

Образовательная область «Физическое развитие»

«Физическая культура»	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)	Накопление и обобщение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
3-4 года			
Задачи Программы	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	<p>- Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p>	<p>- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.</p> <p>- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения с предметами и без них.</p>	<p>- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>- Побуждать детей к активному участию в подвижных играх.</p> <p>- Развивать представления о важности двигательной культуры.</p>
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - Игровые упражнения - Подвижные игры - Хороводные игры - Пальчиковые игры 		

	<ul style="list-style-type: none"> - Спортивные упражнения - Физкультминутки в процессе других видов НОД 		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> - Утренние и корригирующие гимнастики - Подвижные игры - Пальчиковые игры - Игровые упражнения - Спортивные упражнения - Динамические паузы - Физкультурные праздники и развлечения - Дни здоровья 		
Самостоятельная деятельность детей	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные, хороводные, пальчиковые игры - Игровые упражнения - Спортивные упражнения. 		
4-5 лет			
Задачи Программы	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	<ul style="list-style-type: none"> - Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации. 	<ul style="list-style-type: none"> -Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: <ul style="list-style-type: none"> -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в подвижных играх; -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; -умению ориентироваться в пространстве; -восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. - Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> -Физкультминутки в процессе других видов НОД - Игровые упражнения - Хороводные игры - Пальчиковые игры - Спортивные упражнения - Подвижные и спортивные игры 		
Образовательная	<ul style="list-style-type: none"> -Подвижные и спортивные игры 		

<p>деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Утренние и корригирующие гимнастики -Игровые упражнения -Динамические паузы - Спортивные упражнения -Физкультурные праздники и развлечения -Дни здоровья 		
<p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Подвижные, хороводные, пальчиковые игры -Игровые упражнения -Спортивные упражнения 		
<p>5-6 лет</p>			
<p>Задачи Программы</p>	<p style="text-align: center;">Содействовать гармоничному физическому развитию детей</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. 	<ul style="list-style-type: none"> -Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. -Закреплять навыки основных движений в подвижных играх, упражнениях и эстафетах. -Приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. -Следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу. 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. -Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. -Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. -Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях. -Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей. 	
<p style="text-align: center;">6-7 лет</p>			
<p>Задачи Программы</p>	<p style="text-align: center;">Содействовать гармоничному физическому развитию детей</p>		
<ul style="list-style-type: none"> -Продолжать развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> -Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. -Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. -Закреплять двигательные умения в спортивных играх и упражнениях. 	<ul style="list-style-type: none"> -Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование). -Закреплять умения в самостоятельной организации игр и 	

	движений.		упражнений со сверстниками и малышами.
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> -Физкультминутки в процессе других видов НОД -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры -Ходьба на лыжах -Эстафеты -Соревнования -Дополнительное образование 		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> -Утренние и корригирующие гимнастики -Физкультурные праздники и развлечения -Дни здоровья -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис) -Катание на санках -Ходьба на лыжах -Эстафеты -Длиительные прогулки, походы: в парк, в лес, к озеру, реке -Динамические паузы 		
Самостоятельная деятельность детей	<ul style="list-style-type: none"> -Хороводные, пальчиковые игры -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис). 		
«Здоровье»	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
3-4 года			
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> -Осуществлять закаливающие мероприятия во время утренней гимнастики, НОД, после сна при соблюдении следующих требований: - учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка; 	<ul style="list-style-type: none"> -Развивать представления о важности гигиенической культуры. -Обогащать представления детей о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, 	<ul style="list-style-type: none"> -Формировать представления о здоровье и средствах его укрепления. -Формировать представления о здоровом образе жизни -Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека. -Развивать интерес к правилам

	<ul style="list-style-type: none"> - создавать позитивный эмоциональный настрой; - проводить закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка; - использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры; - соблюдать постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды); - воздействия природных факторов должны быть направлены на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности; - соблюдать методику выбранного вида закаливания. 	<p>сопровождающих их.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом. -Развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям. -Развивать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при участии взрослого. -Осваивать правила культурного поведения во время еды, развивать умение правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой. -Развивать умения отражать в игре культурно-гигиенические навыки (одеваем куклу на прогулку, купаем кукол, готовим обед и угощаем гостей), правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого. 	<p>здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья).
<p>Непосредственно образовательная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Рассказ воспитателя -Наблюдение практических действий -Упражнение в практических действиях -Игры-экспериментирования -Дидактические игры -Игры-этюды -Игры-путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни -Беседа (индивидуальная и подгрупповая) -Чтение художественной литературы -Релаксационные паузы 		

	-Гимнастика для глаз		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	-Заучивание и проговаривание русских народных потешек, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни -Осуществление закаливающих мероприятий -Подвижные, спортивные игры, физические упражнения (в помещении и на улице) -Ситуативный разговор -Беседа -Рассказ -Чтение -Игровая беседа -Проблемная ситуация		
Самостоятельная деятельность детей	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)		
4-5 лет			
Задачи Программы	-Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима. -Развивать представления о функционировании организма. -Создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. -Осуществлять закаливающие мероприятия во время утренней гимнастики, НОД, после сна при соблюдении требований, перечисленных в разделе задач для детей 3-4 лет. -Следить за сохранением правильной осанки детей. -Регулярно организовывать офтальмологическую гимнастику. -Соблюдать температурный, световой и	-Способствовать освоению основ гигиенической культуры. -Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; соблюдать культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования). -Воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; умение оказывать элементарную поддержку и помощь, если кто-то заболел, плохо себя чувствует. -Развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения.	-Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения. -Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.

	питьевой режимы.		
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> -Игры-экспериментирования -Игровые поисковые и познавательные ситуации -Дидактические игры -Игры-этюды -Игры-путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни -Ситуативный разговор -Беседа (индивидуальная и подгрупповая) -Рассказ -Чтение -Решение проблемных ситуаций -Релаксационные паузы -Гимнастика для глаз 		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> -Заучивание и проговаривание русских народных потешек, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни -Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Аптека», «Больница», «Поликлиника» -Игры-экспериментирования -Игровые поисковые и познавательные ситуации -Дидактические игры -Игры-этюды -Игры-путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни -Ситуативный разговор -Беседа (индивидуальная и подгрупповая) -Рассказ -Чтение -Решение проблемных ситуаций -Релаксационные паузы -Закаливающие мероприятия 		
Самостоятельная деятельность детей	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)		
5-7 лет			
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> -Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. -Способствовать укреплению здоровья, развитию двигательной культуры детей. -Осуществлять постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка. -Следить за тем, чтобы дети не 	<ul style="list-style-type: none"> -Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек. -Способствовать развитию гигиенической культуры детей. -Способствовать освоению 	<ul style="list-style-type: none"> -Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения. -Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

	<p>перевозбуждались, дозировать нагрузку, избегать однообразия и монотонности детской деятельности.</p> <p>-Рационально организовывать двигательный режим, в течение дня разнообразить двигательную деятельность детей.</p> <p>-Обогащать представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, закаливании.</p> <p>-Формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и пр.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, о необходимости активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья.</p> <p>-Осуществлять закаливающие мероприятия во время утренней гимнастики, НОД, после сна при соблюдении требований, перечисленных в разделе задач для детей 3-4 лет</p>	<p>приемов чистки обуви, одежды.</p> <p>-Побуждать самостоятельно выполнять культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание).</p> <p>-Углублять представления о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур (уход за телом, волосами, приемы поддержания опрятности одежды, обуви), о правилах культуры поведения за столом, в общественных местах.</p> <p>-Побуждать показывать младшим детям, как выполнять гигиенические процессы, помогать малышам в уходе за одеждой, прической.</p> <p>-Формировать представления о гигиенических основах организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы и пр.).</p>	<p>-Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.</p> <p>-Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.</p>
<p>Непосредственно образовательная деятельность</p>	<p>-Осуществление закаливающих мероприятий</p> <p>-Подвижные, спортивные игры, физические упражнения (в помещении и на улице)</p> <p>-Чтение художественной литературы</p>		
<p>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</p>	<p>- Создание игровых ситуаций</p> <p>- Инструкции по выполнению самостоятельных заданий</p> <p>- Разучивание пословиц, поговорок, стихов</p> <p>- Дидактические игры</p> <p>- Беседа, рассказ</p> <p>- Артикуляционная гимнастика</p> <p>- Игровая задача</p> <p>-Проектная деятельность</p> <p>-Тематический досуг</p> <p>-Решение проблемных ситуаций</p> <p>-Проектная деятельность</p> <p>-Решение проблемных ситуаций</p>		

Самостоятельная деятельность детей	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)
Взаимодействие с семьями детей по реализации Программы	-Дни здоровья -Анкетирование родителей -Тематические консультации, практикумы

Дни недели	Группа					
	Средняя «Б»	Средняя «В»	Старшая «А»	Старшая «Б»	Подготовитель- ная «А»	Подготовительная «Б»
Понедельник	1. Рисование 9.10-9.25 2. Музыка 9.35 -9.55 3. ДО «Волшебный занавес» 10.05-10.20	1. Музыка 9.10-9.25 2. ПИД 9.35-9.55 3. Физическая культура. (3-е) 10.05-10.25	1. Развитие речи 9.00-9.20 2. Лепка, аппликация 9.30-9.55 3. Физическая культура (3-е) 16.25-16.50	1. Лепка, аппликация 9.00-9.20 2. Развитие речи 9.30-9.55 3. Музыка 16.25 -16.50	1. Развитие речи 9.00-9.30 2. Физическая культура 9.50-10.20 3. Лепка, аппликация 10.30-11.00	1. Развитие речи 9.00-9.30 2. ОГ (ЧХЛ) 9.40-10.10 3. Музыка 10.25-10.55 4. ДО «Веселая палитра» 15.40-16.10
Вторник	1. Физическая культура 9.00-9.20 2. Развитие речи 9.30-9.50	1. Развитие речи 9.00-9.20 2. ДО «Волшебный занавес» 9.30-9.50	1. Развитие речи 9.00-9.20 2. ОГ (ЧХЛ) 9.35-9.55 3. Физическая культура 16.25-16.50	1. Развитие речи 9.00-9.20 2. Рисование 9.35-9.55 3. Музыка 16.25-16.50	1. Математика 9.00-9.30 2. Физическая культура 9.55-10.25 3. Рисование 10.30-11.00 4. ДО «Веселая палитра» 15.40-16.10	1. Рисование 9.00-9.30 2. Развитие речи 9.40-10.10 3. Физическая культура (3-е) 10.20-10.50 4. ДО «Веселая палитра» 15.40-16.10
Среда	1. Математика 9.00-9.20 2. Физическая культура. 9.50-10.10	1. Математика 9.00-9.20 1. Музыка 9.30-9.50	1. Математика 9.00-9.25 2. ПИД 9.35-9.55 3. Музыка 16.25-16.50	1. Математика 9.00-9.25 2. ПИД 9.35-9.55 3. Физическая культура (3-е) 16.25-16.50	1. Рисование 9.00-9.30 2. Развитие речи 9.40-10.10 3. Физическая культура (3-е) 10.20-10.50 4. ДО «Малая Родина» 15.40-16.10	1. Математика 9.00-9.30 2. Лепка, аппликация 9.40-10.10 3. Музыка 10.20-10.50 4. ДО «Малая Родина» 15.40-16.10

Четверг	1. ПИД (ЧХЛ) 9.00-9.20 2. Физическая культура (3-е) 9.30-9.50	1. Рисование 9.00-9.20 2. Физическая культура 9.25-9.45	1. Рисование 9.00-9.25 2. Музыка 9.50-10.10 3. ДО «Волшебный занавес» 15.50-16.10	1. ОГ (ЧХЛ) 9.00-9.20 2. Физическая культура 9.50-10.15 3. ДО «Волшебный занавес» 15.50-16.10	1. Математика 9.00-9.30 2. ОГ (ЧХЛ) 9.40-10.10 3. Музыка 10.20-10.50	1. Математика 9.00-9.30 2. Рисование 9.40-10.10 3. Физическая культура 10.20-10.50
Пятница	1. Музыка 9.00-9.20 2. Лепка, аппликация 9.30-9.50	2. Лепка, аппликация 9.00-9.20 2. Физическая культура 9.30-9.50	1. Физическая культура. 9.00-9.25 2. ПИД 9.35-9.55 3. ДО «Малая Родина» 15.40-16.05	1. ПИД 9.00-9.20 2. Физическая культура. 10.00-10.20 3. ДО «Малая Родина» 15.40-16.05	1. ПИД 9.00-9.30 2. Музыка 9.55-10.25 3. ДО «Малая Родина» 15.40-16.10	1. ПИД 9.00-9.30 2. Физическая культура. 10.25-10.55 3. ДО «Малая Родина» 15.40-16.10

ЧХЛ- чтение художественной литературы

ОГ – подготовка к обучению грамоте

ПИД- познавательно-исследовательская деятельность

**Сетка совместной образовательной деятельности воспитателя детей
и культурных практик в режимных моментах**

Формы образовательной деятельности в режимных моментах	Количество форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю				
	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная
Общение					
Ситуации общения воспитателя с детьми и накопления положительного социально-эмоционального опыта	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Беседы и разговоры с детьми по их интересам	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Игровая деятельность, включая сюжетно- ролевую игру с правилами и другие виды игр					
Индивидуальные игры с детьми (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра- драматизация, строительно-	ежедневно	ежедневно	ежедневно	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Совместная игра воспитателя и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра- драматизация, строительно- конструктивные игры)	2 раза в неделю	2 раза в неделю	3 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Детская студия (театрализованные игры)	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
Подвижные игры	ежедневно	ежедневно		ежедневно	ежедневно

Сетка самостоятельной деятельности детей в режимных моментах

Режимные моменты	Распределение времени в течение дня				
	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	От 10 до 50 мин	От 10 до 50 мин	От 10 до 40 мин	От 10 до 45 мин	От 10 до 50 мин
Самостоятельные игры в 1 - й половине дня (до НОД)	20 мин	25 мин	30 мин	25 мин	20мин
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	От 60 мин до 1ч.50 мин.	От 60 мин до 2ч.30 мин.	От 60 мин до 2ч 20 мин.	От 60 мин до 2ч.25 мин.	От 60 мин до 1 ч. 45 мин
Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня	50 мин	40 мин	30 мин	30 мин	40 мин
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	1ч.10 мин	1ч.10 мин	1ч.10 мин	1ч.10 мин	1ч.10 мин
<i>Познавательная и исследовательская деятельность</i>					

Сенсорный игровой и интеллектуальный тренинг («Школа мышления»).	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели		1 раз в 2 недели
Опыты, эксперименты, наблюдения (в том числе, экологической направленности)	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели		1 раз в 2 недели
Наблюдения за природой (на прогулке)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно		ежедневно
<i>Формы творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие детей</i>						
Музыкально-театральная гостиная	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	
Творческая мастерская (рисование, лепка, художественный труд по интересам)	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	
Чтение литературных произведений	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	
<i>Самообслуживание и элементарный бытовой труд</i>						
Самообслуживание	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	
Трудовые поручения (индивидуально и подгруппами)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	
Трудовые поручения (общий и совместный труд)	-	-	1 раз в неделю	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	

Режим дня

Первая младшая группа	
Холодный период года (сентябрь-май)	
Режимные моменты	Время
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.20
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.20-8.40
Образовательная деятельность, развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе (НОД)	8.40-9.10
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	9.10-11.20
Возвращение с прогулки, игры	11.20-11.40
Подготовка к обеду, игры, обед	11.40-12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.00
Постепенный подъем детей, воздушные процедуры, игровой массаж	15.00-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, досуги, совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность по интересам	16.00-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход детей домой	16.50-18.00
Тёплый период года (июнь-август)	
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика на участке детского сада	7.30-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.20
Игры, подготовка к прогулке, к образовательной деятельности и выход на прогулку	8.20-8.50
Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры, образовательная деятельность (на участке)	8.50-11.20
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.00
Подъём детей, игровой массаж, игры	15.00-15.30
Полдник	15.30-16.00

Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	16.00-16.50
Прогулка. Игры, уход детей домой	16.50-18.00
Вторая младшая группа	
Холодный период года (сентябрь-май)	
Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика	7.30- 8.05
Завтрак	8.05- 8.25
Самостоятельные игры	8.25-8.50
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)	8.50-9.30
Самостоятельная деятельность по интересам. Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.30-12.00
Обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность по интересам	15.00 -15.40
Полдник	15.40 -16.10
Кружок (1 раз в неделю)	16.10 -16.25
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам	16.25-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки. Уход домой	16.50-18.00
Теплый период года (июнь-август)	
Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика	7.30- 8.05
Завтрак	8.05-8.25
Самостоятельные игры. Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	8.25-12.00
	9.20 - 12.30
Обед	12.00- 12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30- 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность по интересам	15.00- 15.40
Полдник	15.40 - 16.10
Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам	16.10 - 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.50 - 18.00
Средняя группа	

Холодный период года (сентябрь-май)	
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.10
Завтрак	8.10-8.30
Самостоятельные игры	8.30-9.00
Непосредственно образовательная деятельность (образовательные ситуации на игровой основе)	9.00-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.40-12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50-15.00
Постепенный подъём, пробуждающая гимнастика после сна воздушные, водные процедуры, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	15.00-15.50.
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.20
Кружок (1 раз в неделю)	16.20-16.40
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	16.50-18.00
Теплый период года (июнь-август)	
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.10
Завтрак	8.10-8.40
Самостоятельные игры. Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность на прогулке	8.40-12.10.
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.40-12.50
Подготовка ко сну, сон	12.50-15.00
Постепенный подъём, пробуждающая гимнастика после сна воздушные, водные процедуры, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	15.00-15.50.
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.20
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	16.20 - 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	16.50- 18.00
Старшая группа	

Холодный период года (сентябрь-май)	
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.35
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.35-9.00
Непосредственно образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность, включая перерыв)	9.00-9.55
Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки, самостоятельные игры по интересам	9.55-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.50-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъём, пробуждающая гимнастика, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей	15.00-15.55
Подготовка к полднику, полдник	15.55-16.25
Непосредственно образовательная деятельность: образовательные ситуации Кружок (2 раза в неделю)	16.25-16.50 17.00-17.25
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	17.25-18.00
Теплый период года (июнь-август)	
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.15
Завтрак	8.15-8.35
Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности	8.35-9.05
Подготовка к прогулке, прогулка	9.05-12.230
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном	12.50-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъём, пробуждающая гимнастика после сна воздушные, водные процедуры, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	15.00-15.55
Подготовка к полднику, полдник	15.55-16.25
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности	16.25 - 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	16.50- 18.00

Подготовительная группа	
Холодный период года (сентябрь-май)	
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.40-9.00
Непосредственно образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность, включая перерыв)	9.00-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.45-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Релаксирующая гимнастика перед сном	13.00.-13.10
Подготовка ко сну, сон	13.10-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры. Игры, досуги, кружки, занятия, самостоятельная деятельность по интересам, общение	15.00-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30
Кружки (3 раза в неделю)	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	17.00-18.00
Теплый период года (июнь-август)	
Утренний приём, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность	7.30-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.40-9.10
Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.10-12.30
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам. Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Релаксирующая гимнастика перед сном	13.00.-13.10
Подготовка ко сну, сон	13.10-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры. Игры, досуги, кружки, занятия, самостоятельная деятельность по интересам, общение	15.00-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	16.30-18.00

Модель физического воспитания

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 -х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 мин	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
2. Физкультурные занятия				
2.1. Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 15 мин	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе			1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе			1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг				
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

