

Учебный план воспитателя по физической культуре

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада присмотра и оздоровления №17 «Ладушки»
города Новоалтайска Алтайского края,
реализующего Федеральную образовательную программу
дошкольного образования
на 2023-2024 учебный год

Содержание образовательного процесса по освоению образовательной области «Физическое развитие» включает:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Группа	Длительность НОД в минутах	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Общее кол- во
Вторая группа раннего возраста	10-15	3	12	108
Младшая группа	10-15	3	12	108
Средняя группа	15-20	3	12	108
Подготовительная группа)	25-30	3	12	108

Для групп старшего дошкольного возраста 2 занятия в физкультурном зале +1 занятие на воздухе. Для групп младшего дошкольного возраста 2 занятия в физкультурном зале +1 занятие на воздухе, при учете погодных условий.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 25-30
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15	1 раз в неделю 10-15	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 25-30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке или в помещении: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 30-40
	в) физкультминутки и (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	г) гимнастика пробуждения	Ежедневно 6-7 мин.	Ежедневно 6-7 мин.	Ежедневно 7-8 мин.	Ежедневно 8-9 мин.
	д) дыхательная гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 7-8 мин.	Ежедневно 8-9 мин.
	Физические упражнения и игровые задания	артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 7-8 мин.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 7-8 мин.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.
Активный досуг	а)	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-45 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	б)	-	-	2 раза в год до	2 раза в год до

отдых	физкультурный праздник			45 мин.	60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры				