

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Радуга» комбинированного вида
Заинского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» 08 2021 г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Радуга»
Миникаева Чулпан Рамилевна



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультурному развитию и воспитанию дошкольников
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения

«Детский сад «Радуга» комбинированного вида»
Заинского муниципального района Республики Татарстан

Программу составила:
инструктор по физической
культуре
Миникаева Чулпан Рамилевна

г. Заинск 2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| № | Наименование разделов | Стр. |
|-------------|--|-----------|
| I. | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| | Цели и задачи реализации Программы в соответствии с ФГОС | 4 |
| | Цель и задачи образовательной области «Физическое развитие» | 5 |
| | Цель и задачиОО «Физическое развитие» с учетом ЭРС | 5 |
| | Принципы и подходы к формированию Программы | 6 |
| | Принципы построения Программы по ФГОС | 6 |
| | Принципы дошкольного образования | 6 |
| | Принципы физического развития | 6 |
| | Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики | 8 |
| | Характеристика контингента детей ДО | 8 |
| | Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста | 8 |
| 1.2 | Планируемые результаты освоения Программы | 9 |
| | Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми основной общеобразовательной Программы. | 10 |
| | Педагогическая диагностика | 13 |
| | Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов с учетом НРК | 18 |
| II. | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | 19 |
| 2.1. | Содержание образовательной области «Физическое развитие» | 19 |
| | Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» по ФГОС | 29 |
| 2.2 | Формы, способы, методы и средства реализации Программы | 38 |
| | Методы физического развития | 38 |
| | Средствафизического развития | 38 |
| | Модель двигательной активности | 38 |
| | Система физкультурно-оздоровительных мероприятий | 39 |
| | Формы организации работы с детьми поОО «Физическое развитие» | 39 |
| | Здоровьесберегающие технологии | 41 |
| | Формы взаимодействия с семьями воспитанников | 42 |
| 2.3 | Коррекционная работа | 44 |
| | План индивидуальной коррекционно-развивающей работы с детьми с низким уровнем физической подготовленности | 45 |
| III. | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | 58 |
| | Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении | 58 |
| | Особенности традиционных мероприятий, праздников | 58 |
| | Тематическое планирование физкультурно-оздоровительных праздников и развлечений | 59 |
| | Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды для физического развития | 60 |
| | Материально-техническое обеспечение Программы | 61 |
| | СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ | 62 |
| 1. | Список используемой литературы | 62 |
| 2. | Список рекомендуемой литературы Учебно-методический комплект для обеспечения образовательной деятельности по программе | 62 |
| 3. | Список рекомендуемой литературы Для расширения профессиональной компетентности педагогов, работающих по программе | 63 |
| | ИНТЕРНЕТРЕСУРСЫ | 65 |

| | | |
|--|--|------------|
| | ПРИЛОЖЕНИЕ Комплексно-тематическое планирование НОД ОО «Физическое развитие» | 66 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ Распределение материала по УМК для закрепления в процессе | 103 |
| | Приложение 1. Расписание организованной образовательной деятельности на учебный год | 104 |
| | Приложение 2. Циклограмма работы инструктора по физической культуре на учебный год | |
| | Приложение 3 | |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие сформированности у детей ценностного отношения к собственному здоровью. Формирование здорового образа жизни достойно того, чтобы стать своего рода национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Сегодня в обществе идет становление новой системы дошкольного образования, направленной на реализацию федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Федеральный государственный стандарт представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Происходящая в стране модернизация образования обусловила необходимость важных изменений в определении содержания и способов организации педагогического процесса в детском саду, в том числе и в физическом воспитании детей. Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул инструкторам по физической культуре к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы для дальнейшего применения воспитанниками полученных знаний, двигательных умений и навыков в различных жизненных ситуациях. Интеграция наиболее способствует этому.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, ООД, но и при организации всех форм двигательной деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Интегрированная технология, реализуемая в физкультурно-оздоровительном процессе, позволяет качественно и эффективно освоить большинство разделов программы физического воспитания, и направлена на сохранение здоровья ребенка.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой (далее ООП) МБДОУ «Детский сад «Радуга», в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, отражает особенности содержания образовательной области «Физическое развитие». Программа разработана с учетом Программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

На федеральном уровне:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
- ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНпин» 2.4.3049-13)

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». Приказ Минобрнауки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014;

На региональном уровне:

- Закон «Об образовании» Республики Татарстан №68-ЗРТ от 22 июля 2013года;
- Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан»;
- Региональная программа дошкольного образования под редакцией Р.К.Шаеховой.- Казань: РИЦ, 2012 Допущено Министерством образования и науки Республики Татарстан.

На уровне ДО:

- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Радуга»;
- ООП муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Радуга» в соответствии с ФГОС ДО (на переходный период).

Программа состоит из трех основных разделов – целевого, содержательного и организационного.

Физическое развитие

Цель: укрепление и охрана здоровья детей, обеспечение гармоничного физического развития, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, сохранение интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи:

1) Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее совершенствование физических качеств;
- повышение работоспособности и закаливание.

2) Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3) Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие» смотреть в содержательном разделе ПООП ДО «От рождения до школы»:

- примерный перечень (основные движения, общеразвивающие упражнения, спортивные игры и упражнения, подвижные игры) – стр. 306-320.

Использование национального регионального компонента в развитии ребенка в данном направлении включает:

- создание условий в дошкольном образовательном учреждении с учетом региональных климатических и сезонных особенностей;
- развитие потребности в двигательной активности детей при помощи подвижных народных игр (татарских, русских, чувашских, мордовских, марийских, башкирских, удмуртских), спортивных игр, физических упражнений, соответствующих возрастным особенностям воспитанников;
- осуществление комплекса профилактических и оздоровительных работ с учетом специфики ДООУ города Заинска;
- совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры.

Комплексно-тематическое планирование психолого-педагогической работы по использованию регионального компонента в образовательной области «Физическое развитие» смотреть *в приложении № 1*

Задачи физического развития по ФГОС:

1. Охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. Формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
4. Формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
5. Обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

Цель образовательной области «физическое развитие» использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

Оздоровительные:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.
3. Повышение работоспособности и закаливание.
4. Создание условий для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.
5. Формирование потребностей в здоровом образе жизни.

Образовательные:

1. Формирование и обогащение двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде; в целях самозащиты, в экстремальных ситуациях.
2. Формирование системы знаний об организме человека и об оздоровительном воздействии физических упражнений на него, о видах спорта и безопасном поведении во время выполнения упражнений и игр.
3. Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.
4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением основных движений, не наносящих ущерба организму.

Воспитательные:

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
2. Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и нравственное, умственное, эстетическое, трудовое).
3. Привитие навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для ООД по физической культуре.

Цель: Создание условий для формирования представлений о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

Задачи:

1. Познакомить с подвижными играми татарских, русских, чувашских, мордовских, марийских, башкирских, удмуртских народов.
2. Поощрять самостоятельную организацию знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования.
3. Развивать умение соблюдать правила игры.
4. Развивать в подвижных играх такие двигательные качества, как ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость.
5. Воспитывать культуру честного соперничества в играх со сверстниками; привитие любви и уважения к людям другой национальности, к их культурным ценностям (толерантность).

Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы построения Программы по ФГОС:

1. Поддержка разнообразия детства;
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
3. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников организации) и детей;
4. Уважение личности ребенка;
5. Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Принципы дошкольного образования:

1. Полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
2. Индивидуализации дошкольного образования;
3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Партнерства с семьей;
6. Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастной адекватности (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учёта этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы физического развития:

Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные

¹* Вариативная часть с этнокультурной региональной составляющей

умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закреплённых разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия физических упражнений - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДО по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Сформулированные выше принципы безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Характеристика контингента детей ДО

| Группа возраст | ЧБД | Группа здоровья | | | | В том числе | | | |
|----------------------|-----|-----------------|---|---|--------|--|--------------|---|--|
| | | 1 | 2 | 3 | другая | Число детей с хроническими заболеваниями | Лорпатология | Заболевания ОДА (опорно- двигательного аппарата) | Число детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) |
| П младшая | | | | | | | | | |
| средняя | | | | | | | | | |
| старшая | | | | | | | | | |
| Подготовит ельная | | | | | | | | | |

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Рабочая программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) дети 3-4 лет;
- 2) дети 4-5 лет
- 3) старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет)
- 4) подготовительный к школе возраст (дети 6-8 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений о зож и овладение разными видами движений и воспитание физических качеств.

У детей 3-4 лет усилия направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приёмам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-8 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Младший дошкольный возраст (3—4 лет).

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные

действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Средний дошкольный возраст (4—5 лет).

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет).

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Подготовительный к школе возраст (6—8 лет).

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика-побудка).
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

- **Проявляет интерес к татарскими русским подвижным играм.**
- **Соблюдает правила народных игр, умеет согласовывать движения и ориентируется в пространстве.**

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

- Ходит па лыжах ступающим и скользящим шагом выполняет поворот переступанием.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика-побудка).

- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

- **Проявляет интерес к татарским и русским подвижным играм**, придумывает различные их варианты.

- **Соблюдает правила народных игр и ориентируется в пространстве.**

- Проявляет умение выполнять физминутки, дыхательную гимнастику татарского и русского народа.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

- Владеет школой мяча.

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

- Знает и играет в башкирские и чувашские народные игры.

- Применяет знания в организации знакомых татарских и русских народных подвижных игр, доводит их до конца.
- Совершенствует двигательные умения и навыки в разученных народных играх.
- Умеет применять навыки самоконтроля по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий, построенных на основе народных музыкальных подвижных игр и эстафет.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние до 3-х км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

- Знает и играет в мордовские, марийские и удмуртские подвижные народные игры.
- Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры; находит, придумывает разные их варианты.
- С удовольствием выполняет здоровьесберегающие упражнения, рассказывает стихи, потешки, поговорки во время проведения досугов и национальных праздников.

Педагогическая диагностика

Мониторинг физического развития детей проводится в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Одна из основных характеристик физического развития — развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

| Критерии оценки | | | |
|-----------------------|--|---|---|
| Начало года | | Конец года | Критерии уровней |
| Вторая младшая группа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь, становиться в круг. 2. Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Может самостоятельно или при небольшой помощи взрослого сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4. Умеет ползать на четвереньках, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. 5. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед. 6. Может бросать мяч двумя руками от груди. 7. Умеет брать, держать, переносить, класть, катать мяч. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. 2. Умеет бегать, сохраняя равновесие изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. 5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40см. 6. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. | <p>Высокий – 3</p> <p>Средний – 2</p> <p>Низкий - 1</p> |
| Средняя группа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение по инструкции педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5-8 сек. 4. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 1-3 см ниже уровня скамейки. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 55-60 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога 6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5м, принимая исходное положение по инструкции и показу педагога 7. может выжать кистевым динамометром не менее 3 единиц, следуя инструкции педагога. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Умеет обегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5,5-9,0 сек. 4. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 70-75 см, принимая правильное исходное положение при небольшой помощи педагога 6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5м, принимая исходное положение по показу педагога. 7. Может выжать кистевым динамометром не менее 3,5-4 единиц, следуя инструкции педагога | <p>Высокий – 3</p> <p>Средний – 2</p> <p>Низкий - 1</p> |

| | | | |
|----------------|--|--|---|
| Старшая группа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 17-18 приседаний за 30 сек. 4. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 7-15 сек. 5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5,5 м., принимая исходное положение по инструкции педагога 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4-8 единиц, следуя инструкции педагога | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 20 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 20-25 сек. 5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 3-5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение. 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3-6 м., принимая исходное положение. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-8,0 единиц, следуя инструкции педагога | <p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1</p> |
|----------------|--|--|---|

| | | | |
|-------------------------|---|--|--|
| Подготовительная группа | 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 21-22 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 30-35 сек. 5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 4-5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 90-115 см, принимая правильное исходное положение. 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5-8 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, следуя инструкции педагога | 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение, согласовывая движения рук и ног, сохраняя скорость движения. 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 23 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 40-50 сек. 5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 100-115 см, принимая правильное исходное положение, координируя движения рук и ног 7. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5-10 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, четко следуя инструкции | Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1 |
| | | | |

В группе может проводиться **оценка индивидуального развития детей**. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (или мониторинга). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения образовательных задач:

- Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- Оптимизации образовательной работы с группой детей.

Протокол развития физических качеств детей дошкольного возраста

| Дата обследо- вания | Бег 10 м 30 м (сек) | Ловкость (сек.) (обегание предметов) | Скоростная выносливость (приседание) | Равновесие (поза Ромберга) (сек.) | Гибкость (см.) | Прыжки в длину с места (см.) | Метание (м.) | Кистевая динамо- метрия | Готовность |
|------------------------|------------------------|---|--|--|-------------------|------------------------------------|--------------|-------------------------------|------------|
| | | | | | | | | | |

| Ф.И. ребенка | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. п /л | К.г. п/л | Н.г. п/л | К.г. п/л | Н.г. | К.г. |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------------|-------------|-------------|-------------|------|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Усвоение программного материала по образовательной области «Физическое развитие»

| Возраст детей Показатели | Средние группы (дети/ %) | Старшие группы (дети/ %) | Подготовительные группы (дети/ %) | Итого по саду (дети/ %) |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| Высокий | | | | |
| Средний | | | | |
| Низкий | | | | |

Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет²

| | Средняя группа | | | | Старшая группа | | | | Подготовительная группа | | | |
|-----------------------|----------------|----------|---------|----------|----------------|----------|---------|----------|-------------------------|----------|---------|----------|
| | сентябрь | | май | | сентябрь | | май | | сентябрь | | май | |
| | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| Быстрота (сек) | | | | | | | | | | | | |
| Бег 10 м. | 3,4-2,6 | 3,3-2,4 | 2,7-2,2 | 2,5-2,1 | | | | | | | | |
| Бег 30 м. | | | | | 9,8-8,5 | 9,2-8,3 | 8,5-8,1 | 8,2-7,7 | 8,0-7,7 | 7,8-7,0 | 7,8-7,5 | 7,3-7,0 |

²Составлена по данным: Н. Ноткиной, к.п.н., доц. Санкт-Пет. ПИ им. А.И. Герцена; Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкиной В.А. (см «Физическое воспитание дошкольников», стр. 133); Е.Н. Вавиловой (см. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», стр. 32).

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|---|
| Ловкость (сек) обегание предметов | 9,5-9,0 | 8,5-8,0 | 9,0-8,5 | 8,0-7,5 | 8,5-8,0 | 7,2-6,8 | 8,0-7,0 | 7,0-6,5 | 7,0-6,0 | 6,5-6,0 | 6,5-5,5 | 5,5-5,0 |
| Выносливость (30 сек) | | | | | 17-19 | 18-20 | 20-21 | 20-22 | 21-22 | 22-23 | 23-25 | 23-26 |
| Равновесие (сек) | 5,2-8,1 | 3,3-5,1 | 8,5-9,0 | 5,5-6,5 | 9,4-14,2 | 7,0-11,8 | 25-30 | 20-30 | 35-40 | 30-35 | 50-60 | 40-60 |
| Гибкость (см) | +(3-7) | +(1-4) | +(4-7) | +(2-5) | +(4-8) | +(2-7) | +(5-8) | +(3-7) | +(5-8) | +(4-8) | +(5-10) | +(5-8) |
| Сила мышц ног: - прыжки в длину с места (см.) | 55-60 | 60-70 | 70-90 | 75-90 | 75-95 | 90-100 | 95-100 | 100-110 | 90-110 | 115-125 | 100-120 | 115-130 |
| Сила мышц рук: - метание вдаль Правая рука Левая рука - кистевая динамометрия Правая рука Левая рука | 2,5-3,5 2,0-3,0 3,0-5,0 3,0-4,0 | 2,5-4,0 2,0-3,5 3,0-5,0 2,5-4,0 | 3,0-3,5 2,5-3,0 3,5-6,0 3,5-5,0 | 3,5-4,0 3,0-4,0 4,0-6,0 4,0-5,0 | 3,5-4,5 2,5-3,5 4,0-6,5 4,0-5,0 | 4,0-5,5 3,5-4,5 5,0-8,0 5,0-7,0 | 4,0-5,0 3,0-4,5 4,5-8,0 4,5-7,5 | 5,0-5,6 3,5-5,0 6,0-8,0 6,0-7,5 | 4,0-5,5 3,5-5,5 5,0-9,0 4,5-8,0 | 5,5-8,0 4,0-5,5 7,0-10,0 6,0-9,0 | 5,5-8,0 5,0-6,0 5,5-11,0 5,0-10,0 | 6,0-10,0 5,0-7,0 8,0-15,0 8,0-13,0 |

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов с учетом национально -
регионального компонента**

| Возраст детей | Физическая культура | Здоровье |
|--------------------------------|---|--|
| Вторая младшая группа | Подвижные народные (татарские и русские) игры. | Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. |
| Средняя группа | Татарские и русские народные игры. | Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, с использованием малых жанров устного народного творчества. |
| Старшая группа | Подвижные игры татарские, русские, башкирские и чувашские. | Самоконтроль по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий. |
| Подготовительная группа | Подвижные игры народов Поволжья (мордовские, марийские, удмуртские), разные варианты подвижных игр. | Польза лекарственных растений своего края в сохранении и укреплении собственного здоровья |

Мониторинг результатов

| | |
|--|--|
| Высокий уровень – 3 балла от 21 до 30 баллов | Знает и под руководством взрослого применяет знания. |
| Средний уровень – 2 балла от 11 до 20 баллов | Знает и применяет знания с помощью взрослого. |
| Ниже среднего – 1 балл от 1 до 10 баллов | Имеет представление, не активен. |

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

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;
- знакомство с правильным, не наносящим 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.).

Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возраста детей и должно реализовываться в определённых видах деятельности:

- в младенческом возрасте и в раннем возрасте это двигательная активность и тактильно-двигательные игры;
- для детей дошкольного возраста это игровая и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка, а так же музыкально-ритмические движения.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой. По кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, по гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях, по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-30 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе, в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

ЗОЖ

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Татарские народные игры. «Тюбетейка» (Түбэтэй), «Собачка» (Маэмай), «Белый зайка» (Ак куянкай), «Солнышко и дождик» (Кояшһәм яңгыр), «Катание мяча» (Туп тәгәрәтү).

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч,

перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

ЗОЖ

- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Татарские народные игры. «Скок - перескок», «Карусель», «Овощи», «Цветные автомобили», «Гуси - гуси», «Кошка и мыши», «Серый волк» (Соры буре), «Хитрая лиса».

Игра-имитация. «Мы в автобусе»

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, 311 на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Круговое движение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Круговое движение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение 312 в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед - вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

ЗОЖ

• Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

• Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

• Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

• Знакомить детей с возможностями здорового человека.

• Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

• Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

• Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Татарские народные игры. «Колечко», «Так, да и нет», «Маляр и краски», «Летели, летели», «Мәликә», «Лисички и курочки» (Төлкеһәм тавыклар), «Жмурки» (Күзбәйләу), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Займи место» (Буш урын), «Продаем горшки» (Чүлмәк сатыш), «Серый волк» (Соры бүре), «Тимербай», «Воротики» (Чума үрдәк, чума каз), «Спутанные кони» (Тышаулыатлар), «Кто первый?», «Тюбетейка» (Түбәтәй).

Башкирские народные игры. «Липкие пеньки», «Юрта» (Тирмә).

Чувашские народные игры. «Хищник в море», «Тили-рам?», «Рыбки», «Расходитесь» (Сирелер).

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. 315 Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

30Ж

1. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
2. Формировать представления об активном отдыхе.
3. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
4. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Татарские народные игры. «Серый волк» (Соры бүре), «Продаем горшки» (Чүлмәк сатыш), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Хлопушки» (Әбәкле), «Займи место» (Буш урын), «Ловишки» (Тотышлы), «Жмурки» (Күзбәйләу, «Перехватчики» (Куышу), «Тимербай», «Лисички и курочки» (Төлкеһәм тавыклар), «Кто дальше бросит?» (Кем ерагракыргыта), «Мяч по кругу» (Төенчек), «Спутанные кони» (Тышаулыатлар).

Башкирские народные игры. «Медный пень» (Бакырбукән), «Палка-кидалка» (Сойоштаяк), «Стрелок» (Уксы)

Чувашские народные игры. «Бои петухов», «Воробьи и кошка», «Гуси-лебеди», «Иголка, нитка, узелок», «Простая лапта».

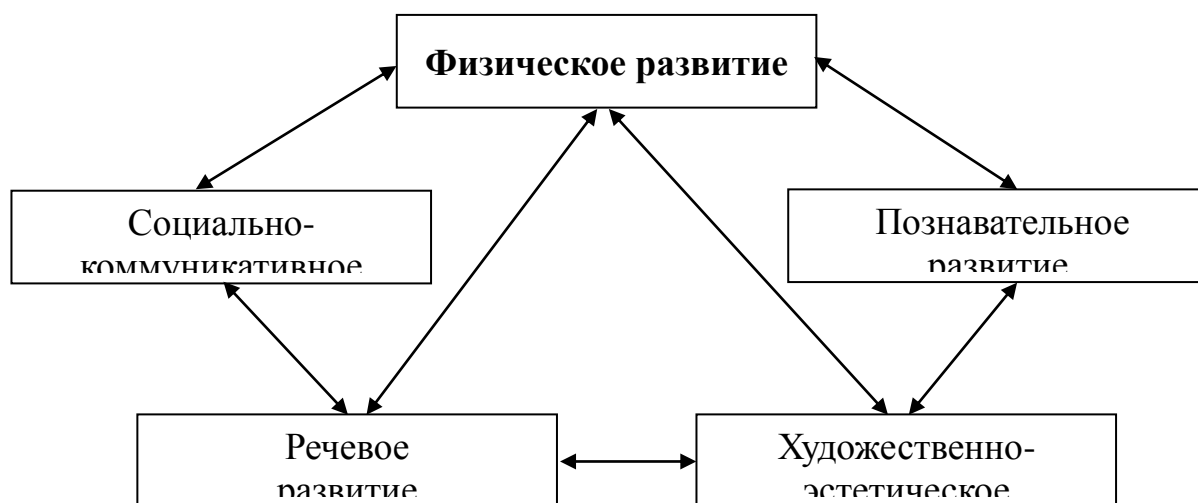
Удмуртские народные игры. «Баня», «Водяной», «Охота на лося», «Игра с платочком», «Серый зайка», «Догонялки», «Колечко», «Жмурки», «С палочкой», «Лодыжки».

Мордовские народные игры. «Сова», «Паук и мухи», «Круговой», «В камушки» (Кевняняса), «Салки», «Круговой», «Раю-раю», «Круговоймяч» (Мяченькунсема, топ саналхсема),

Марийские народные игры. «Катание мяча» (Мечеденемодмаш), «Барабанные палочки», «Золотые ворота».

Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» по ФГОС

Образовательная область «Физическое развитие» в свою очередь взаимодействуют с другими образовательными областями, определяют целостный подход к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.



| ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА | | |
|--|--|---|
| Интегративные связи | Средства, методы и приемы | ЭРС (УМК) |
| <p>Социально-коммуникативное развитие: -формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх при пользовании инвентарём;</p> <p>- развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки.</p> <p>-помощь в раздаче и сборе атрибутов к ОРУ и подвижным играм.</p> | <p>- Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; - соблюдать правила выполнения игровых упражнений и подвижных игр; использования оборудования и инвентаря.</p> <p>- Поощрять участие в совместных играх; развивать активность детей в двигательной деятельности; - развивать умение общаться спокойно, без крика; - поощрять попытки пожалеть товарища, помочь ему; - формировать первичные гендерные представления.</p> | |
| <p>Познавательное развитие: - активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; - развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер.</p> | <p>- Упражнения на ориентировку в пространстве («Найди бубен», «Найди своё место»); - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых) - «Куры в огороде», «Найти предметы круглой формы (цвет, размер)». - Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии»).</p> | |
| <p>Речевое развитие: - Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; помогать детям дружелюбно общаться друг с другом, вести конструктивный диалог расширять словарный запас детей. - Чтение сказок, рассказов, историй; - «чтение» стихотворений с помощью рук.</p> | <p>- Считалки, потешки, игры в стихах; - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями.</p> | <p>Стих. М.Файзуллина «Зарядка»</p> |

| <p>Художественно-эстетическое развитие: -привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения.</p> <p>-развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; - Физкультминутки, игровые подражательные упражнения; - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Паучок», «Репка»); - Пальчиковая гимнастика. - Игры и упражнения под музыку; - Проведение утренней гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. | |
|---|--|---|
| СРЕДНЯЯ ГРУППА | | |
| Интегративные связи | Средства, методы и приемы | ЭРС (УМК) |
| <p>Социально-коммуникативное развитие: -формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём;</p> <p>- Создание на физкультурных занятиях пед. ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</p> <p>- учить самостоятельно переодеваться на физкультур.занятия; помощь в раздаче и сборе атрибутов к ОРУ;</p> <p>- учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр и убирать его после;</p> <p>- учить правильно подбирать предметы для подвижных игр.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; - соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; - учить соблюдать правила безопасного поведения при выполнении основных видов движений. - Развивать активность детей в двигательной деятельности; - Развивать умение общаться спокойно, без крика; - Поощрять попытки пожалеть товарища, помочь ему; - Формировать навыки ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. | <p>«Тимербай» «Тюбитей» «Игровая» «Молчанка» «Стрелок» и др. УМК: исәнмесез, сау булыгыз, исәнме, сау бул, туп, сикерә, басыгыз, утырыгыз</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; - развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер; - развитие творческого мышления в подвижной игре. | <ul style="list-style-type: none"> - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения; - Упражнения на развитие глазомера и ритмичность шага при перешагивании через предметы; - Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе; - Подвижные игры и упр-ия, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); - Познавательные занятия на тему ЗОЖ. | <p>«Скок-перескок» «Кто дальше бросит» «Шлепанки» и др. УМК: исәнмесез, сау булыгыз, исәнме, сау бул, туп, сикерә, басыгыз, утырыгыз</p> |
| <p>Речевое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; - помогать детям дружелюбно общаться друг с другом, вести конструктивный диалог, расширение словарного запаса детей, обсуждение пользы физической культуры, поощрение высказываний детей; - формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила. - чтение сказок, рассказов, историй; «чтение» стихотворений с помощью рук. | <ul style="list-style-type: none"> - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями; - Считалки, потешки, игры в стихах, речевки. | <p>Стих. М. Файзуллина «Закаляюсь».</p> |
| <p>Художественно-эстетическое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения; - учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение. - развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств. | <ul style="list-style-type: none"> - Физкультминутки, игровые подражательные упражнения; - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Паучок», «Репка», «Доброе сердце»); - Пальчиковая гимнастика. - Игры и упражнения под музыку в разном темпе; - Проведение утренней гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; | <p>«Серый волк» «Кошки-мышки» «Пастух и волк» «Платочек» и др. УМК: исәнмесез, сау</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Вводить элементы ритмической гимнастики; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. | булыгыз, исәнме, сау бул, сикерә, басыгыз, утырыгыз |
| СТАРШАЯ ГРУППА | | |
| Интегративные связи | Средства, методы и приемы | ЭРС (УМК) |
| <p>Социально-коммуникативное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём; - Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, выдержки, взаимовыручки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. - расстановка и уборка инвентаря на занятиях; - помощь в поддержании порядка в физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; - следить за своим внешним видом на занятиях. | <ul style="list-style-type: none"> - Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и при выполнении основных видов движений; - соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; - соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; - формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности; разучить пословицы про безопасность. - Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения подвижных игр; - Создавать ситуации для проявления детьми нравственных качеств (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие, взаимовыручка). - Помощь на занятии; - Пословицы о пользе труда. - Чтение басен, стихотворений и сказок о труде («Каждый работает», «Счастье», «Пчела и оса», «Добрый совет», «Две лопаты», «Работа»). | <p>«Мяч» «Один-двое» «Молчанка» «Тимербай» и др. УМК: Исәнмесез, сау булыгыз, сикер, сикереgez, бер, ике, өч, дүрт, биш, алты, жиде, сигез, тугыз, ун, туп.</p> |
| <p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; - развитие творческого мышления в подвижной игре. | <ul style="list-style-type: none"> - Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»); - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»); - Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим; | <p>«Кто первый» «Сделай фигуру» «Займи место» «Спутанные кони» «Серый волк» и др.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); - Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии», «Здравландия»). | УМК: Исәнмесез, сау булыгыз, бер, ике, өч, дүрт, биш, алты, жиде, сигез, тугыз, ун. |
| Речевое развитие: <ul style="list-style-type: none"> - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; - поощрение и помощь в введении конструктивного диалога между детьми и взрослыми расширение словарного запаса детей обсуждение пользы физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей; - формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила. - организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; - организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений. | <ul style="list-style-type: none"> - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе; - Отвечать на вопрос развернуто; - Не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами; - Считалки, потешки, игры в стихах, речевки. - Игры и упражнения под тексты речевок, стихотворений, потешек, считалок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»); - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты», «Паучок», «Репка», «Теремок», «Колобок»); - Пальчиковая гимнастика; - Физкультминутки и динамические паузы; - Рассказы о видах спорта по карточкам. | Стих. Ш. Галиева «Слабак и здоровяк» |
| Художественно-эстетическое развитие: <ul style="list-style-type: none"> - Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); - развивать воображение детей. | | «Платочек» и др. УМК: Исәнмесез, сау булыгыз |

| | | |
|---|---|--|
| -развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств. | - Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. | |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА | | |
| Интегративные связи | Средства, методы и приемы | ЭРС (УМК) |
| Социально-коммуникативное развитие: - формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём. - создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. - расстановка и уборка инвентаря на занятиях; помощь в поддержании порядка в физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; - следить за своим внешним видом на занятиях. | - Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и при выполнении основных видов движений; - Соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; - Соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; - Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности; - Разучивание пословиц про безопасность. - Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения подвижных игр; - Сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам; - Создавать ситуации для проявления детьми нравственных качеств (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие, взаимовыручка); - Самостоятельно организованная детьми оптимальная двигательная активность и подвижные игры в повседневной жизни; - Испытывают интерес к физической культуре и потребность в ежедневной двигательной активности; - Активно использовать двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах. - Помощь на занятии; - Пословицы о пользе труда. - Чтение басен, стихотворений и сказок о труде («Каждый работает», «Счастье», «Пчела и оса», «Добрый совет», «Две лопаты», «Работа»). | «Круговорот» «Затейники» «Один-двое» «Тимербай» и др. УМК: Исәнмесез, сау булыгыз, рэхмэт, сикер, мин барам, мин сикерэм, зур, басыгыз, утырыгыз |
| Познавательное развитие: - Активизация мышления детей; просмотр и | - Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»); | «Быстро возьми» «Покажи-ка мне |

| | | |
|---|--|--|
| <p>обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни;</p> <p>- развитие творческого мышления в подвижной игре.</p> | <p>- Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»);</p> <p>- Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим;</p> <p>- Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);</p> <p>- Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии», «Здравландия»).</p> | <p>дружок»</p> <p>«Часовой»</p> <p>«Займи место» и др.</p> <p>УМК:</p> <p>Исәнмесез, сау</p> <p>булыгыз, рэхмәт,</p> <p>сикер, мин</p> <p>барам, мин</p> <p>сикерәм, зур,</p> <p>басыгыз,</p> <p>утырыгыз, туп</p> |
| <p>Речевое развитие:</p> <p>- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; расширение словарного запаса детей; обсуждение пользы физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей;</p> <p>- формирование умения договариваться об условиях игры, объяснять правила и проводить её анализ;</p> <p>- использование формы речи-доказательства для убеждения собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил ЗОЖ.</p> <p>- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений.</p> | <p>- Слушать и понимать заданный вопрос;</p> <p>- Говорить в нормальном темпе;</p> <p>- Отвечать на вопрос развернуто;</p> <p>- Не перебивать говорящего;</p> <p>- Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами;</p> <p>- Считалки, потешки, игры в стихах, речевки.</p> <p>- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок, речевок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»);</p> <p>- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты», «Репка», «Кто сказал мяу?», «Колобок», «Цирк»);</p> <p>- Пальчиковая гимнастика.</p> | <p>Стих Р. Валеева</p> <p>«Песенка юного физкультурника».</p> |
| <p>Художественно-эстетическое развитие:</p> <p>-Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания,</p> | | <p>«Есть у нас огород» и др.</p> <p>УМК:</p> <p>Исәнмесез, сау</p> <p>булыгыз, рэхмәт,</p> <p>мин барам, мин</p> |

| | | |
|---|--|----------------------------------|
| <p>кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); развивать воображение детей.</p> <p>-развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p> | <p>- Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p> | <p>сикерэм, зур, кечкенэ</p> |
|---|--|----------------------------------|

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Методы физического развития

Наглядный:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесный:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практический:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Формы работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

| Содержание | Возраст | НОД | Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов | Самостоятельная деятельность |
|---|--------------|--|--|---|
| 1.Основные движения: -ходьба; бег; бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. | С 2 до 7 лет | НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее | Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения | Игра Игровое упражнение Подражательные движения |
| 2.Общеразвивающие упражнения | | В НОД по физическому воспитанию: -тематические комплексы | Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице | |
| 3.Подвижные игры | | -сюжетные -классические -с предметами -подражательный | Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: | |
| 4.Спортивные упражнения | | комплекс Физ.минутки Динамические паузы | - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая | Сюжетно-ролевые игры |
| 5.Активный отдых | | Обучающие игры по инициативе воспитателя | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|-------------------------------------|
| 6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ | | (сюжетно-дидактические), развлечения , ОБЖ, минутка здоровья | -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья, Неделя здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры. | Дидактические, сюжетно-ролевые игры |
|---|--|--|--|-------------------------------------|

| Образовательная область | Формы взаимодействия с семьями воспитанников |
|----------------------------|---|
| Физическое развитие | <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья. 4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Зоны физической активности, ➤ Закаливающие процедуры, ➤ Оздоровительные мероприятия и т.п. 5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. 6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. 8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ. 9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. 10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. |

| | |
|--|--|
| | <p>11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширение представлений родителей о формах семейного досуга.</p> <p>12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями.</p> <p>13. Организация консультативного пункта для родителей в ДООУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.</p> <p>14. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДООУ.</p> <p>15. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с СОШ № 4, Татарская гимназия и участием медицинских работников.</p> <p>16. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.</p> <p>17. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.</p> <p>18. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.</p> <p>19. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДООУ, способствующего укреплению семьи.</p> |
|--|--|

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)

| Содержание | Группа | Периодичность выполнения | Ответственные | Время |
|---|------------|--------------------------|---------------------------------|---|
| Организация двигательного режима | | | | |
| Кварцевание | Все группы | Ежедневно 15 мин. | Воспитатели | Сентябрь-апрель |
| Прием детей на свежем воздухе | Все группы | Ежедневно До - 15° | Воспитатели | В течении года |
| Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели | В теплый период на свежем воздухе, в холодный в помещении |
| Физкультурные занятия | Все группы | 3 раза в неделю | Воспитатели, инструктор по ФИЗО | В течении года |
| Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели, мед. работник | В течении года |
| Прогулки с включением подвижных игровых | Все группы | Ежедневно | Воспитатели | В течении года |

| | | | | |
|--|---|--|----------------------------------|-------------------------------|
| упражнений | | | | |
| Музыкально-ритмические занятия | Все группы | 2 раза в неделю | Муз. руководитель, воспитатели | В течении года |
| Спортивный досуг | Все группы | 1 раз в квартал | Воспитатели, инструктор по ФИЗО | В течении года |
| Гимнастика для глаз | Все группы | Во время занятий на физкультминутках | Воспитатели, мед. работник | В течении года |
| Пальчиковая гимнастика | Все группы | 3 - 4 раза в день | Воспитатели | В течении года |
| Оздоровительный бег | Средняя, старшая, подготовительная группы | Ежедневно во время прогулок | Воспитатель | В течении года |
| Охрана психического здоровья | | | | |
| Использование приемов релаксации | Все группы | Ежедневно несколько раз в день | Воспитатель | В течении года |
| Профилактика заболеваемости | | | | |
| Дыхательная гимнастика в игровой форме | Все группы | 3 – 4 раза в день, во время гимнастики, прогулок | Воспитатель, мед. работник | В течении года |
| Оксалиновая мазь | Все группы | Ежедневно 2 раза в день перед прогулкой | Воспитатель, мед. работник | Ноябрь, декабрь, март, апрель |
| Оздоровление фитонцидами | | | | |
| Чесочно-луковые закуска | Все группы | Перед обедом | Воспитатель, мед. работник | Октябрь – апрель |
| Ароматизация помещения (чесночные букетики) | Все группы | В течение дня | Младшие воспитатели | Октябрь – апрель |
| Закаливание с учетом состояния здоровья детей | | | | |
| Воздушные ванны (облегчение одежды, соответствующая одежда сезону) | Все группы | Ежедневно | Воспитатель | В течении года |
| Прогулка на воздухе | Все группы | Ежедневно | Воспитатель | В течении года |
| Хожение босиком «По дорожке здоровья» | Все группы | Ежедневно, после дневного сна | Воспитатель | В течении года |
| Обширные умывания | Все группы | Ежедневно, после сна | Воспитатель | В течении года |
| Игры с водой | Все группы | Во время прогулки, занятий | Воспитатель | Июнь - август |
| Полоскание зева соляным раствором | Все группы | После каждого приема пищи | Воспитатель, младший воспитатель | В течении года |

| | | | | |
|---|---------------------|--|----------------------------|-------------------|
| | | | | года |
| Лечебно – оздоровительная работа | | | | |
| Полоскание зева фурацилином | Часто болеющие дети | После дневного сна по 2 недели с 2-х недельным перерывом | Мед. работник, воспитатель | Ноябрь - апрель |
| Йодомарин | Все группы | Ежедневно в течение года | Мед. работник | Декабрь – февраль |
| Природные адаптогены | | | | |
| Фитотерапия (Отвар трав) | Все группы | После купания | Мед. работник, воспитатель | Октябрь - апрель |

2.3. Взаимодействие взрослых с детьми

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками. Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер. Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления. Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм. Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор. Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые

не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное. Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами. Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Важным компонентом работы нашего детского сада является традиции, праздники, мероприятия. Праздники и развлечения — яркие и радостные события в жизни детей дошкольного возраста. Сочетая различные виды искусства, они оказывают большое влияние на чувства и сознание детей. Праздничная атмосфера, красота оформления помещения, костюмов, хорошо подобранный репертуар, красочность выступлений детей — все это важные факторы эстетического воспитания. Участие детей в пении, играх, хороводах, плясках укрепляет и развивает детский организм, улучшает координацию движений. Подготовка к праздникам и развлечениям осуществляется планомерно и систематически, не нарушая общего ритма жизни детского сада.

Добрыми традициями дошкольного образовательного учреждения стали:

- день Знаний (1 сентября),
- месячник безопасности «Внимание, дети!»,
- сезонные праздники,
- спортивные развлечения,
- эстафета «Папа, мама и я – спортивная семья»,
- концерты,
- народные праздники – Сабантуй, Масленица, Нәүрүз, Сәмбелә, Карга боткасы,
- тематические выставки семейного творчества,
- открытые занятия для родителей,
- открытые занятия для учителей татарской школы –гимназии.
- Хорошей традицией нашего детского сада стали мероприятия с участием педагогов. Цель мероприятий: повышение профессиональной компетентности педагогов.
- Круглый стол для молодых педагогов;
- Аукцион педагогических идей.

2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей – создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышения компетентности родителей в области воспитания.

Взаимодействие ДООУ с родителями (законными представителями) регулируется договором, включающим в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе воспитания, обучения, развития, присмотра, ухода и оздоровления детей. ДООУ обеспечивает права каждого ребенка в соответствии с Конвенцией о правах ребенка и действующим законодательством РФ.

Формы работы с родителями:

- общие родительские собрания;
- педагогические беседы, консультации для родителей (индивидуальные и групповые);
- дни открытых дверей;
- экскурсии по детскому саду;

- совместные занятия, досуги, индивидуальные поручения, субботники, собрания-дискуссии, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, информационные листки, фотовыставки в группе;
- консультации по вопросам адаптации ребенка к детскому саду;
- составление банка данных о семьях воспитанников;
- создание и поддержка традиций проведения совместно с родителями праздников, мероприятий и досугов;

Методы изучения семьи:

- анкетирование родителей;
- беседы с родителями;
- беседы с детьми;
- наблюдение за ребенком;

Работа по вовлечению родителей в совместную деятельность ДООУ ведется по четырем направлениям, в которых используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы.

Информационно-аналитическое направление

Это направление включает в себя выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности.

Используемые формы работы:

- анкетирование
- социологические опросы
- беседы

Познавательное направление

Познавательное направление – это обогащение родителей знаниями в вопросах воспитания детей дошкольного возраста и формирование у родителей практических навыков воспитания детей. Совместная работа специалистов ДООУ

(учитель - логопед, инструктор по физической культуре, медицинская сестра) по реализации образовательной программы обеспечивает педагогическое сопровождение семьи на всех этапах дошкольного детства, делает родителей действительно равноответственными участниками образовательного процесса.

Используемые формы и методы работы с родителями:

- общие и групповые родительские собрания
- консультации
- занятия с участием родителей
- выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями
- Дни открытых дверей
- участие родителей в подготовке и проведении праздников, досугов
- совместное создание предметно-развивающей среды
- утренние приветствия
- работа с родительским комитетом группы
- беседы с детьми и родителями
- тренинги

Наглядно-информационное направление

Наглядно-информационное направление - это ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей, формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей.

Используемые формы и методы работы с родителями:

- родительские уголки
- выпуск газеты
- информационные проспекты для родителей
- дни открытых дверей

- семейный и групповые альбомы «Наша дружная семейка», «Наша жизнь день за днем», «Воспитание со всех сторон»
- папки-передвижки
- фотомонтажи «Из жизни группы», «Мы – друзья природы»
- фотовыставки «Моя бабушка – лучше всех», «Мама и я - счастливые мгновения», «Папа, мама, я – дружная семья»
- эмоциональный уголок «Я сегодня вот такой», «Здравствуй, я пришел»
- копилка Добрых дел.

Досуговое направление

Досуговое направление используется для установления эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми. Совместное мероприятие позволяет родителям: увидеть изнутри проблемы своего ребенка, трудности во взаимоотношениях; апробировать разные подходы; посмотреть, как это делают другие, то есть приобрести опыт взаимодействия не только со своим ребенком, но и с родительской общественностью в целом.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) **и продуктивной** (производящей субъективно новый продукт) **деятельности**, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды в ДООУ

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Оздоровление детей средствами физической культуры - одна из важных задач современной педагогики.

| № | Виды | Особенности организации |
|-------------------------------------|--|--|
| Медико-профилактические | | |
| | <i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями | |
| 1. | обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя) | Дошкольные группы ежедневно |
| 2. | хождение по массажным дорожкам после сна | Первая и вторая младшие ежедневно |
| 3. | контрастное обливание рук | Средняя, старшая, подготовительная ежедневно в теплое время года |
| 4. | облегченная одежда | Все группы ежедневно |
| Профилактические мероприятия | | |
| 1. | витаминизация 3-го блюда | ежедневно |
| Медицинские | | |

| | | |
|-------------------------------------|--|-------------------------|
| 1. | мониторинг здоровья воспитанников | В течение года |
| 2. | антропометрические измерения | 2 раза в год |
| 3. | профилактические прививки | По возрасту |
| 4. | кварцевание | По эпид.показаниям |
| 5. | организация и контроль питания детей | ежедневно |
| Физкультурно-оздоровительные | | |
| 1. | корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение) | ежедневно |
| 2. | зрительная гимнастика | ежедневно |
| 3. | пальчиковая гимнастика | ежедневно |
| 4. | дыхательная гимнастика | ежедневно |
| 5. | динамические паузы | ежедневно |
| 6. | релаксация | 2-3 раза в неделю |
| 7. | музыкотерапия | ежедневно |
| 8. | сказкотерапия | ежедневно |
| 9. | кинезиология | 2-3 раза в неделю |
| Образовательные | | |
| 1. | привитие культурно-гигиенических навыков | ежедневно |
| 2. | Образовательная деятельность по программе ЗОЖ | Подготовительная группа |

Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья – ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики.

Технологии обучения здоровому образу жизни - физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

Коррекционные технологии – арт терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Система взаимодействия с родителями включает:

- Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.

Изучение условий семейного воспитания через анкетирование.

Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье:

- Зоны физической активности,
- Закаливающие процедуры,
- Оздоровительные мероприятия и т.п.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
- Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

| № | Направление деятельности | Виды деятельности |
|---|--|---|
| 1 | Выступление на общих родительских собраниях | <u>Собрание № 1</u> (все возрастные группы): «Вы спрашивали? - Мы отвечаем» |
| 2 | Выступление на групповых родительских собраниях | 2 младшие группы: <u>Собрание №3</u> «Три линии «обороны» здоровья детей» Средние группы: <u>Собрание №3</u> «Игры-упражнения для профилактики плоскостопия». <u>Собрание №4</u> «Наши успехи: физическое развитие и функциональные пробы» Старшие группы: <u>Собрание №1</u> «Воспитание нравственно-волевых качеств у детей» <u>Собрание №4</u> «Наши успехи: физическое развитие и функциональные пробы» Подготовительные группы: <u>Собрание №1</u> «Здоровье детей в руках родителей» <u>Собрание №4</u> «Наши успехи: физическое развитие и функциональные пробы» Выступление на групповых родительских собраниях по текущим вопросам |
| 3 | Дни открытых дверей | <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Поезд желаний!» (знакомство с режимом, расписанием ООД групп и кабинетов узких специалистов и т.д) ➤ «Вместе весело шагать!» (совместная деятельность за полугодие) ➤ «Цыплят по осени считают!» (анализ достигнутых результатов) |
| 4 | Совместные мероприятия | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Участие родителей воспитанников в организации и проведении ООД, праздниках, развлечениях и др.; ➤ Открытый показ ООД. ➤ Групповые консультации для родителей: «Движение-это сила и здоровье» «Совместные спортивные праздники и развлечения в ДОУ, как эффективная форма здоровой и крепкой семьи» ➤ Индивидуальное консультирование |
| 5 | Оформление тематического стенда в холле ДОУ | <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Игровой массаж» ➤ «Как сохранить зрение» ➤ «Как научить ребенка играть в футбол» |

| | | |
|---|---|---|
| 6 | Консультации | <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Физическая подготовленность будущего первоклассника» ➤ «Запрещенные движения» Консультации по запросу |
| 7 | Анкетирование родителей | ➤ «Какое место занимает физкультура в вашей семье?» |
| 8 | Рекомендации по итогам диагностики | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Проведение ознакомительных бесед с родителями воспитанников; ➤ Индивидуальное консультирование |

2.2. Коррекционная работа

Коррекционно-развивающая работа (далее - КРР) – это система специальных педагогических мероприятий, направленных на преодоление или ослабление недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Содержание КРР в соответствии с ФГОС ДО направлено на создание системы комплексной помощи детям в освоении основной общеобразовательной программы, необходимую коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, их социальную адаптацию и комплексную подготовку воспитанников к обучению в школе.

К группе детей с ОВЗ относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или некоторых разделов образовательной программы дошкольного учреждения вне специальных условий воспитания и обучения. Группа дошкольников с ОВЗ не однородна, в нее входят дети с разными нарушениями развития, выраженность которых может быть различна.

В образовательной области «Физическое развитие» решаются как **образовательные, так и коррекционные задачи**, реализация которых стимулирует развитие детей с ОВЗ.

| | |
|---|--|
| Основная цель: | Совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно – пространственной координации. |
| Основные образовательные и оздоровительные задачи: | -стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. |
| Коррекционные задачи: | -формирования в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений; |
| | -изучение различных свойств материалов, а также назначение предметов; |
| | -развитие речи посредством движения; |
| | -Формирование различных видов познавательной деятельности |
| | -управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально - волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет |

| | |
|-------------------------------|---|
| Занятия физкультурой | -физические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия |
| Игры | -совершенствование двигательных умений, формирования положительных форм взаимодействия между детьми |
| Развлечения на воздухе | -совершенствование двигательных умений, формирования положительных форм взаимодействия между детьми |

| | |
|---|---|
| Физкультминутки, физкультпаузы | - в процессе работы с детьми |
| Адаптивная физическая культура АФК | -комплекс мер спортивно – оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде детей с ограниченными возможностями, преодоление психических барьеров; |

| Содержание коррекционной работы (ОНР, ФФН, ЗПР, и др.) | Средства, методы и приемы | Подвижные игры и игровые упражнения |
|---|----------------------------------|--|
| | | |

Условия коррекционно-развивающей работы в ДО

Только совместная работа всех специалистов, воспитателей и родителей даёт возможность осуществлять личностно-ориентированный подход к детям и добиваться высоких результатов в коррекционной работе.

Для реализации коррекционно-развивающих технологий и новых подходов к коррекционно-воспитательной работе с детьми ОВЗ необходима развивающая среда:

- Среда организованной двигательной деятельности: использование режимных моментов для коррекционной работы, музыкальные занятия, логоритмические занятия, развлечения и др.;
- Среда нерегламентированной двигательной деятельности: совместные с педагогом сюжетно-ролевые и дидактические игры, самостоятельная деятельность детей вне занятий;
- Среда нерегламентированной самостоятельной двигательной деятельности: возникает по инициативе детей.
- Среда семьи, как место совместной и самостоятельной двигательной деятельности
- Совместная с родителями (по содержанию адекватно аналогичной деятельности воспитателей с детьми в ДО;
- Среда социума (просветительская деятельность).

План работы с одаренными детьми с высоким уровнем физической подготовленности

| СРЕДНЯЯ ГРУППА | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Бег, ловкость | Гибкость, равновесие | Координация, выносливость | Прыжки | Ловля, бросание, метание |
| ОКТЯБЬ | | | | |
| 1. Упражнение: бег змейкой, бег между предметами, бег со сменой направления 2. Правильно принимать и.п. на старте (стоя) 3. П/и «Ловишка с лентами» 4. Эстафета «Кто быстрее перенесет шишки» 5. П/и «Хитрая лиса» 6. Догонялки парами | 1. Упражнение: Стоять на носочках на г/скамейке 2. После бега встать «как цапля», удерживая равновесие 3. Удерживаться на г/стенке 4. М/п игра «Танец в шляпах» 5. Упражнение «Корзиночка», «Колобок» 6. П/и «Дружные пары» | 1. Упражнение Техника бега между предметами 2. Упражнение Пролететь под стульями вперед головой 3. Упражнение Прыжки на мат 4. Упражнение «Восьмерка», «Цапля» 5. П/и «Прокати мяч м/п» 6. П/и «Одень колечки» 7. П/и «Путанка» | 1. Прыжки на правой и левой ноге (по 5 раз) 2. Прыжки в глубину (и.п.) 3. «Добеги и прыгни» 4. Перейди через болото по кочкам 5. Позвони «Винни – пуху» 6. П/и «Прыгай-хлопай» | 1. Упражнение «Перебрось через шнур» 2. Упражнение «Выбей игрушку» 3. Отработка метания мяча из-за головы вдаль 4. Прокати в ворота (ногами) 5. П/и «Быстрый мячик» 6. П/и «Ловишки с мячом» |
| НОЯБРЬ | | | | |
| 1.П/и «Лошадки» (бег парами со скакалкой) 2.Бег с заданием (присесть, покружиться и т.д.) 3.Бегаем наперегонки 4.»Догони стрелу» (стрекозу, мяч) 5.П/и «Цветные автомобили» 6. Упражнение«Стань первым» | 1.Упражнение: «Змейка», «Гусеница» 2. Упражнение: «Достань до мяча» 3.Упражнение в парах «Подними мешок», «Упрямый жеребенок» 4.Упражнение для спины и ног «Краны», «Ворота» 5. П/и «Мыши в кладовой» 6. П/и «Такси» | 1.Прыгаем «как кенгуру» 2. «Больной воробей» 3.Ходьба по гимн.скамейке с мячом. 4.Восхождение на доску и спуск с нее 5. П/и «Зайцы и волк» 6.П/и «Пожарные на учении» | 1.Прыжки на возвышенность 2.Классики 3.Подскоки на месте 4.П/и «Обезьянки» 5.П/и «Птички и кошка» 6.П/и «Лягушки» | 1.Упражнение: Метание в горизонт.цель (2м) 2.Упражнение: Передача мяча назад и в сторону 3.П/и «Подбрось-поймай, упасть не давай» 4.П/и «Мяч водящему» 5.Прокатывание мяча между предметами 6.Достань до ленточки мячом |
| ДЕКАБРЬ | | | | |
| 1.Бег с высоким подниманием колен 2.Бег друг за другом с | 1.Упражнение: «Котенок сердится», «Качели» 2. Упражнение: | 1.Ходьба с подушкой на спине по прямой и подъем по наклонной доске | 1.Упражнения «Прыгаем как кузнечики», «как клоуны» | 1.Упражнение: Перебрасывание мешочков через шнур |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| остановкой по сигналу. 3.П/и «Совушка» 4.»Догони свою пару» 5.П/и «Снежная Королева» 6.П/и «Северный и южный ветер» | «Перекатывание бревен» 3. «Ползком через туннель». 4.П/и «Перелет птиц» 5.П/и «Цапля в болоте» 6. П/и «Веселые снежинки» | 2.Парами упражнение с обручами 3.Восхождение по доске пауком. 4.Бой петухов 5. П/и «Скорее в круг» 6.П/и «Прятки» | 2.Прыжки с места (отработка приземления) 3.П/и «Не замочи ног» 4.П/и «Лиса в курятнике» 5.П/и «Зайцы и волк» 6.Упражнение «Упрямый жеребенок» | 2.Упражнение: Прокатывание мяча в ворота с расстояния 3м. 3.П/и «Добрось до...» 4.П/и «Попади в корзину» 5.П/и «Сбей кеглю» |
| ЯНВАРЬ | | | | |
| 1.Бег с заданием 2.Бег с закрытыми глазами по звуку колокольчика 3.Ползание через 2-3 обруча 4.Эстафета «Салют» 5.П/и «Снежинки и ветер» 6.П/и «Не боимся мы кота» | 1.Упражнение: «Лодочка», «Рыбы» 2. Упражнение в паре: «Вверх вниз» (качели) присядка поочередная 3.Толкание набивного мяча между предметами головой. 4.Ходьба по гимн.лестнице (по рейкам), лежащей на полу 5.П/и «Мишка идет по мостику» 6. П/и «Медведи» | 1.Влезание на гимн.стенку (чередующим шагом) 2.Ходьба по большим кубикам 3.Упражнение с палкой в кругу. 4.П/и «Кролики» 5. М/п игра «Великаны – гномы» 6.П/и «Гимнастика» | 1.Прыжки через набивные мячи 2.Прыжки вперед-назад, с поворотами 3.Спрыгивание с высоты 20см 4.П/и «Прыгающая обезьянка» 5.П/и «Болото» 6.Эстафета «Кони» | 1.Упражнение: Перебрасывание мяча друг другу снизу (расстояние 2м) 2.Упражнение: Выбей мяч с расстояния 1,5м 3.Прокатывание мяча в ворота ногами 4.П/и «Попади в ворота» 5.П/и «Брось – догони» 6.П/и «Докати до флажка обруч» |
| ФЕВРАЛЬ | | | | |
| 1.Бег со сменой направления 2.Ходьба по гимн.скамейке с мешочком на макушке. 3.Ползание под гимн.скамейками (попластунски) 4. П/и «Найди свой цвет» 5.П/и «Грачи» 6.Эстафета «Перенеси предмет...» | 1.Упражнение: «Пресс-папье», «Паровоз» 2. Упражнение: «Козлики на мосту» 3.Упражнение из и.п. сидя «по-турецки». 4.П/и «Змея», 5.П/и «Через обруч к погремушке» 6. П/и «Кружись – не упади!» | 1.Ходьба «как Чарли Чаплин», «как пингвины» 2.Упражнение «Танец медвежат» 3.Упражнение: «Карусель», «Крутая горка». 4.П/и «Стой, беги, ползи!» 5. М/п игра «Поиграем» 6.М/п игра «Едет-едет паровоз» | 1.Упражнение: «Спрыгни точно в центр» 2.Прыжок в глубину (отработка отталкивания) 3.»Пружинки» 4.П/и «Спортивные лошади» 5.П/и «Обезьянки» 6.Эстафета «Джунгли» | 1.Упражнение: Ловить мяч после хлопка в ладоши 2.Упражнение: Передача мяча в паре (от груди; сидя на коленях) 3.Бросание мяча вверх в ходьбе 4.П/и «Мяч в кругу» 5.П/и «Лови-бросай» 6.Эстафета «Передача мяча в колонне друг за другом» |
| МАРТ | | | | |
| 1.Бег за водящим «Стая» | 1. Упражнение: | 1. Упражнение «Поймай | 1.Упражнение: | 1.Упражнение: «Закинь в |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 2. Упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки» 3. М/п игра «Физкульт-Ура!» 4. Прелезание между рейками гимн.лестницы, поставленной боком 5. П/и «Ниточка с иголкой» 6. П/и «Мыши и кот» | «Маленький мостик», «Сбор фруктов», «Косарь», «Боксер» 2. Упражнение: «Ноги за голову, «Достань колено», «Воздушная лестница» 3. Упражнение «Покачай малыша» 4. П/и «Донеси – не урони!» 5. «Курочка и цыплята» 6. Эстафета «За высоким» | мяч» 2. Упражнение «Бабочки», «Лягушки» 3. М/п игра «Деревья и птицы». 4. П/и «Котята и ребята» 5. Приседание на скорость «Кто больше?» 6. Отбивание мяча ногами «Раки» | «Ножницы», «Потягивание» 2. Прыжки вверх с места 3. П/и «Переправа» 4. П/и «Не отдам» 5. Упражнение: «Прыгай - хлопай» 6. Прыжки из обруча в обруч боком | обруч» 2. Упражнение: «Перебрось мяч за черту» 3. Упражнение «Шарики и столбики» 4. П/и «Футболисты» 5. П/и «Охотники и звери» 6. П/и «Попади в круг» |
| АПРЕЛЬ | | | | |
| 1. Бег по узкой дорожке 2. Отработка высокого старта 3. Ползание с опорой на стопы и ладони по скату 4. П/и «Мы веселые ребята» 5. П/и «Цыплята на поляне» 6. Эстафета «Кто быстрее добежит до...» | 1. Упражнение: «Колобок», «Самолет» 2. Упражнение: «Морская звезда» на гимн.стенке «вис» 3. Прыжки на 2-х ногах по гимн. скамейке. 4. «Машины и птицы» 5. П/и «Шире шагай!» 6. П/и «Медвежата» | 1. Упражнение «Стойкий оловянный солдатик», «Плавание на байдарке» 2. Упражнение «Собачка» (на задние лапки, рычит, сердится, ласкается) 3. Упражнение на гимн.стенке «Обезьянка на дереве» 4. П/и «Пастух и стадо» 5. П/и «Скворечники» 6. П/и «Жмурки с колокольчиком» | 1. Упражнение Отработка отталкивания при прыжках с места, сочетание рук и ног. 2. Прямой галоп 3. Прыжки на правой ноге, на левой, с продвижением вперед 4. П/и «Бездомный заяц» 5. П/и «Резвые лягушата» 6. П/и «Берем предмет» | 1. Упражнение: Ведение мяча вокруг себя 2. Упражнение: Отбивание мяча о пол и ловля его 3. Бросание мешочков вдаль от плеча 4. Эстафета «Прокати мяч» 5. П/и «Гонка мячей» 6. М/п игра «Большой мяч, маленький мяч» |
| ИЮНЬ | | | | |
| 1. Бег к противоположной стороне площадки с преодолением препятствий, перепрыгивание через натянутую веревку, поворот и бегом в строй. 2. Игра «Быстро шагай, смотри не зевай, | 1. Сидя на бревне, с поднятыми ногами выполняем упражнения 2. Упражнение «Гордый щенок», «Мостик», «Мячик» 3. Ходьба по канату с мешочком на голове весом 400 г. | 1. Ходьба и бег босиком, срывая пальцами ног траву 2. Кружение на месте, присесть, слегка склоняясь на бок, падать на бок изображая «волчок» 3. П/и «Волчата и лисята» 4. П/и «Цирковые лошади» 5. П/и «Иголка, нитка и | 1. Упражнять в прыжках в длину (отрабатываем взмах рук вперед, вверх, принимать правильное положение тела во время полета) 2. Прыжки через разложенную скакалку на двух ногах вперед-назад, | 1. Приседая, подбрасываем и ловим мяч (подбросьте мяч, присядьте, встаньте – поймайте) 8-12 раз. 2. Прокатывание мяча между стоек ногами в парах 3. Бросание мяча в ствол дерева 4. П/и «Брось – догони» |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| правильно выполняй» 3. Ходьба по горизонтальному бревну приставным шагом, левым и правым боком. 4. П/и «Подарки» (бег по кругу, галопом, танец) 5. П/и «Дети и волк» 6. П/и «Цыплята на полянке» | 4. Игра «Большая и маленькие цапли» 5. Инд.игра «Козлики на мосту» 6. Эстафета «Трудный переход» | узелок» 6. Эстафета с кубиками | левым-правым боком) в круг и из круга 3. Прыжки через прутик, поднятый на высоту 10-15 см. 4. П/и «Белки» 5. П/и «Спутанные кони» 6. Эстафета с мячом «Кенгуру» | 5. Ловля мячей сачками 6. Эстафета «Выбей кегли» |
| ИЮЛЬ | | | | |
| 1. Бег парами наперегонки, бег по скамейке 2. Быстрая ходьба по доске, положенной на пол с мешочком на голове, с различными заданиями для рук. 3. Ходьба и бег по наклонному бревну вверх-вниз 4. П/и «Ласточка и пчелки» 5. П/и «Вороны и гнезда» 6. П/и «Одуванчики» | 1. Пролезание между рейками лестницы (рука, нога, голова) 2. Упражнение «Подсвечник», «Горка», «Вилка» 3. Разойтись вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон 4. П/и «Бабочки, лягушки» 5. П/и «Заячий концерт» 6. Эстафета с мостиками «На рыбалке» | 1. Упражнение для рук и ног, махи вправо, влево, вперед, назад 2. Инд. рисуем домик с окнами, дверью, крылечком и выполняем бег, прыжки, приседание 3. Бег по дорожкам через препятствия в среднем темпе 4. П/и «Котята и гусята» 5. П/и «Пилоты» (с аэродромами) 6. Эстафета с водой | 1. Из положения присед, выпрыгните из него, коснитесь предмета 2. Перепрыгивание через камешки, отталкиваясь одной ногой, а приземляемся на обе. 3. Прыжки по картинкам: птица, кузнечик, заяц, конь 4. П/и «Резвые лягушата» 5. П/и «Веселые зайчата» 6. Эстафета «Поросята» (прыжки в лужи) | 1. Подбрасываем и ловим мяч, одновременно подпрыгивая на двух ногах 2. Прыгать на правой ноге и подбивать правой ногой камушек вперед 3. Метание теннисного мяча из-за головы вдаль 4. П/и «Ловишки с мячом» 5. П/и «Мой веселый звонкий мяч» 6. П/и - эстафета «Мяч по кругу» |
| АВГУСТ | | | | |
| 1. Упражнение с флажком, поочередный бег по цветам 2. Ходьба по подвесному мосту 3. Бег по линиям с заданием для рук 4. П/и «Деревья и птицы» 5. П/и «Кошка и котята» | 1. Ходьба по горизонтальному бревну с переходом на наклонное 2. Упражнение «Чижик-пыжик», «Медуза», «Морской лев» 3. Кружиться после бега или ходьбы 4. П/и «Веселые пушинки» | 1. Упражнять в беге с корзинкой в руках между предметами 2. Упражнения выполнять на земле, бревне, г/стенке 3. Ползать по бревну 4. П/и «Журавли» 5. П/и «Тише едешь – дальше будешь» 6. П/и «Пустое место» | 1. Упражнение: подпрыгивание на двух ногах на г/скамейке, поворот кругом и спрыгивание на землю 2. Перепрыгивание через веревочку с разбега, отталкиваясь одной ногой 3. Прыжки боком через предметы | 1. Упражнение: закатывание мяча в расставленные ворота 2. Бросание и ловля камушков 3. Метание мячей в горизонтальную цель 4. Эстафета «Кто больше даст морковок зайцу» 5. П/и «Оттолкни мяч» 6. М/п игра «Съедобное - |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| 6. Эстафета с обручами | 5. Эстафета с мешочком на голове «Донеси не урони» по шнуру 6. П/и «Береги предмет» | | 4. П/и «Воробышки» 5. П/и «Зайцы в огороде» 6. Эстафета «Кто дальше упрыгает» | несъедобное» |
| СТАРШАЯ ГРУППА | | | | |
| Бег, ловкость | Гибкость, равновесие | Координация, выносливость | Прыжки | Ловля, бросание, метание |
| ОКТАБЬ | | | | |
| 1. Упражнять в беге друг за другом (в обруче) 2. П/и «Огородники» 3. Упражнять в беге между предметами на носках 4. Подвижная игра «Ловишки с лентами» 5. Упражнять в беге на горку и с горки 6. П/и «Хлопушки» | 1. Прыжки на правой и левой ноге по 20 раз 2. П/и «Медведи и пчелы» 3. Упражнение «Слоны ходят по мосту» 4. Малоподвижная игра «Улитка» 5. Упражнение «Качалка», «Цапля» 6. Эстафета «Кенгуру с детенышем переходят улицу» | 1. «Не урони кегли» (бег с рулем между предметами) 2. П/и «Собери камешки» 3. Ходьба и лазанье по гимнастической скамейке с мешочком (на голове, спине, шее, между стоп) 4. П/и «Мышеловка» 5. Малоподвижная игра «Путешествие на корабле» 6. Ходьба как муравьи, пауки, слоны | 1. Упражнение: подскоки на месте вокруг себя 2. П/и «Зайцы в огороде» 3. Прыжки из обруча в обруч с поворотами 4. П/и «Охотники и зайцы» 5. Упражнение «Добеги и прыгни» 6. П/и «Спортивные лошадки» | 1. Упражнение «Перебрось через веревку» 2. П/и «Позвони Винни - Пуху» (высота с места) 3. Упражнение «Выбей мяч» 4. П/и «Охотники и утки» 5. Попади в круг (горизонтальная цель) 6. Играй, играй, мяч не теряй |
| НОЯБРЬ | | | | |
| 1. Бег наперегонки изи.п. стоя 2. П/и «Физкульт-ура» 3. Упражнение в беге по диагонали с различными выбросами ног 4. Пронеси - не урони» эстафета 5. П/и «Уголки» 6. П/и «Слепой медведь» | 1. Малоподвижная игра «Канатоходец» 2. Упражнение «Тачка», «Экскаватор» 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с предметом на голове 4. Подвижная игра «Ловкая пара» 5. П/и «Хитрые рыбки» 6. П/и «Белки» | 1. Кто быстрее спрячется в домике 2. П/и «Коршун и наседка» 3. Упражнение «Гусиная прогулка» 4. П/и «Не замочи ног» 5. Упражнение «Футбол раков» 6. Доползи до флажка через... | 1. Упражнение Ноги вместе - ноги врозь, с поворотами кругом 2. П/и «Удочка» 3. Упражнение «Сумей быстро вскочить» 4. П/и «Зайцы и Жучка» 5. Упражнение отработка разбега при прыжках в длину 6. П/и «Защита крепости» | 1. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров 2. П/и «Сбей городок» 3. Толкание мяча головой и ведение его в ворота 4. П/и «Шмель» 5. Бросание и ловля мяча от стены 6. Перебежки с мешочками |
| ДЕКАБРЬ | | | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 1. Состязание в беге со связанными ногами 2. Бег по наклонной доске вверх и вниз 3. Подвижная игра «Северный и южный ветер» 4. П/и «Ключи» 5. Бег на лыжах «Скольльзящим шагом» 6. П/и «Продай горшок» | 1. Ползком через препятствия и лазание в туннель 2. Упражнение в паре (с предметами) 3. Упражнение «Играйте в мяч головой» 4. П/и «Свободное место» 5. Танец на канате 6. Малоподвижная игра «Спрячь руки за спину» 7. Упражнение на гимнастической стенке «Уголок» 8. Упражнение «Ловкий чертенок» | 1. Упражнение Ходьба с книгой на голове, с мешком на спине 2. Сидя на гимнастической скамейке упражнение на равновесие 3. Упражнение «Катание на морском коньке» 4. Малоподвижная игра «Ручеек» 5. Упражнение на гимнастической стенке «Бревнышко», «Воробей» 6. Кто дольше простоит на одной ноге 7. П/и «Воробышки» | 1. Прыжки «Большой воробей» (правая и левая нога) 2. П/и «Обезьянки» 3. Упражнение «Пережат и подскок» 4. Подвижная игра «Кролики» 5. Прыжки в высоту с места (толчок) 6. П/и «Кенгуру» | 1. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 2. Бросание в крутящуюся цель 3. Упражнение «Забрось все кольца на морковь» 4. П/и «Мяч соседу» 5. Упражнение «Выбей мяч» 6. П/и «Гонка мячей» 7. Подвижная игра «Охотники и звери» |
| ЯНВАРЬ | | | | |
| 1. Упражнение в беге быстрый темп на скорость 2. Бег вперед спиной 3. Подвижная игра «Кот и мышь» 4. П/и «Белые медведи» 5. Эстафета «Перенеси 2 мяча» 6. Бег по наклонной доске и спуск с неё 7. Ходьба по ребристой доске с высоты | 1. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» 2. Упражнение «Колесо», «Вертолет», «Воздушная лестница» 3. Упражнение на стенке «Воробей», «Ласточка» 4. Лазание чередуется с ходьбой 5. П/и «Узнай и догони» 6. П/и тат. «Хлопушки» 7. Эстафета «Быстро возьми, быстро положи» | 1. Упражнение в ходьбе по наклонной доске вверх, с грузом на голове. 2. Упражнение в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 180°, 360° 3. Упражнение в стойке на одной ноге на гимнастической скамейке 4. П/и «Жмурки с колокольчиком» 5. Упражнение «Дружные пары» 6. П/и «Круговые пятнашки» 7. Эстафета «Полоса невезения» | 1. Упражнение в прыжках вверх с места 2. Упражнение в прыжках в длину с разбега (приземление) 3. Упражнение в прыжках через скакалку на ходу 4. Упражнение подскоки (одна нога выбивает другую) 5. П/и «Пожарные на ученье» 6. П/и «Зайцы и жучка» 7. Эстафета «Кто быстрее допрыгает до.....» | 1. Упражнения в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой 2. Упражнение в бросании и ловле в движении 3. Упражнение в отбивании мяча о стену с поворотом 4. Упражнение в бросании мяча двумя руками из-за головы н/м 5. Подвижная игра «Вышибалы» 6. П/и «Охотники и утки» 7. Эстафета «Пауки» (с мячом на животе) |
| ФЕВРАЛЬ | | | | |
| 1. Бег с препятствиями | 1. Упражнение в | 1. Ведение набивного мяча | 1. Прыжок на батут, мат | 1. Бросание мяча правой и |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 2. Бег с прыжками 3. П/и «Белые медведи» 4. П/и «Пилоты» 5. Упражнение в беге наперегонки (из и.п. высокий старт) 6. Эстафета «Переправа» | устойчивом положении на одной ноге с грузом 2. Упражнение в ходьбе по снежным валам 3. Упражнение с гантелями 4. П/и «Воробьи-вороны» 5 Упражнение «Перочинный ножик», «Змея», «Червяк» 6. П/и «Через болото» 7. Упражнение, стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться | головой между предметами 2. Лазание под..... не задевая..... 3. Ходьба по снежным валам 4. Упражнение «Пронеси неслышно» 5. П/и «Жмурки в кругу» 6. П/и «Машинисты сдают вождение» 7. Определись по цвету. | (соединить в полете ноги) 2. Прыжки через вращающуюся скакалку 3. Отработать сильный толчок в прыжках в длину с места 4. Подвижная игра «Ножная цель» 5. П/и «Бездомный заяц» 6. Подвижная игра «Спортивные лошадки» 7. Эстафета «Прыжки по гимнастической скамейке» | левой рукой через сетку 2. Забрасывание мяча в корзину с прыжком 3. П/и «Кидалки» 4. Эстафета «Кто больше выбьет снежков» 5. П/и «Сумей вскочить» 6. Эстафета «Кто быстрее на одной ноге в обруч» |
| МАРТ | | | | |
| 1. Бег за водящим «Стая» 2. Упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки» 3. Малоподвижная игра «Физкульт-ура» 4. Лазание между рейками гимнастической лестницы, поставленной боком 5. П/и «Ниточка с иголочкой» 6. П/и «Мыши и кот» | 1. Упражнение «Маленький мостик», «Сбор фруктов», «Косарь», «Боксер». 2. Упражнение «Ноги за голову, достать колено, воздушная лестница» 3. Упражнение «Покачай малышку» 4. П/и «Донеси - не урони!» 5. П/и «Курочка и цыплята» 6. Эстафета «За высоким окном» | 1. Упражнение «Поймай мяч» 2. Упражнения «Бабочки», «Лягушки» 3. Малоподвижная игра «Деревья и птицы» 4. Подвижная игра «Котят и ребята» 5. Приседание на скорость «Кто больше?» 6. Отбивание мяча ногами «Раки» | 1. Упражнение «Ножницы», «Потягивание» 2. Прыжки вверх с места 3. П/и «Переправа» 4. Подвижная игра «Не отдам» 5. Упражнение «Прыгай - хлопай» 6. Прыжки из обруча в обруч боком | 1. Упражнение: закинь в обруч 2. Перебрось мяч за черту 3. Упражнение «шарики и столбики» 4. Подвижная игра «Футболисты» 5. П/и «Охотники и звери» 6. П/и «Попади в круг» |
| АПРЕЛЬ | | | | |
| 1. Ходьба и бег по бревну, продвижение по нему боком 2. Упражнение в беге через предметы (2-3 круга) | 1. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом 2. Лазание в пролет гимнастической стенки на | 1. Упражнение для развития мышечной системы «Автостоп», «Я маг – волшебник» 2. Упражнение «Буратино», | 1. Отработать прыжки в высоту с разбега (приземление) 2. Упражнять в подскоках (прямо) | 1. Отработать ловлю и бросание мяча друг другу на расстоянии 2,5 м. 2. Упражнять в ведении мяча через кегли и |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 3. Индивидуальное упражнение «Через речку по бревну» 4. Упражнение на ловкость «Забей и проводи мяч в ворота» 5. П/и «Летучие рыбки» 6. П/и «Птицелов» 7. П/и «Филин и пташки» | высоте 3. Ходьба по пенкам разной высоты переменным шагом 4. Упражнение «Экскаватор», «Крокодил», «Корзинка» 5. Подвижная игра «Лодочки» 6. П/и «Голуби и ястреб» 7. П/и «По лисьему следу....» | «Часики-ходики», «Крестик» 3. Игровые упражнения «Жираф», «Кольцо», «Кузнечик» 4. Малоподвижная игра «Луна или солнце» 5. П/и «Ежик и мыши» 6. П/и «Кого вам?» (Тили-рам?) | 3. Упражнять в прыжках с мешочком между стоп 4. Подвижная игра «Хищник в море» 5. П/и «Скачки» 6. П/и «Кто выше прыгнет!» | забивание в ворота 3. Упражнять в выбивании предмета с места 4. Игра м/п «Уголочки» 5. П/и «Беспокойный мяч» 6. П/и «Банки разрушились» |
| ИЮНЬ | | | | |
| 1. Ходьба по бревну, на носках, с мячом в руках 2. Игровые упражнения «Пас ногой» 3. Во время ходьбы на сигнал «Аист» стоять на одной ноге, на сигнал «Заяц» выполнить 3 прыжка на двух ногах 4. Подвижная игра «Рыбачек» 5. П/и «Баба – Яга» 6. Эстафета «Кто быстрее до флажка» | 1. Упражнения в прыжках по ограниченной площади опоры на двух ногах, с мешочком зажатым между стоп 2. Подлезаем под дуги в группировки 3. Лазание по гимнастической стенке и пролезание между рейками 4. П/и «Караси и щука» 5. П/и «Перелет птиц» 6. Малоподвижная игра «Мартышки» | 1. Игровые упражнения (по цветам) «По местам» (каждый должен знать свое место в колонне) 2. Игровые упражнения «Медвежата, за медом!» 3. Эстафета с водой 4. П/и «Сети» 5. Подвижная игра «Карусель» 6. Малоподвижная игра «Земля, воздух, вода» | 1. Прыжки с ноги на ногу, чередуя с бегом 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Прыжки в высоту с разбега 4. П/и «Удочка» 5. Эстафета «Кто скорее по дорожке» 6. Игра – эстафета «Через ручейки» | 1. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении 2. Игровые упражнения «Гонка мячей в шеренге» 3. Игровые упражнения «Отбей волан» 4. Эстафета с мячом «Мяч водящему» 5. П/и «Стой» 6. Малоподвижная игра «Съедобное - несъедобное» |
| ИЮЛЬ | | | | |
| 1. Бег по бревну, за тем быстрое передвижение боком 2. Игровые упражнения «Не задень» (бег и прыжки м/предметами) 3. Игровые упражнения | 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на верх. 2. Игровые упражнения «Кто быстрее через обруч» 3. Вис на перекладине | 1. Игровые упражнения «Не попадись» 2. Лазание по наклонной гимнастической лестнице 3. Игровые упражнения «Огород» (посадка и сбор) 4. П/и «Птица и кукушка» | 1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 2. Прыжки со скамеек 3. Игровые упражнения «Перепрыгни – не задень» (прыжки боком) | 1. Игровые упражнения «Мяч в стенку» 2. Игровые упражнения «Подбрось и поймай» (одной рукой) 3. Бросание мешочков вдаль 4. П/и «Кто больше |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| подняться по накл. доске до стенки и влезание до самого верха, перелезть на другую сторону и спуск вниз 4. Эстафета с воздушными шарами 5. П/и «Палочка - выручалочка» 6. П/и «Берегись Буратино!» | 4. Эстафета «Заколдованный мост» (ходьба, бег) 5. П/и «Быстро возьми, быстро положи» 6. П/и «Успей выбежать» | 5. Подвижная игра «Бразильская бабушка» 6. П/и «Рыбак и рыбки» | 4. П/и «Займи мешочек» 5. Эстафета «По камушкам» 6. П/и «Зайцы в огороде» | перекинет мячей через сетку» 5. Эстафета «Передай – садись» 6. Малоподвижная игра «Ты катись, веселый мячик» |
| АВГУСТ | | | | |
| 1. Ходьба по бревну, перешагивая через предметы 2. Игровые упражнения «Наперегонки» 3. Игровые упражнения 4. Эстафета с бегом «Паровоз и вагоны» 5. П/и «Липкие пеньки» 6. П/и «Стой, олень» | 1. Игровые упражнения Ходьба по наклонному бревну 2. Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет 3. Игровые упражнения «Под длинную скакалку» (парами пробегают под вращающейся скакалкой) 4. П/и «Сквозь стенку» 5. Игровые упражнения «Луна или солнце» 6. Малоподвижная игра «Бабушка Маланья» | 1. Игровые упражнения «Бросание мешочков из одной руки в другую, вверх и ловля» 2. Игровые упражнения «Не ошибись» 3. Игровые упражнения (ладошки) «Перевертыши» 4. П/и «Иголлка, нитка, узелок» 5. П/и «Фигуры» 6. Малоподвижная игра «Я бегу, бегу, бегу» | 1. Прыжки в длину с разбега (учимся набирать скорость во время разбега, энергично отталкиваться) 2. «Классики» 3. Эстафета «Кенгуру» 4. Подвижная игра «Волки во рву» 5. П/и «Зайцы и морковь» | 1. Игровые упражнения «Коснись мяча» 2. Перебрасывание мячей через сетку одной рукой и двумя из-за головы 3. Ведения мяча и забрасывание его в корзину 4. П/и «Охотники и зайцы» 5. П/и «Белки играют в горелки» 6. Эстафета «Кто больше забьет голов» |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА | | | | |
| Бег, ловкость | Гибкость, равновесие | Координация, выносливость | Прыжки | Ловля, бросание, метание |
| ОКТАБЬ | | | | |
| 1. Подвижная игра «Горячо - холодно» (бег в чередовании с ходьбой) 2. Отработка толчковой | 1. Дружные пары (бег и прыжки в обруч) 2. Малоподвижная игра «Эхо» | 1. Упражнение «Полушпагат», «Корзинка» 2. П/и «Невод» 3. Упражнение | 1. Боковой галоп (правильно двигаться) 2. Эстафета «Кто меньше сделает прыжков до....» | 1. Кольцеброс 2. Упражнение «Закинь за забор....» 3. Эстафета «Чья колонна |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ноги 3 П/и «Салки» 4. П/и «Два и три» 5. Эстафета «Перемени предмет» 6. Упражнение в беге через препятствие 7. П/и «Лисица и птицы» | 3. Упражнение, сидя ноги прямые, достать носом колени. 4. П/и «Пожарные на ученье» 5. Упражнение «Катание на морском коньке», «Ловкий чертенок» 6. П/и «Лягушки и цапля» | «Восьмерка», «Растяжка ног» 4. Эстафета «Кто дальше прыгнет» 5. Малоподвижная игра «Путаница»или «Бабушка Маланья распутай нас» 6. П/и «Волк и овцы» | 3. Упражнение прыжки с места (соединение обеих ног в полете) 4. Полоса препятствий 5. Упражнение отработать приземление при прыжках на высоту 6. П/и «Прыгуны» | первая» (передача и ловля мяча) 4. Отработка замаха при метании вдаль 5. Малоподвижная игра «Вызов по имени» 6. «Я знаю пять имен (девочек, мальчиков, животных) отбивание мяча о пол. |
| НОЯБРЬ | | | | |
| 1. П/и «Перехватчики» 2. Бег с закрытыми глазами. 3. П/и «По местам» 4. Эстафета «Кто первый до флажка» 5. Догони свою пару 6. П/и «Не отдам» | 1. Растяжка на гимнастической стенке «Вис», «Воробей» 2. П/и «Сделай фигуру» 3. Упражнения «Мостик», «Паровоз» и.п. лежа 4. Эстафета «Кто больше соберет шаров» 5. Упражнение «Бой петухов» 6. Малоподвижная игра «Море волнуется» | 1. Упражнение «Собери колечки» 2. Ходьба по дорожке на внешней стороне стопы с заданием 3. П/и «Скворечники» 4. П/и «Возьми платочек» 5. Упражнение «Шагом марш» 6. Малоподвижная игра «Разверни круг» | 1. Подскоки: одна – вперед, другая – назад 2. П/и «Парашютисты» 3. Отработка прыжков в высоту с разбега 4. П/и «Лягушки и цапля» 5. Упражнение «Прыжки с зажатым между колен мячом» 6. П/и «Не наступи!» | 1. Попади в корзину и.п. снизу 2. П/и «Мяч капитану» 3. Упражнение «Попади в колокольчик, висящий в обруче» 4. П/и «Ястреб и утки» 5. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину 6. П/и «Городки» |
| ДЕКАБРЬ | | | | |
| 1. Упражнение в беге широким шагом через препятствия 2. Упражнение в беге со скакалкой 3. П/и «Перемена мест» 4. П/и «Раю - Раю» 5. П/и «Коршун и наседка» 6. Эстафета «Не попади в болото» 7. Эстафета «Перевертыши» | 1. Упражнение «Каток», «Аист», «Пистолет» 2. Упражнение на гимнастической стенке «Вис», «Уголок» 3. Упражнение на гимнастической стенке или доске «Не урони», «Сорвем...» 4. П/и «Успей выбежать» 5. П/и «Птицелов» 6. Эстафета «Перебежки | 1. Ходьба по наклонной лестнице вверх и вниз 2. Ходьба по канату (бревну) 3. Упражнения «Как стоять?», «Приседание у стены» 4. Упражнение «Паровоз», «На турнике» 5. П/и «Сокол и лиса» 6. П/и «Отдай платочек» 7. Малоподвижная игра | 1. Упражнение в прыжках по узкой дорожке на 2 ногах с продвижением 2. Упражнение в прыжках через вращающуюся вперед скакалку 3-4 м. 3. Упражнение в прыжках на возвышение с нескольких шагов 4. П/и «Цирковые лошади» 5. П/и «Кролики» 6. Эстафета «Положи | 1. Упражнение в отбивании мяча о землю, продвигаясь вперед 2. Упражнение в бросании набивного мяча вперед из-за головы 3. Упражнениевзабрасывании мяча в баскетбольную корзину с 2-3 шагов 4. Упражнение в бросании мяча или мешочка вверх |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | со снежками» 7. Малоподвижная игра «Улитка» | «Гуси летят» | скорее камешки» | 5. П/и «Охотники и утки» 6. П/и «Выбей свою пару» 7. Эстафета «Передал – садись» |
| ЯНВАРЬ | | | | |
| 1. Бег с низкого старта 2. Челночный бег (с различными заданиями) 3. Бег по наклонной доске вверх и вниз 4. Эстафета (в обручах) «Лодочник» 5. П/и «Снежная королева», «Юрта» 6. П/и «Займи место» 7. Упражнения с бегом (разбежаться на дорожке парами) | 1. Упражнение «Взберитесь на палку ногами» 2. Упражнение «На байдарке», «Ворота» 3. Игра в шарики и кольца 4. Ведение шайбы между предметами и забивание её в ворота 5. П/и «Тимербай» 6. П/и «Стань первым» 7. Малоподвижная игра «Ров и река» (правая, левая сторона) | 1. Упражнения «Насос», «Экскаватор», «Стрела» 2. Упражнения «Мостик», «Лягушка», «Медуза» 3. Малоподвижная игра «Танец в шляпе» 4. Малоподвижная игра «Замри» 5. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки с мешочком на ладони 6. П/и «Море волнуется» 7. П/и «Вышибалы» | 1. Упражнение в прыжках с места (отработать сочетание рук и ног) 2. «Классики» 3. П/и «Пингвины с мячом» 4. П/и «Волк во рву» 5. Упражнение в прыжках в высоту с разбега (приземление) 6. Упражнение на одной ноге 7. Малоподвижная игра «Дрозд» | 1. «Не упусти шарик» (воздушный) 2. «Точный удар» или «Выстрел» 3. Упражнение «Проведи мяч через...» 4. П/и «Ловкая пара» 5. П/и «Стой-беги!» 6. П/и «Защита крепости» 7. Отработать ведение мяча |
| ФЕВРАЛЬ | | | | |
| 1. Упражнение в беге с заданием по диагонали 2. Упражнение в беге противоходом 3. Упражнение в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с поворотом 4. П/и «Ястреб и утки» 5. П/и «Два мороза» 6. Малоподвижная игра «Осторожный водитель» 7. Эстафета с лентами | 1. Упражнение «Пантера», «Кобра», «Краб», «Дельфин» 2. Танцевально- ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» 3. Сидя на гимнастической скамейке поперек с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги 4. Стоять на одной ноге закрыв глаза 5. П/и «Паук и мухи» 6. П/и «Пятнашки с домом» | 1. Упражнение после кружения сделать ласточку 2. Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек 3. Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через веревку высотой 20 см 4. Малоподвижная игра «Танки, пароходы...» 5. П/и «Филин и пташки» 6. П/и «Краски» 7. Эстафета (идем на руках по скамейке, ползем, несем мячи) | 1. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске 2. После прыжков сделать «Цаплю» 3. П/и «Быстроногие зайчата» 4. П/и «Здравствуй сосед» 5. Упражнение в прыжках в высоту с разбега 6. Прыжки через скакалку в ходьбе 7. Прыгать на одной ноге и толкать перед собой | 1. Стоя на скамейке бросать и ловить мяч парами 2. Бросание друг другу и ловля из положения сидя 3. Сбивание предмета мячом одной рукой. 4. Забрасывание мяча с прыжком в баскетбольную корзину 5. П/и «Перебежки с мячами» 6. П/и «Зевака» 7. Эстафета «Самый меткий...» |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | 7. Эстафета «Через поле – огород» | | | |
| МАРТ | | | | |
| 1. Бег широким шагом через препятствия в сочетании с прыжками 2. Бег в сочетании с прыжками в высоту 3. Бег с ведением мяча 4. П/и «Воробьи - вороны» 5. П/и «Мы веселые ребята» 6. Эстафета «Волки и козы» | 1. Ходить с книгой на лбу по доске 2. Упражнение, лежа на животе «индеец в дозоре», «щенок», «гребля» 3. Перетягивание обручей в паре 4. Малоподвижная игра «Змея» 5. Малоподвижная игра «Луна или солнце» 6. П/и «Курочки» 7. Эстафета «Медведи за медом!» | 1. Упражнение «Воздушный велосипед», «Обезьяна на дереве», «Любопытный» 2. П/и «Река и ров» 3. П/и «Надень папаху» 4. Малоподвижная игра «Узнай по голосу, хитрая лиса» 5. Упражнения: повороты на право, лево, кругом и т.д. 6. Упражнение кувырок вперед и назад 7. Эстафета «Бег в мешках» | 1. Упражнение в прыжках с высоты вперед спиной 2. Прыжки со 2 пролета гимнастической стенки на мат. 3. Упражнение в прыжках на одной ноге по канату 4. Эстафета «Прыжки через скамейку» 5. П/и «Горный козел» 6. Упражнения в прыжках в длину с батута 7. Эстафета «Прыгай через костер» | 1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с боку 2. Метание в вертикальную цель с расстояния 5 метров м/мяча 3. Метание мешочков в движущуюся цель 4. Бросание и ловля мяча в движении 5. П/и «Горячая картошка» 6. П/и «Мячик кверху» 7. Эстафета «Бросай-лови!» |
| АПРЕЛЬ | | | | |
| 1. Ходьба и бег по бревну приставным шагом с заданием 2. Лазание по стенке с переходом через верх 3. Бег змейкой, противоходом, по диагонали, по кругу 4. П/и «Отдай платочек» 5. П/и «Жмурки с колокольчиком» 6. П/и «Найди пару в кругу» | 1. Упражнение «Винтик», комплекс «Пластилиновая ворона» 2. Упражнение «Орешек», «Краб», «Уж», «Лев» 3. Ходьба и прыжки по канату на одной ноге 4. П/и «Канатоходец» 5. П/и «Есть идея!» 6. Малоподвижная игра «Колдун» | 1. Упражнение в беге, после него занять указанное место 2. Отработка направления (право, лево) 3. Лазание по наклонной доске на животе 4. Перекат со спины на живот и подъем без рук 5. П/и «Джунгли» 6. П/и «Собери солнце» 7. Малоподвижная игра «Ручейки и озера» | 1. Отработать приземление в прыжках с высоты с поворотами 2. Упражнение в прыжках на одной ноге через предметы 3. Упражнять в прыжках на скакалке, ноги вместе и чередуя ноги. 4. П/и «Игра в лягушек» 5. П/и «Спутанные кони» 6. «Классы» | 1. Бросание мяча вверх и ловля его после поворота вокруг себя 2. Упражнять в метании «летающей тарелки» 3. Бросание волейбольного мяча через сетку 4. П/и «Мельница» 5. П/и «Блуждающий мяч» 6. Элементы игры в «Городки» |

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Режим жизнедеятельности детей в ДО разработан на основе ФГОС ДО к структуре основной образовательной программе дошкольного образования, СанПиН.

В режим дня при 12 часовом пребывании ребенка в ДО включены: образовательная деятельность и деятельность по присмотру и уходу.

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Радуга» обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 лет до 7 лет. Детский сад работает 5 дней в неделю: дневные группы - с 06.00 до 18.00.

Особенности традиционных мероприятий, праздников

Физкультурно–досуговые мероприятия – неотъемлемая часть в деятельности дошкольного учреждения. Организация праздников, развлечений, детских творческих дел способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, определяют методы и приемы работы.

В детском саду проводятся разнообразные досуги и праздники:

- способствующие формированию здорового образа жизни – это тематические праздники, такие как «День защитника Отечества»;
- воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям – «Веселые старты», «Олимпийские игры»;
- праздники, способствующие хорошему настроению – это музыкально-спортивные и совместные с родителями праздники «Туристический слёт», «Мама и я – лучшие друзья» и т.д.;
- развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности – «Физкульт-ура!», «Зов джунглей» и т.д.;
- формирующие познавательную активность – дети разгадывают загадки, решают проблемные задачи;
- воспитывающие нравственные качества – дети объединяются целью помочь попавшим в беду персонажам «Выручаем Айболита», «За золотым ключиком».

Праздники в детском саду строятся на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Целью таких праздников является возможность привлечения детей 5–7 лет к соревновательной деятельности с элементами спорта, а младших и средних дошкольников – к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах. Организуются и сезонные праздники – летний и зимний, праздники на воде, а также с включением элементов познавательной, изобразительной деятельности, театрализованных представлений.

Праздники проводятся в спортивном зале, на площадке, в бассейне с применением спортивного, физкультурного и туристического инвентаря, с использованием природного материала, игрового пособия, самодельного инвентаря.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Оборудование физкультурного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Оборудование и инвентарь должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Игровая площадка (физкультурный зал) должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Развивающая среда построена на следующих принципах:

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования

Физкультурный зал оборудован в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеют необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

Материально-техническое обеспечение Программы

| <i>Тип оборудования</i> | <i>Наименование</i> | <i>Кол-во</i> |
|-----------------------------------|--|---------------|
| Учебно-наглядные пособия | • Дидактическая игра «Виды спорта» с изображением инвентаря и видов спорта. | 1 |
| | • Дидактические карточки «Азбука здоровья» по образовательной области «Здоровье» | 1 |
| Пособия для изучения видов спорта | • Ракетки для бадминтона | 1 пары |
| | • Мяч футбольный | 2 |
| | • Мяч баскетбольный | 2 |
| | • Клюшки хоккейные | 10 |
| | • Воланы | 1 |
| Пособия для подвижных игр | Мячики | 26 |
| | • Ленточки | 10 |
| | • Платочки и др. | 15 |
| | • <i>Оборудование физкультурного зала</i> | |
| Для ходьбы, бега и равновесия | • Скамейки гимнастические | 2 |
| | • Доска с зацепом | 1 |
| | • Коврик, дорожка массажные, со следочками | 2 |
| Для прыжков | • Скакалки | 25 |
| | • Обруч малый и большой | 15 |
| | • Канат | 3 |
| | • Маты гимнастические | 2 |
| Для катания, бросания, ловли | • Кегли (набор) | 20 |
| | Мешочек с грузом 400гр • Мяч резиновый | 5 |
| Для общеразвивающих упражнений | • Кубики | 54 |
| | • Лента цветная (короткая) | 15 |
| | • Мяч массажный | 5 |
| | • Палка гимнастическая | 25 |
| | • Гантели детские | 46 |
| | • Флажки | 15 |

СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ:

Список используемой литературы:

1. Закирова К. В. На поляне детства: хрестоматия для воспитателей дошкольных образовательных учреждений и родителей. – Казань: Редакционно-издательский центр, 2011.
2. ООП ДО муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей №75 «Машенька» на 2016-2017 год.
3. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А. — М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Программа дошкольного образования под ред. Шаеховой Р.К. Раздел «Хотим быть здоровыми». - Казань: РИЦ, «Школа», 2012.
6. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. — М.: Академия, 2000.
7. Шаехова Р. К. Раз – словечко, два – словечко...: занимательное обучение татарскому языку. – Казань: Хәтер, 2011.
8. Шаехова Р. К. Региональная программа дошкольного образования. Төбәкнең мәктәпкәчә белем бирү программасы. – РИЦ, 2012.
9. Яковлева Л.В., Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – Ч.1. Программа «Старт». Методические рекомендации. – 315с

Список рекомендуемой литературы

Учебно-методический комплект для обеспечения образовательной деятельности по программе

1. Адашкявиче Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение, 1983.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
4. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3–7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш).
5. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Воронова Е. К. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты. – Волгоград: Учитель, 2012.
7. Глазырина Л.Д., Овсянкина В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2000.
8. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:, 2009.
9. Каропова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. – Волгоград: Учитель, 2012.
10. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.

12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
15. Подольская Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2011.
16. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011.
17. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2012.
18. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 3-4 года - М.: Просвещение, 2005.
19. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 4-5 года. - М.: Просвещение, 2005.
20. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 5-6 года. - М.: Просвещение, 2005.
21. Полотавцева Н. В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 6-7 года. – М.: Просвещение, 2005.
22. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008.
23. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.
24. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
25. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет. – М.: ГНОМ и Д, 2003.
26. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: ГНОМ и Д, 2003.
27. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой/ авт.-сост. Т. Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
28. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры, и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986.

Список рекомендуемой литературы

Для расширения профессиональной компетентности педагогов

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. - М.: Айрис Пресс, 2005.
2. Асташина М.П. Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3 – 7 лет. – Волгоград: Учитель, 2012.
3. Бокатов А.И. Сергеев С.А. Детская йога. – М.: Ника-центр, 2006.
4. Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
5. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. – М.: ВАКО, 2007.
6. Ефименко Н. Е. Театр физического развития и оздоровления детей. – М.: Линка-пресс, 1999.
7. Иванова Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
8. Капустина И.В. Цикл занятий по физической культуре с применением инновационных методов и приемов. – Набережные Челны: ИМЦ, 2009.

9. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. (Логопед в ДОУ).
10. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. – М.: ТЦ «Сфера», 2004.
11. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2008. (Здоровый малыш).
12. Картушина, М. Ю. Праздники для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
13. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Вместе с детьми).
14. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
15. Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких. – Санкт-Петербург: Союз, 1999.
16. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. – Волгоград: Учитель, 2009.
17. Кузнецова М.Н., Саулина Т.В. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. М.; Просвещение, 2009.
18. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. – М.: АСТ, 2011.
19. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: Детство – пресс, 2012.
20. Метельская Н.Г. 100 физкультурных минутокна логопедических занятиях. – М.: Сфера, 2015.
21. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – М.: ДТД, 1993.
22. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
23. Останко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб: Литера, 2006.
24. Останко Л. В. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб: Литера, 2006.
25. Останко Л. В. Сто веселых упражнений для детей. – СПб: Корона-принт, 2005.
26. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011.
27. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4–7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009.
28. Полтавцева Н. В., Стожарова М. Ю., Краснова Р. С., Гаврилова И. А. приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
29. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ «Сфера», 2010.
30. Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие. / Под общей ред. Микляевой Н.В. – М.: УЦ Перспектива, 2011.
31. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. – СПб: Детство-Пресс, 2007.
32. Шалаева Г.П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.
33. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008.
34. Шеблова Т.Е. Фитнесс для малышей. – Набережные Челны: ИМЦ, 2012.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

| Интернет-ресурсы | Ссылки | Проводимые мероприятия |
|---|---|--|
| Министерство образования и науки Российской Федерации | http://минобрнауки.рф | Нормативные документы Приказы |
| Федеральный институт развития образования | http://www.firo.ru | Методические материалы Примерные основные образовательные программы Мониторинг ФГОС ДО |
| Департамент образования города Москвы | http://dogm.mos.ru | Нормативные документы Организационно-информационное сопровождение |
| Городской методический центр | http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/doshkolnoe-obrazovanie.html | Организационно-методическое и информационное сопровождение |
| Сайт официальной площадки Министерства образования и науки Российской Федерации | http://mon-ru.livejournal.com/tag/ФГОС | Информационно-методическое сопровождение |
| Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений | http://www.resobr.ru | Интернет-семинары, вебинары |
| Издательство Просвещение | http://www.prosv.ru | Методическая помощь Аудиокурсы, видеолекции и вебинары |
| Московская педагогическая академия дошкольного образования | http://www.mpado.ru | Вебинары, семинары, курсы повышения квалификации, мастер-классы |
| Творческий центр Сфера | http://www.tc-sfera.ru/ | Семинары, вебинары, учебные курсы, методические материалы |
| Издательство «Учитель» | http://www.uchitel-izd.ru/ | Методическая, специальная, нормативная литература |
| Учебно-методический портал Учмет | http://www.uchmet.ru | Вебинары, методические материалы |
| Институт стратегических исследований в образовании РФ | http://do.isiorao.ru/ | |
| Сайт Российской газеты | http://www.rg.ru/ | |
| Сайт Учительской газеты | http://www.ug.ru/ | |
| Издательский дом «1 сентября» | http://1сентября.рф/ | |
| Инновационная образовательная сеть «Эврика» | http://www.eurekanet.ru/ewww/welcome | |
| Институт психолого-педагогических проблем детства | http://www.ippdrao.ru/ | Информационное обеспечение, конференции, семинары, круглые столы |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Комплексно-тематическое планирование ООД ОО «Физическое развитие»

СЕНТЯБРЬ (младшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками. | | | | |
| Вводная часть | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен. Учить ходить м/у двумя линиями, сохраняя равновесие. Ознакомить с х. и б. в колонне подгруппами, учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании в парах, сохраняя направление движения. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячами | С кубиками |
| Основные виды движений | 1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. | 1. Ходьба с высоким подниманием коленей в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. | 1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне» «Догони меня» | «Догони мяч» «Попрыгаем как зайчики» | «Поймай комара» «Мой весёлый, звонкий мяч» | «Прокати и догони» «Пузырь» |
| Малоподвижные игры | Упражнение на дыхание «Петух» Спокойная ходьба | Упражнение на дыхание «Часики» Спокойная ходьба в колонне по одному | Упражнение на дыхание «Радуга, обними меня» Спокойная ходьба в колонне по одному | Упражнение на дыхание «Паровоз» Спокойная ходьба в колонне по одному |

ОКТЯБРЬ (младшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, может прыгать с продвижением вперёд;проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с. | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | |
| ОРУ | Без предметов | С кубиками | С мячом | С кубиками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег между предметами 2.Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте 3.Ползание на четвереньках между предметами | 1.Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через шнур вперед, приземляясь на полусогнутые ноги. 3.Упражнять в прокатывании мячей | 1. Подлезать под шнур на четвереньках. 2 . Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей. | 1Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади с сохранением равновесия. 3.Катание мяча в ворота |
| Подвижные игры | «Наседка и цыплята» «Поймай комара» | «Прокати и догони» «Найди свой домик» | «Мой веселый звонкий мяч» «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Докати до кегли» | «Пойдём по узенькой тропинке», «Воробушки и кот» «У медведя во бору» |
| Малоподвижные игры | «Найди цыпленка» | «Угадай, кто кричит» «Мы топаем ногами» | «Найди игрушку» Упражнение для дыхания «Солнышко и тучка» | «По ровненькой дорожке» Упражнение для дыхания «Вырасти большой» |

НОЯБРЬ (младшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | |
| ОРУ | Без предметов | С ленточками | С маленькими мячами | С кубиками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках | 1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом | 1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов | 1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Катание мяча по дорожке через воротца в парах |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «По ровненькой дорожке» «Догони мяч» | «У медведя во бору» | «Найди свой домик» «Кот и мыши» |
| Малоподвижные игры | «Где спрятался мышонок» | «Карусель» | «Поезд» | «Догони мяч» |

ДЕКАБРЬ (младшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|--|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С кольцами | С погремушками |
| Основные виды движений | 1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу | 1. Прокатывание мяча в парах 2. Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей | 1. Ползание под дуги 2. Прокатывание мяча между предметами; 3. Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. | 1. Ползание под дугой на четвереньках не касаясь руками пола; 2. Ходьба по веревочке, положенной на пол змейкой. 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота |
| Подвижные игры | «Зайцы и волк» «Наседка и цыплята» | «Поезд» | «Воробышки и кот» «Поймай комара» | «Птички и птенчики» |
| Малоподвижные игры | «Найди свой домик» | «Собери шишки» | «Угадай, кто кричит» | «Мы погреемся немножко» |

ЯНВАРЬ (младшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|--|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ. упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре. | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий | | | |
| ОРУ | С платочками | С мячом | Без предметов | С мячом |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель | 1. Спрыгивание со скамейки. 2. Прокатывание мяча вокруг стула (конусов). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 4. Прыжки в длину с места | 1. Катание мячей в парах. 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола 3. Катание мячей в парах через воротца 4. Подлезание под шнур боком | 1. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 2. Ходьба по доске по гимнастической скамейке 3. Ходьба и бег с остановками. |
| Подвижные игры | «Кролики» | «Лягушки» | «Трамвай» | «Найди свой цвет» |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают» Массаж стоп мячами ежиками | «Найдем лягушонка» | «Угадай кто кричит» | «Где спрятался мышонок?» |

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой. | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | |
| ОРУ | С кольцами | С погремушками | С мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба, перешагивая шнуры 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прыжки вправо и влево через шнур | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Прокатывание мяча между конусами | 2. Прокатывание мяча друг другу; 2. Бросание мяча через шнур друг другу. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по доске боком с хлопком на середине. 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3. Бег по доске, положенной на пол. |
| Подвижные игры | «Найди свой цвет» | «Воробушки в гнездышках» | «Воробушки и кот» | «Лягушки» |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают» Массаж стоп мячами ежиками | «Угадай, кто кричит» | Дыхательные упражнения «Задуем свечи» | «Найдем лягушонка» |

МАРТ (младшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | |
| ОРУ | С кубиками | Без предметов | С мячом | С флажками |
| Основные виды движений | 1. Прыжки на двух ногах змейкой. 2. Ходьба по доске и шнуру боком 3. Ползание в туннеле | 1. Прыжки в длину с места. 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях. 4. Прыжки с продвижением вперед | 1. Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его после одного отскока. 2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ходьба по ограниченной поверхности | 1. Ходьба с опорой на ладони и ступни 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки между предметами. |
| Подвижные игры | «Кролики» | «Найди свой цвет» | «Поймай комара» | «Автомобили» |
| Малоподвижные игры | «Найдем кролика» | «Кто быстрее» | «Зайка серый умывается» | Пальчиковая гимнастика «Семья» |

АПРЕЛЬ (младшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом | | | |
| ОРУ | С кубиками на скамейке | С косичками | С мячами | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке боком, на середине присесть. 2. Прыжки в длину с места через «канавку». 3. Бросание мяча о пол двумя руками. | 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу в паре. 3. Прыжки в длину с места. | 1. Бросание мяча вверх и ловля его руками 2. Ползание по доске с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» 3. Ползание по доске с опорой на ладони и колени. | 1. Ползание на четвереньках змейкой между предметами. 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. |
| Подвижные игры | «Наседка и цыплята» | «Поймай комара» | «Лягушки» | «Найди свой цвет» |
| Малоподвижные игры | «Найдем цыпленка» | «По ровненькой дорожке» | «Найдем лягушонка» | «Стрелочка» |

МАЙ (младшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег врассыпную, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | |
| ОРУ | С кольцами | С погремушками | С мячами | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через шнуры «ручеек». 3. Бег на 30 м. | 1. Ходьба «змейкой» между предметами. 2. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 3. Прокатывание мяча друг другу в группах. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки между кеглями. 4. Метание мешочков вдаль | 1. Влезание на наклонную доску. 2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Подлезание под дуги, не задевая их |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Воробышки и кот» | «Огуречик» | «Коршун и наседка» |
| Малоподвижные игры | «Где спрятался мышонок?» | «Хоровод» | «Стрелочка» | Дыхательные упражнения «Насос» |

Комплексно-тематическое планирование ООД ОО «Физическое развитие»

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Темы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Этапы занятия | | | | |
| Планируемые результаты: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мешочками | С мячом | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег м/у предметами 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 1. Метание на дальность. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 3. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 2. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 3. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| Подвижные игры | «Серый волк» (Татарская народная игра) | «Хлопушки» (Татарская народная игра) | «Перехватчик» (Татарская народная игра) | «Лисичка и курочки» (Татарская народная игра) |
| Малоподвижные игры | «Тимербай» (Татарская народная игра) | «Скок-перескок» (Татарская народная игра) | «Кто дальше бросит» (Татарская народная игра) | «Мяч по кругу» (Татарская народная игра) |
| УМК | исәнмесез, сау булыгыз | исәнмесез, сау булыгыз, исәнме | исәнмесез, сау булыгыз, әйе, исәнме | исәнмесез, сау булыгыз, исәнме, сау бул, сикерә, әйбәт |

ОКТАБРЬ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Тимербай» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С палками | С кубиками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Перекаты в группировке из положения сидя | 1. Нахождение своего места в колонне 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 4. Прокатывание мяча по прямой и между предметами двумя руками перед собой | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки 3. Подлезание под дуги. 4. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 5. Отбивание мяча об пол двумя руками | 1. Прокатывание мяча по дорожке. 2. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» (Татарская народная игра) | «Цветные автомобили» «Пастух и волк» (Татарская народная игра) | «У медведя во бору», «Ловишки» (Татарская народная игра) | «Кто дальше бросит» (Татарская народная игра) «Лисичка и курочки» (Татарская народная игра) |
| Малоподвижные игры | «Скок-перескок» (Татарская народная игра) | «Мяч по кругу» «Мяч» (Татарская народная игра) | «Тимербай» (Татарская народная игра) | «Тюбетей» (Татарская народная игра) |
| УМК | исәнмесез, сау булыгыз, бер | исәнмесез, сау булыгыз, исәнме, сикер, бер, ике | исәнмесез, сау булыгыз, әйе, исәнме, бер, ике, өч | исәнмесез, сау булыгыз, исәнме, сау бул, сикерә, әйбәт, бер, ике, өч, дүрт, биш |

НОЯБРЬ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 3. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, огибая кубики. | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| Подвижные игры | «Гуси-лебеди» (Русская народная игра) | «Волк» (Русская народная игра) | «Лиса в курятнике» (Русская народная игра) | «У ребят порядок...» (Русская народная игра) |
| Малоподвижные игры | «Шлёпанки» (Русская народная игра) | «Молчанка» (Русская народная игра) | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано» | «Игровая» (Русская народная игра) |
| УМК | Исэнме, сау бул, кем юк?бу кем? малай, кыз, утыр, кил монда. | Исэнмесез, сау булыгыз, кем анда? эйбэт, хэллэр ничек?юк, эйе, ма, утыр, кил монда. | Исэнме, сау бул, бу кем? бу кыз, эйбэт, хэллэр ничек? кил монда. | Исэнме, Маша.Исэнме, Данил.Хэллэр ничек , Данил?Эйбэт, рэхмэт. |

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|---|---|--|--|---|
| | | | | |
| Планируемые результаты: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне | | | |
| ОРУ | С платочками | С мячом | Без предметов | С кубиками |
| Основные виды движений | 1. Бег на 10 м 2. Бег на ловкость 3. Метание | 1. Равновесие 2. Прыжки в длину с места 3. Гибкость 4. Сила рук | 1. Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу. 2. Ползание по скамейке на четвереньках. 3. Перебрасывание мяча в парах из-за головы. 4. Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». 5. Ходьба с перешагиванием набивных мячей (5-6 мячей). | 1. Ползание по скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 3. Ползание по наклонной доске (прикреплена за вторую рейку гимн.стенки) с опорой на ладони и колени. 4. Ходьба по скамейке- на середине присесть, хлопнуть в ладоши. 5. Прыжки на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча. |
| Подвижные игры | «Пчёлки и ласточка» (русская народная игра) | «Заря» (русская народная игра) | «Зайцы и волк» «Стадо» (русская народная игра) | «Птичка и кошка» «Волк» (русская народная игра). |
| Малоподвижные игры | «Краски» (русская народная игра) | «Игровая» (русская народная игра) | «Шлёпанки» (русская народная игра) | «Лягушки на зарядке» |
| УМК | Исэнмесез, сау булыгыз Коля, Хэллэр ничек? Эйбэт, рэхмэт, утыр. | Исэнмесез, сау булыгыз ,син кем? Мин малай, мин кыз, кил монда. | Исэнме, сау бул, Артур кил монда. Дания, кем юк? кем юк? | Малай, кыз. Син кем? Мин Коля. Оля, син малай? Юк, мин кыз. Коля, син малай? Эйе, мин малай. |

ЯНВАРЬ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | |
| ОРУ | С обручем | С мячом | С косичкой | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по канате «ёлочкой». 2. Прыжки на двух ногах (вправо и влево) вдоль каната поточно. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | 1. Прыжки со скамейки на маты. 2.Перебрасывание мячей друг другу способом двумя руками снизу. 3.Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ногивместе | 1.Отбивание мяча о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 3.Прокатывание мячей друг другу в парах 4.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд |
| Подвижные игры | «Хлопушки» (татарские народные игры) | «Ловишки» (татарские народные игры). | «Пастух и волк» (татарские народные игры) | «Серый волк» (татарские народные игры) |
| Малоподвижные игры | «Скок-перескок»(татарские народные игры) | «Кто дальше бросит?» (татарская народная игра) | «Мяч по кругу» (татарская народная игра) | «Где спрятано?» |
| УМК | Исәнмесез, сау булыгыз, кил монда. Саша, кил монда.Аю, аю нинди? Матур, зур, кечкенә. Утыр. | Кем анда?Бу кем? Бу кыз. Син кем? Мин кыз. Син нинди кыз? Мин матур, зур, әйбәт кыз.Син кем? Мин малай. | Исәнме, сау бул. Утыр. Бу нәрсә? Бу туп. Туп нинди? Туп зур, матур, кечкенә. | Коля кил монда. Коля сикер, уйна. Рәхмәт.Бу нәрсә. Бу куян. Куян нинди? Куян матур, зур, әйбәт, чиста. |

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | |
| ОРУ | Без предметов | На скамейке | С мячом | С палкой |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке, на середине поворот кругом. 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе. 4. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. | 1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. 4. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях | 1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по скамейке на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. 4. Метание мешочков в щит правой и левой рукой от плеча. | 1. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс. 3. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. 4. Ходьба по скам. боком приставным шагом: на середине - присесть, руки вперед. 5. Прыжки на правой и левой ноге. |
| Подвижные игры | «Ручеек» (русская народная игра). | «Кошки-мышки» (русская народная игра). | «Лиса в курятнике» (русская народная игра) | «Жмурки» (русская народная игра). |
| Малоподвижные игры | «Игровая» (русская народная игра) | «Считай до четырех». Ходьба в сочетании с хлопком на счёт «четыре» | «Ножки отдыхают» Ходьба по дорожке здоровья. | «Считай до трех». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» |
| УМК | Сикер. Бу нэрсэ? Бу куян. Куян ничэ? Бер, ике, өч, дүрт, биш. | Сикер, уйна. Коля кил монда. Коля сикер(уйна). Рэхмэт | Сикер, уйна. Туп, матур туп. Бер, ике, өч, дүрт, биш | Уйна. Малай, кыз. Син кем? Мин малай. Кем юк? Оля юк. |

МАРТ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | |
| ОРУ | Без предмета | С кольцами | С мячом | С флажками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба на носках между предметами. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. | 1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Прыжки в длину с места. 4. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. 5. Прокатывание мяча друг другу (И.П. - сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 4. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. | 1. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. 3. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, спуск вниз. 4. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 5. Прыжки на двух ногах через шнуры. |
| Подвижные игры | «Спутанные кони» (татарская народная игра) | «Бездомный заяц» | «Лисичка и курочки» (татарская народная игра) | «Серый волк» (татарская народная игра) |
| Малоподвижные игры | «Найди и промолчи» (татарская народная игра) | «Скок-перескок» (татарская народная игра) | «Мяч по кругу» (татарская народная игра) | «Найдем зайку» |
| УМК | Исэнмесез, сау булыгыз, бер, ике, өч, дүрт, биш. Сикереgez, утырыгыз, басыгыз. | Исэнмесез, сау булыгыз, Коля, кил монда. Коля, мә туп. Туп нинди? Матур, зур, чиста. | Бу туп? Әйе, бу туп. Туп пычрак? Юк, туп чиста. Туп нинди? матур туп, чиста туп. | Сау бул, исәнме, басыгыз, утырыгыз. бу кем? Бу куян? Куян нинди? Куян матур, кечкенә. |

АПРЕЛЬ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их | | | |
| ОРУ | Без предметов | С кеглями | С мячом | С косичкой |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. | 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную и вертикальную цель. 3. Отбивание мяча одной рукой, и ловля его двумя руками. | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на 2-х ногах. | 1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по скамейке приставным шагом, руки на пояс, на середине скамейки присесть, руки вперед. |
| Подвижные игры | «Пчелки и ласточка» (русская народная игра) | «Волк» (русская народная игра) | «Птички и кошка» (русская народная игра) | «Кошки-мышки» (русская народная игра) |
| Малоподвижные игры | «Угадай, чей голосок» | «Молчанка» (русская народная игра) | «Шлепанки» (русская народная игра) | Релаксация со свечой |
| УМК | Исэнме, сау бул, утыр, уйна. Бер, ике, өч, дүрт, биш, әйбәт. | Исэнме, сау бул, мә туп, туп зур, чиста. Кил монда, бер, ике, өч, дүрт, биш. | Исэнмесез, сау булыгыз, утыр, уйна. Алеша, син кем? Мин малай. Ксюша, син малай? Юк, мин кыз. | Исэнмесез, сау булыгыз, утыр, басыгыз, бер, ике, өч, дүрт, биш. |

МАЙ (средняя группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скакалку; соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «лошадка», «мышки». | | | |
| ОРУ | Без предметов | С кубиком | С гимнастической палкой | С мячом |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2. Прыжки в длину с места 2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 3. Прокатывание мяча между предметами «змейкой» | 1. Прыжки в длину с места через шнуры 2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы 3. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте 4. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой) | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание по скамейке на животе 3. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» 4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед 3. Лазание по гимнастической стенке не пропуская реек 4. Ходьба по доске, на носках руки за головой |
| Подвижные игры | «Ловишки» | «Пастух и волк» | «У медведя во бору» | «Стадо» |
| Малоподвижные игры | «Стрелок» | «Ручеек» | «Мяч» | «Платочек» |
| УМК | Хэллэр ничек? Рэхмэт. Утыр. Уйна. | Исәнме, сау бул. Оля, кил монда. Оля, сикер, уйна, утыр. Рэхмэт. | Син кем? Мин Саша. Саша син нинди малай. Мин зур, эйбэт, матур малай. Аю. | Уйна. Кил монда. Вера, бир туп. Нинди туп? Зур, (кечкенә) матур, чиста туп. |

**Комплексно-тематическое планирование ООД ОО «Физическое развитие»
СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Темы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Этапы занятия | | | | |
| Планируемые результаты: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена | | | |
| ОРУ | С мячом | С мячом | С мешочками | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 2. Ползание на четвереньках по гимн.скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруску с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин» | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| Подвижные игры | <i>«Продавец горшков» (Татарская народная игра)</i> | <i>«Хлопушки» (Татарская народная игра)</i> | <i>«Ловишки» (Татарская народная игра)</i> | <i>«Серый волк» (Татарская народная игра)</i> |
| Малоподвижные игры | <i>«Скок-перескок» (Татарская народная игра)</i> | <i>«Тимербай» - (татарская народная игра)</i> | <i>«Кто дальше бросит» - (татарская народная игра)</i> | <i>«Угадай и догони» (Татарская народная игра)</i> |
| УМК | Исәнмесез, сабулыгыз, сау бул, исәнме, кем юк?, утыр, ал, бир, туп, зур, басыгыз. | Исәнмесез, сабулыгыз, сау бул, исәнме, утыр, рэхмәт, туп, уйна, кечкенә. | УМК. (Лексик доза) Исәнмесез, сикереgez, сау булыгыз, бер, ике, өч, дүрт, биш. | Исәнмесез,сау булыгыз, сикер, сикереgez, бер, ике, өч, дүрт, биш, алты, жиде, сигез, тугыз,ун. |

ОКТЯБРЬ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. | | | | |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Без предметов | С мячом | С косичками |
| Основные виды движений | 1. Прыжки через скамейку, держась руками за края. 2. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| Подвижные игры | «Займи место» (Татарская народная игра) | «Перехватчик» (Татарская народная игра) | «Кто первый?» (Татарская народная игра) | «Спутанные кони» (Татарская народная игра) |
| Малоподвижные игры | «Эхо» | «Мяч по кругу» (Татарская народная игра) | «Мяч» «Покажи-ка мне дружок» | «Платочек» (Татарская народная игра) |
| УМК | Исэнмесез, саубулыгыз, сау бул, исәнме, кечкенә, утыр, рәхмә, кил монда | Исэнмесез, саубулыгыз, сау бул, исәнме, утыр, рәхмәт, сикер, зур. Туп. Саша бир туп. Аня , мә туп. | УМК. (Лексик доза) Сау булыгыз, сикер, туп уйна, ю, саубул, исәнме, сикер, кил монда | Исэнмесез,сау булыгыз, сикер, сикереgez, уйна, сикер, исәнмесез, сау булыгы, Туп нинди?Туп чиста. |

НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|---|--|--|--|--|
| <p>Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ. упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и п/и.</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| ОРУ | Без предметов | С пушистикami | С мячами | На гимнастической скамейке |
| Основные виды движений | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание под дугу боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, руки на поясе 3. Прыжки с места в длину, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Ведение мяча правой и левой рукой | 1. Ходьба по гимн. скамейке, с мешочком на голове. 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Прыжки правым и левым боком 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| Подвижные игры | «Не оставайся на полу» «Мячик кверху» <i>(Русская народная игра)</i> | «Филин и пташка» <i>(Русская народная игра)</i> | «Мы веселые ребята» <i>(Русская народная игра)</i> | «Белки в лесу» «Быстро возьми» <i>(Русская народная игра)</i> |
| Малоподвижные игры | «Колпачок и палочка» <i>(Русская народная игра)</i> | «Сделай фигуру» <i>(Русская народная игра)</i> | «Удочка» «Затейники» <i>(Русская народная игра)</i> | «У кого мяч?» «Круговорот». <i>(Русская народная игра)</i> |
| УМК | Исэнме, сау булыгыз, утыр, ал, туп нинди? уйна, басыгыз, хэллэр ничек? | Исэнме, сау булыгыз, утыр, ал, бир туп нинди? уйна, басыгыз, бер, ике, өч, дүрт, биш, утырыгыз, басыгыз. | Исэнме, сау булыгыз. Бу нәрсә? Бу ботка. Ботка нинди? Ботка тәмле. Хэлләрничек? Әйбәт. | Исэнмесез, сау булыгыз, Син кем? Мин малай, кыз. Басыгыз. Коля мә туп. |

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения | | | |
| ОРУ | С флажками | Без предметов | С мячом | С палкой |
| Основные виды движений | 1. Бег на 30 м 2. Бег на ловкость 3. Метание | 1. Выносливость 2. Кистевая динамометрия 3. Равновесие 4. Прыжки 5. Гибкость | 1. Ведение мяча в ходьбе одной рукой. 2. Подлезание под дуги в группировке, не касаясь верхнего обода. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на локти и колени. 5. Ходьба на носочках, руки за голову, между набивными мячам. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. |
| Подвижные игры | «Бусинки» «Ловишки с ленточками» (русская народная игра). | «Не оставайся на полу» «Выгони мячик» (русская народная игра) | «Удочка» «Добеги и прыгни» (русская народная игра) | «Пожарные на учении» «Коршун» (русская народная игра). |
| Малоподвижные игры | «Игровая» (русская народная игра) | «Один-двое» | «Холодно-горячо» (русская народная игра) | «Молчанка» (русская народная игра) |
| УМК | Сикер, сары, туп нинди? Зэңгэр. Бир зэңгэр туп. Мэ зэңгэр туп. | Сикер, яшел, туп нинди? Ничэ туп? Биш туп. Бу кызыл туп? Юк, бу яшел туп. | Исэнме, исэнмесез, сау бул, сау булыгыз, сикер | Сикер, уйна, утыр, бас, йокла |

ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|---|--|--|---|---|
| <p>Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег | | | |
| ОРУ | С мячом | С палкой | С обручем | С султанчиками под музыку |
| Основные виды движений | <p>1.Ходьба и бег по наклонной доске (выс.- 40 см, шир-20 см).</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.</p> <p>3.Метание -забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди.</p> | <p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.</p> <p>3.Перебрасывание мячей двумя руками снизу</p> | <p>1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди).</p> <p>2.Пролезание в обруч боком, не касаясь обода, в группировке.</p> <p>3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> | <p>1. Влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз.</p> <p>2.Ведение мяча в прямом направлении.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.</p> <p>4.Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы.</p> |
| Подвижные игры | «Юрта» (башкирская народная игра) | «Стрелок» (башкирская народная игра) | «Липкие пеньки»(башкирская народная игра) | «Медный пень»(башкирская народная игра) |
| Малоподвижные игры | «Луна и солнце» | «Хищник в море» | «Летучая мышь» | «Различай цвета» |
| УМК | Уйна, туп. Коля, бир туп. Туп нинди? Зур, чиста. Рэхмэт. Малай, кыз. Коля , син малай. Әйе . мин малай. Саша , син кыз? Юк ,мин малай. | туп зур, кечкенә. Кыз. Син кем? Мин Коля. Мин малай. Туп уйна. Син кем?Мин Оля. Мин кыз. | Бу туп? Әйе, бу туп. Уйна. Туп нинди? чиста, матур, зур, кечкенә туп. Утырыгыз. Басыгыз. | бер, ике, өч, дүрт, биш, алты, жиде, сигез, тугыз,ун. Коля , кил монда. Коля сикер.Коля утыр, рэхмэт. Хәерле кон. Кем юк? Утырыгыз. Басыгыз |

ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| Вводная часть | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | |
| ОРУ | С обручем | С палкой | На скамейке | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см). 2. Перепрыгивание через бруски без паузы. 3. Забрасывание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы и от груди. | 1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. 4. Прыжки в длину с места. 5. Отбивание мяча о стену и ловля двумя руками после отскока об пол. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча). 2. Подлезание под шнур высотой 40 см. 3. Перешагивание через шнур, высота 40 см 4. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони». | 1. Влезание на стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Ведение мяча в ходьбе. 4. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 5. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» (башкирская народная игра) | «Медный пень» (башкирская народная игра) | «Стрелок» (башкирская народная игра) | «Голуби» (башкирская народная игра). |
| Малоподвижные игры | «Зима» | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим | «Различай цвета» | «Луна и солнце» |
| УМК | Туп сикерэ, утыр, сикер, бас. Хэерле көн! | Хэерле көн! Хәлләр ничек? Әйбәт, рәхмәт. Нинди туп? Сары(кызыл, зәңгәр, яшел)туп Ничә туп? Бер туп. | Исәнме, сау бул, хэерле көн.. Сикер, сикерэ, утыр, бас, йокла | Сикер, сикерэ, утыр. Оля, бир туп. Коля, мә туп. Рәхмәт. Бир ике туп. Мә ике туп. Туп нинди?Туп зәңгәр. |

МАРТ (старшая группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|---|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | |
| ОРУ | С малым мячом | Без предметов | С кубиками | С кольцами |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. 4. Прыжки на двух ногах через бруски. | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча). 3. Ползание на четвереньках между кеглями. | 1. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присед. 3. Прыжки правым (левым) боком через шнур, продвигаясь вперед. 4. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему». 5. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. | 1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу. 2. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба на носках между кеглями. 4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между кеглями. 5. Ходьба с перешагиванием через бруски, руки за головой. |
| Подвижные игры | «Рыбки» (чувакская народная игра) | «Вам кого?» (чувакская народная игра) | «Расходись» (чувакская народная игра) | «Не оставайся на полу» |
| Малоподвижные игры | «Луна и солнце» | «Хищник в море» | «Летучая мышь» (чувакская народная игра). | «Угадай по голосу» |
| УМК | Исанмесез, сау булыгыз, утырыгыз, басыгыз, сикерэ. Коля, кил монда. Коля сикер. Рэхмэт. | Исанмесез, сау булыгыз, бер, ике, өч, дүрт, биш, алты, жиде, тугыз, ун, басыгыз. | Син кем? Мин Коля. Мин малай. Син нинди малай? Мин зур, айбат малай. | Исанмесез, сау булыгыз, бер, ике, өч, дүрт, биш, алты, жиде, тугыз, ун, басыгыз. Херле көн, Коля. Хэллэр ничек? Айбат, рэхмэт. |

АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|---|--|---|---|--|
| Этапы занятия | | | | |
| Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег, на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | |
| ОРУ | С гимнастической палкой | Со скакалкой | С мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке с поворотом на 360° на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы 4. Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. | 1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6-8 м. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Ползание по прямой с переползанием через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков. 4. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи» | 1. Лазанье по стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через скакалку на месте. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки тянуть |
| Подвижные игры | «Расходись» (чувакская народная игра) | «Хищник в море» (чувакская народная игра) | «Вам кого?» (чувакская народная игра) | «Рыбки» (чувакская народная игра) |
| Малоподвижные игры | «Луна и солнце» (чувакская народная игра) | «Веревока» | Дорожка здоровья | Релаксационное упражнение со свечой |
| УМК | Исэнме, сау бул. Рэхмэт. Хэерле көн. Оля, кил монда. Туп яшел, зур. | Исэнме, сау бул. Хэерле көн. Зур туп, кечкенэ туп. сары туп, зэнгэр туп. | Хэерле көн, бер, ике, оч, дүрт, биш, алты, жиде, сигез, тугыз, ун. | Исэнме, сау бул. Хэерле көн. Утырыгыз. Басыгыз. |

МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|---|--|--|--|--|
| Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закалывающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Непрерывный бег до 1,5 мин. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С кольцом |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики прямо и боком. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Бросание мяча о стену одной рукой, и ловля двумя. 4. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками после отскока от пола. | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи». 4. Забрасывание мяча в корзину (кольцо). | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. 2. Пролезание в обруч правым (левым) боком в группировке в парах. 3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 4. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками. | 1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков скамейки. 2. Прыжки на двух ногах между кеглями 3. Ходьба с перешагиванием через кубики, руки на поясе. 4. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. |
| Подвижные игры | «Займи место» | «Угадай и догони» | «Малика» | «Караси и щука» |
| Малоподвижные игры | «Что изменилось?» | «Найди и промолчи» | «Непослушные кольца» | «Тюбетей» |
| УМК | Хэерле көн. Нинди туп? Туп яшел (зэнгэр). Бер, ике, өч, дүрт, биш, алты, жиде, сигез, тугыз, ун. | Исэнмесез, сау булыгыз. Коля хэллэр ничек? Әйбәт. Коля син малай? Әйе, мин малай. | Исэнмесез, сау булыгыз. Кил монда. Ксюша, бир туп. Нинди туп? Зур, (кечкенә)матур, чиста туп. | Исэнмесез, сау булыгыз. Сикер. Утыр. Бас. |

Комплексно-тематическое планирование ООД ОО «Физическое развитие»

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|--|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их | | | | |
| Вводная часть | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. | | | |
| ОРУ | С мячом | С мешочками | Со скакалкой | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи) 3. Пролезание в обруч разноименными способами 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3. Закрепить передачу мячей, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Ходьба по гимнаст. скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3. Прыжки с места вдаль |
| Подвижные игры | «Продавец горшков» (Татарская народная игра) | «Хлопушки» (Татарская народная игра) | «Ловишки» (Татарская народная игра) | «Серый волк» (Татарская народная игра) |
| Малоподвижные игры | «Скок-перескок» (Татарская народная игра) | «Тимербай» - (татарская народная игра) | «Кто дальше бросит» - (татарская народная игра) | «Угадай и догони» (Татарская народная игра) |
| УМК | Исэнмесез, сау булыгыз, рэхмэт, сикер, басыгыз, туп, утыр. | Исэнмесез, сау булыгыз, шар зу, кечкенэ, бер, ике, өч, дүрт, биш,. | Исэнмесез, сау булыгыз, сикер, сикерэм, туп, басыгыз, утырыгыз, ал | Исэнмесез, сау булыгыз, рэхмэт, сикер, мин барам, мин сикерэм, бу кем? |

ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|--|---|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. | | | | |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мешочками | С кубиками | С косичками |
| Основные виды движений | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимн стенке | 1. Ползание по скамейке на животе, хват с боков скамьи 2. Прыжки с продвижением по скамейке 3. Ходьба с перешагиванием ч/з бруски(руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать) 4. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. | 1. Лазанье-подлезание под дугу прямо и боком(в группировке), не касаясь руками пола. 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Ходьба по узкой скамейке 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| Подвижные игры | «Займи место» (Татарская народная игра) | «Перехватчики» (Татарская народная игра) | «Кто первый» (Татарская народная игра) | «Спутанные кони» (татарская народная игра) |
| Малоподвижные игры | «Жмурки» (Татарская народная игра) | «Мяч по кругу» (Татарская народная игра) | «Покажи-ка мне дружок» - (татарская народная игра) | «Есть у нас огород» (татарская народная игра) |
| УМК | Исэнмесез, сау булыгыз, рэхмэт, сикер, басыгыз, туп, утыр, тупзур, кечкенә, яшел, сикерә. | Исэнмесез, сау булыгыз, рэхмэт, сикер, басыгыз, туп зур, кечкенә, яшел, сикерә. | Кечкенә, яшел, сикерә, йөгер, мин, син | Нишли? Сикерә. Син нишлисең? Мин сикерәм. |

НОЯБРЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p> | | | | |
| Вводная часть | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал | | | |
| ОРУ | С мал. мячом | С мячом | С кубиками | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из руки в руку. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 3. Прыжки через скамейку 4. Ведение мяча с продвижением вперед 5. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 5. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Перебрасывание мяча в парах из положения стоя, сидя по-турецки. 2. Ведение мяча между предметами «змейкой» 3. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 4. Ходьба «по-медвежьи» 5. Метание мешочков в даль. | 1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Бросанием мяча о стенку одной рукой и ловля двумя после отскока о пол 3. Спрыгивание со скамейки на мат. 4. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно 5. Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| Подвижные игры | «Мячик кверху» (Русская народная игра) | «Большой мяч» (Русская народная игра) | «Перелет птиц» «Мы весёлые ребята» (Русская народная игра) | «Быстро возьми» (Русская народная игра). |
| Малоподвижные игры | «Колпачок и палочка» (Русская народная игра) | «Сделай фигуру» (Русская народная игра) | «Затейники» (Русская народная игра) | «Круговорот» (Русская народная игра) |
| УМК | Исэнмесез, сау булыгыз, туп нинди? Туп зур, Аня нишли? йөгерә сикерә. Хәлләр ничек? Өйбәт. | Исэнме, сау бул, сикер. Син нишлисең? Мин сикерәм. Бер, ике, өч, дүрт, биш, алты, жиде, сигез, тугыз, ун. | Исэнмесез, сау булыгыз. Йөгер, Син нишлисең? Мин йөгерәм. Ботка. Мин сикерәм. Мин уйным. | Син нишлисең? Мин сикерә, Маша нишли? Маша сикерә. Бу нәрсә? Бу туп. Песи зур, матур. |

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | |
| Вводная часть | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения | | | |
| ОРУ | Ору в парах | С мячом | С малым мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Бег на 30 м 2. Бег на ловкость 3. Метание | 1. Выносливость 2. Кистевая динамометрия 3. Равновесие 4. Прыжки 5. Гибкость | 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой 4. Прыжки со скамейки на мат или коврик. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 2. Прыжки на двух ногах с зажатым между колен мешочком 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Прыжки через короткую скакалку |
| Подвижные игры | «Ловишки с ленточками» (русская народная игра) | «Выгони мяч» (русская народная игра) | «Заря» (русская народная игра) | «Бабка-Ёжка» (русская нар. игра) |
| Малоподвижные игры | «Шишка-камушек» | «Один-двое» (русская народная игра) | «Холодно-горячо» (русская народная игра) | «Часовой» (русская народная игра). |
| УМК | Сары, кызыл, яшел, зэнгэр туп, туп сикерэ | Сары туп, кечкенэ туп. Син нишлисең? Мин сикерэм. | Сикер, йөгер, Син нишлисең? Мин сикерэм. | Исэнмесез, сау булыгыз. Йөгер, мин йөгерэм. |

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | |
| Вводная часть | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег | | | |
| ОРУ | С палкой | Со шнуром | С малым мячом | Со скакалкой |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через препятствия (бруски). 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой в ходьбе). 4. Прокатывание мяча между предметами. | 1. Прыжки в длину с места. 2. «Поймай мяч». В тройках: двое перебрасывают мяч, третий старается поймать мяч или коснуться его. 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. 4. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | 1. Ползание в прямом направлении под шнур, не касаясь его. 2. Прокатывание мяча в парах, сидя ноги врозь. 3. Переброска мячей друг другу в парах после отскока от пола. 4. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур (выс. 50 см). 5. Ходьба на носках, между предметами. | 1. Переброска мячей друг другу в парах после отскока от пола. 2. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы. |
| Подвижные игры | «Юрта» (башкирская народная игра) | «Стрелок» (башкирская народная игра) | «Липкие пеньки» (башкирская народная игра) | «Медный пень» (башкирская народная игра) |
| Малоподвижные игры | «Луна и солнце» | «Хищник в море» | «Летучая мышь» | «Непослушные мешочки» |
| УМК | Сикер, йөгер, зур туп. Син нишлисең? Мин сикерәм. | Мә туп, уйна, бир туп. Рәхмәт. | Туп, йөгер, тычкан | Яшел, сары, кызыл, зәңгәр. |

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| Вводная часть | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | |
| ОРУ | С обручем | С палкой | Без предмета | С мячом |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры без паузы. 4. Прыжки между предметами на одной ноге. | 1. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (два прыжка на одной ноге, два на другой). 2. Лазанье под дугу прямо и боком в группировке (высота 50 см). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге. 4. Ползание на ладонях и коленях между предметами. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2. Ходьба парами по скамейкам (параллельно), держась за руки. 3. Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. 4. Перебрасывание мяча в парах различными способами. 5. Ходьба скамейке, перешагивая ч/з предметы. | 1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч без паузы. 4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 5. Эстафета с мячом «Передал — садись». |
| Подвижные игры | «Рыбки» (чувашская народная игра). | «Кого вам?» (чувашская народная игра). | «Расходись!» (чувашская народная игра). | «Жмурки» |
| Малоподвижные игры | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Найди и промолчи» | «Стоп» | «Угадай, чей голосок» |
| УМК | Сикер. Бир тур. Мә туп. Нинди туп? Сары, кызыл, яшел. | Шар зур, кечкеэ, бир туп, мә туп, рэхмэт. | Син нишлисең? Мин барам. йөгерәм, сикерәм, утырам. | Син кем? Мин Алина, мин кыз. Коля, син кыз? Юк малай. Бу кем? Бу малай, кыз. |

МАРТ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | |
| ОРУ | С малым мячом | С флажками | С палкой | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу - на середине разойтись, сохраняя равновесие. 2. Прыжки вперед способом ноги врозь, ноги вместе. 3. «Передача мяча в шеренге». 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. | 1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола. 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола в группировке. 4. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. 5. Ползание на четвереньках по скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи». | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 4. Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). 5. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. |
| Подвижные игры | «Водяной» (Удмуртская народная игра) | «Игра с платочком» (Удмуртская народная игра) | «Серый зайка» (Удмуртская народная игра) | «Догонялки» (Удмуртская народная игра) |
| Малоподвижные игры | «Охота на лося» (Удмуртская народная игра) | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |
| УМК | Син кем? Мин Алина, мин кыз, басыгыз, уйна, Коля бир кызыл туп. Оля, мә кызыл туп. Рэхмэт. | Хэерле көн! Исәнмесез, сау булыгыз, утырыгыз, басыгыз, сикерә. | Хәлләр ничек? Әйбәт, рэхмәт. Бер, ике, өч, дүрт, биш, алты, жиде, тугыз, ун. | Син кем? Мин малай. Сиңа ничә яшь? Жиде яшь. Бер, ике, өч, дүрт, биш, алты, жиде, тугыз, ун. |

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|---|--|--|---|--|
| Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег, на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | |
| ОРУ | С малым мячом | С кольцом | Без предметов | На скамейке |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Перебрасывание мячей в шеренгах. 4. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках - «Кто быстрее до кубика». 4. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. | 1. Метание мешочков «Кто дальше бросит». 2. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы. 4. Прыжки через короткую скакалку на месте. | 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 4. Игровое упражнение с бегом «Догони пару». |
| Подвижные игры | «Биляша» <i>(марийские подвижные игры)</i> | «Хитрая лиса» | «Биляша» <i>(марийские подвижные игры)</i> | «Ловишки с ленточками и мячами» |
| Малоподвижные игры | «Стоп» | «Катание мяча» <i>(марийские подвижные игры)</i> | Дорожка здоровья | «Катание мяча» <i>(марийские подвижные игры)</i> |
| УМК | Исәнмесез, сау булыгыз. Хәерле көн. Син нишлисең? Мин сикерәм. Аня сикерә. | Бу нәрсе? Бу туп. Мә туп. Туп зур, матур, кызыл. | Исәнмесез, сау булыгыз. Утыр. Йөгер. Коля син нишлисең? Мин сикерәм. | Хәерле көн! Коля бир туп туп нишли? Туп зур, сары(кызыл). |

МАЙ (подготовительная группа)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом. | | | |
| ОРУ | С обручем | С мячом | Без предметов | С палкой |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3. Броски малого мяча о стену, и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. 4. Ходьба по скамейке навстречу друг другу. | 1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Метание мешочков в вертикальную цель. | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Лазанье под шнур прямо и боком. 4. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. | 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по-медвежьи». |
| Подвижные игры | «Котёл» (мордовская народная игра) | «Раю-Раю» (мордовская народная игра) | «Салки» (мордовская народная игра) | «Охотники и утки» |
| Малоподвижные игры | «Непослушные кольца» | «Горячие ладошки» | «Море волнуется...» | «Круговой» (мордовская народная игра) |
| УМК | Исэнме, сау бул. Хэерле кён! Уйна, сикер. | Исэнмесез, сау булыгыз. Бер, ике, өч, дүрт, биш, алты, жиде, сигез, тугыз, ун. | Син нишлисең? Мин барам, йөгерәм, сикерәм, утырам, шуам. | Син кем? Мин Коля. Син нинди малай? Мин зур, эйбэт, матур малай. Кем юк? Оля юк. Рэхмэт. |

План индивидуальной работы с одаренными детьми с высоким уровнем физической подготовленности

| | 1 НЕДЕЛЯ | 2 НЕДЕЛЯ | 3 НЕДЕЛЯ | 4 НЕДЕЛЯ | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |
|---------|---|---|---|---|---------------------------------------|
| октябрь | 1. Упражнение «Полушпагат», «Корзинка» 2. Эстафета «Кто дальше прыгнет» 3. Бросание мяча двумя руками от груди (раст-3м). | 1. Прыжки-спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Упражнение в беге через препятствие. | 1. Метание мяча в горизонтальную цель пр. и лев.рукой с раст 2м. 2. Лазанье-подлезание под дугу прямо и боком(в группировке), не касаясь руками пола. 3. Эстафета «Кто меньше сделает прыжков до....» | 1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд ч/з 3 обруча, поставленные на раст 1м один от другого. 2. Кольцеброс. 3. Упражнение «Закинь назабор....» | «Прыгуны» «Эхо» |
| ноябрь | 1. Бег с закрытыми глазами. 2. Прыжки на пр. и лев.ногах м/у кеглями. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (8-10 раз) | 1. Прыжки с продвижением вперед- поочередно подпрыгивая на пр. и лев. ноге шагом. 2. Растяжка на гимнастической стенке «Вис», «Воробей». 3. Ползание по гимнаст. Скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. | 1. Равновесие –Х по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. прыжки на пр. лев.ноге попеременно до предмета. 3. П/и «По местам» | 1. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу. 2. Отработка прыжков в высоту с разбега 3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину | «Пожарные на учении» «Не наступи!» |
| декабрь | 1. Х-по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе. 2. Упражнение на гимнастической стенке «Вис», «Уголок» 3. Упражнение в беге широким шагом через препятствия | 1. Упражнение «Каток», «Аист», «Пистолет». 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка. 3. Ползание на четвереньках м/у кеглями не задевая за них. | 1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками снизу) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Упражнения «Как стоять?», «Приседание у стены». | 1. Лазанье – влезание по гимнастической стенке до верха не пропуская реек. 2. Ходьба по канату (бревну) 3. Прыжки на пр. и лев.ноге попеременно м/у кеглями. 4. Бросание мяча о стену. | «Городки» |

| | | | | | |
|---------|--|--|---|--|--|
| январь | | 1.Прыжки в длину с места, раст40 см 2. Челночный бег (с различными заданиями) 3. Бросание мяча вверх. | 1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди) расстояние 3м. 2. Упражнения «Мостик», «Лягушка», «Медуза» 3. Х с перешагиванием ч/з набивные мячи(кубики) руки на поясе. | 1. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск не пропуская реек. 2. Х по гимн.скамейке, руки на поясе, приставляя пятку к носку. | «Лягушки» «Ров и река» |
| февраль | 1. Отработать ведение мяча. 2. Прыжки – перепрыгивание ч/з бруски (6-8 шт, в 10 см) без паузы. 3. Забрасывание мячей в корзину. | 1.Прыжки в длину с места, раст50 см. 2. Упражнение «Пантера», «Дельфин» 3. Лазанье-подлезание под дугу, не касаясь руками пола в группировке. | 1. Метание мешочков в вертикальную цельс раст 3м. 2. Упражнение после кружения сделать ласточку 3.Упражнение «Кобра», «Краб» | 1. Лазанье- влезание на гимн. Стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке. 2. Упражнение в прыжках в высоту с разбега 3. После прыжков сделать «Цаплю» | «Руки-ноги» «Самый меткий...» |
| март | 1.Сбивание предмета мячом одной рукой. 2. Забрасывание мяча с прыжком в баскетбольную корзину 3.Перебрасывание мяча и отскок от пола и ловля его двумя руками. | 1. Прыжок в высоту с разбега, в 30 см. 2. Метание мешочков в цель правой, левой рукой. 3. Упражнение, лежа на животе «индеец в дозоре», «щенок», «гребля» | 1. Ходить с книгой на лбу по доске 2. Упражнение «Воздушный велосипед», «Обезьяна на дереве», «Любопытный» 3. Перетягивание обручей в паре | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с раст. 3м. 2. Подлезание под шнур боком справа и слева. 3. Упражнение в прыжках с высоты вперед спиной | «Луна или солнце»«Городки» |
| апрель | 1.Равновесие- Х по гимн. скамейке с поворотом на 360о на середине. 2. прыжки из обруча в обруч(6-8 шт) на пр. ноге, на лев ноге. 3. Ходьба и бег по бревну приставным шагом с заданием | 1. Прыжки ч/з короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5-6 подпрыгиваний подряд. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Упражнение «Орешек», «Краб», «Уж», «Лев» | 1.Метание мешочков в вертикальную цельс раст 3м способом от плеча. 2. Ползание по полу с последующим переползанием ч/з скамейку. 3. Перекат со спины на живот и подъем без рук | 1. Лазанье-на гимн.стенке по диагонали одноименным способомспуск вниз, не пропуская реек. 2.Прыжки ч/з скакалку на месте, раст8-10м. 3. Отработать приземление в прыжках с высоты с поворотами | «Волейбол воздушным шаром» «Классы» |

**Расписание организованной образовательной деятельности
на 2021-2022 учебный год**

| | II младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Старшая «А» группа | Старшая «Б» группа | Подг. группа | Подг. «А» гр | Подг. «Б» гр |
|-------------|--|-----------------------------------|---|---|---|--|---|---|
| Понедельник | 9 ¹⁰ - 9 ²⁵ | 8 ⁴⁰ - 9 ⁰⁰ | 9 ³⁵ - 10 ⁰⁰ | 10 ¹⁰ - 10 ³⁵ | | | 11 ⁰⁰ -11 ³⁰ (на воздухе) | |
| Вторник | | | | | 8 ⁴⁰ - 9 ⁰⁵ | 10 ³⁵ - 11 ⁰⁵ (на воздухе) | 9 ¹⁵ - 9 ⁴⁵ | 9 ⁵⁵ - 10 ²⁵ |
| Среда | | 8 ⁴⁰ - 9 ⁰⁰ | 9 ¹⁵ - 9 ⁴⁰ | 9 ⁵⁰ - 10 ¹⁵ | | | | 10 ²⁵ -10 ⁵⁵ (на воздухе) |
| Четверг | 15 ²⁰ - 15 ³⁵ | 8 ⁴⁰ - 9 ⁰⁰ | 10 ³⁵ - 11 ⁰⁰ (на воздухе) | | 15 ⁴⁵ - 16 ¹⁰ | 9 ⁵⁵ - 10 ²⁵ | 11 ¹⁵ - 11 ⁴⁵ | 9 ¹⁵ - 9 ⁴⁵ |
| Пятница | 9 ⁰⁰ - 9 ¹⁰ | | | 10 ³⁵ - 11 ⁰⁰ (на воздухе) | 11 ⁰⁵ - 11 ²⁰ (на воздухе) | 10 ⁰⁰ - 10 ³⁰ | | |

Циклограмма работы инструктора по физической культуре на 2021-2022 учебный год

Понедельник

7.30-8.10 – проведение утренней гимнастики

8.10-8.20 – подготовка физкультурного зала к проведению занятий (проветривание, расстановка оборудования)

8.20-8.40 – проветривание зала

8.40-11.30 – проведение ООД (в зале, на воздухе)

11.30-12.00 – оформление материалов мероприятий (справки, протоколы и т.д.)

Вторник

7.30-8.10 – проведение утренней гимнастики

8.10 – 8.20 – проветривание зала

8.20-8.40 – подготовка физкультурного зала к проведению занятий (проветривание, расстановка оборудования)

8.40-11.05 – проведение ООД (в зале)

11.05-11.15 – проветривание зала

11.15-12.00 – оформление текущей документации (составление конспектов занятий, самообразование)

Среда

7.30-8.10 – проведение утренней гимнастики

8.10-8.45 – подготовка физкультурного зала к проведению занятий (проветривание, расстановка оборудования)

8.45-10.55 – проведение ООД (в зале, на воздухе)

Четверг

7.30-8.20 – проведение утренней гимнастики

8.20-8.40 – подготовка физкультурного зала к проведению занятий (проветривание, расстановка оборудования)

8.40-11.45 – проведение ООД (в зале, на воздухе)

11.45-12.00 – работа с сайтом

15.10-15.20 – проветривание зала

15.20-16.10 – проведение ООД (в зале)

Пятница

7.30-8.10 – проведение утренней гимнастики

8.40-9.00 – подготовка физкультурного зала к проведению занятий (проветривание, расстановка оборудования)

9.00-11.20 – проведение ООД (в зале, на воздухе)

11.20-12.00 – работа с педагогами

**Годовой план на 2021-2022 учебный год
инструктора по физической культуре**

| № | Содержание работы, мероприятия | Срок выполнения | Ответственный |
|---|---|------------------------------------|--|
| 1. Методическая работа | | | |
| 1 | Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях | сентябрь | инструктор по физкультуре |
| 2 | Подобрать комплексы общеразвивающих упражнений для всех возрастных групп. | сентябрь | инструктор по физкультуре |
| 3 | Проработать методическую литературу. | в течение года | инструктор по физкультуре |
| 4 | Подобрать комплексы гимнастики после сна для всех возрастных групп. | ноябрь | инструктор по физкультуре |
| 2. Физкультурно-оздоровительная работа | | | |
| 1 | Обработать данные медосмотра, оформить листы здоровья. | октябрь | инструктор по физкультуре, медсестра |
| 2 | Провести диагностику физической подготовленности детей. | сентябрь – октябрь апрель - май | инструктор по физкультуре |
| 3 | Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях. | в течение года | Инструктор по физкультуре, старший воспитатель, медсестра |
| 4 | Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с использованием гимнастики утренней и после сна. | ежедневно в течение года | инструктор по физкультуре, старший воспитатель, медсестра |
| 5 | Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне после дневного сна, Дыхательная гимнастика, оздоровительный бег на воздухе. | ежедневно в течение года | Инструктор по физкультуре, старший воспитатель, медсестра, воспитатели групп |
| 3. Физкультура в режиме дня | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика. | ежедневно | воспитатели групп в (муз. зале) инструктор по физкультуре |

| | | | |
|--|--|---------------------------------|--|
| 2 | Физкультурные занятия в зале и на улице. | по расписанию | инструктор по физкультуре |
| 3 | Подвижные и спортивные игры на прогулке. | ежедневно | воспитатели групп |
| 4 | Двигательные разминки и физкультминутки. | ежедневно | воспитатели групп |
| 5 | Гимнастика после сна. | ежедневно | воспитатели групп |
| 6 | Индивидуальная работа с детьми. | в неделю 1 раз с каждой группой | инструктор по физкультуре, |
| 7 | Самостоятельная двигательная активность детей. | ежедневно | воспитатели групп |
| 4. Организационно-массовая работа | | | |
| 1 | Провести физкультурные праздники. | 2 раза в год | инструктор по физкультуре |
| 2 | Провести физкультурные досуги. | 1 раз в месяц | инструктор по физкультуре |
| 3 | Обновление спортивных уголков в группах соответственно возрасту детей. | в течение года | инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 4 | Оформление спортивного стенда с информацией для родителей. | в течение года | инструктор по физкультуре |
| 5. Работа с воспитателями | | | |
| 1 | Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду. | в течение года | инструктор по физкультуре |
| 2 | Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОДА. | в течение года | инструктор по физкультуре |
| 3 | Провести консультации для воспитателей: Тема: «Утренняя гимнастика и вариативность ее содержания». | в течение года | инструктор по физкультуре |
| | Тема: «Подвижные игры как средство гармоничного развития | в течение года | инструктор по физкультуре |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | дошкольников». | | |
| | Тема: «Игры и развлечения на воздухе. Методика проведения подвижных игр на воздухе | в течение год | инструктор по физкультуре |
| 6. Работа с родителями | | | |
| 1 | Индивидуальные рекомендации и беседы. | в течение года | инструктор по физкультуре |
| 2 | Анкетирование | ноябрь | инструктор по физкультуре |
| 3 | Приглашение родителей на детские спортивные праздники. | июнь | инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 4 | Наглядная информация – консультация на стендах: - "Профилактика плоскостопия" - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; - «Комплекс дыхательной гимнастики» | в течение года | инструктор по физкультуре |
| 7. Календарный план активного отдыха детей | | | |
| 1 | «День здоровья» спортивное развлечение. | ноябрь, апрель старшие, подготовительные группы | инструктор по физкультуре, муз руководитель, воспитатели групп |
| 2 | Досуг «Зимние забавы», ст, под. гр. | декабрь | инструктор по физкультуре |
| 3 | Сюжетное занятие на свежем воздухе «Автомобили» ср.гр. | ноябрь | инструктор по физкультуре |
| 4 | Досуг «Удивительное путешествие» ср.гр. Спортивно – развлекательный праздник «День защитника Отечества», | февраль | инструктор по физкультуре муз. руководитель, воспитатели |
| 5 | Досуг «В гостях у мяча» мл., ср. гр. Досуг «Небывальщина» ст., под. гр. | март | инструктор по физкультуре |
| 6 | «День здоровья – веселые старты» спортивное развлечение в ст., под. | апрель | инструктор по физкультуре |

| | | | |
|---|---|--------------------|--|
| | группах | | |
| 7 | Спортивно – музыкальный праздник, посвященный Международному дню защиты детей | июнь все группы | инструктор по физкультуре |
| 8 | «В здоровом теле - здоровый дух!» спортивное развлечение для всех групп | июль | инструктор по физкультуре муз. руководитель |