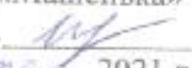


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 65 «Машенька»

«Согласовано»

И.о.ст. воспитателя

МБДОУ № 65 «Машенька»

Шакирова О.В. 

26 августа 2021 г.

«Утверждаю»

Заведующий

МБДОУ № 65 «Машенька»

Семина О.А. 

26 августа 2021 г.



Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 1

26 августа 2021 г.

Введено в действие

приказом № 190 от 26.08.2021

**Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»
для детей от 1,5-7 лет
на 2021/2022 учебный год**

Составила:

инструктор по физической
культуре 1 кв. категории
Сайфуллина А.М.

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 задачи ОО «Физическое развитие» с учетом НРК	6
	Цель и задачи вариативной программы «Расти здоровым, малыш!»	6
	Принципы и подходы к формированию Программы	6
	Принципы построения Программы по ФГОС	6
	Принципы дошкольного образования	6
	Принципы физического развития	7
	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	8
	Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в ДОУ	8
	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	8
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	10
	Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми основной общеобразовательной Программы.	10
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	14
2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие»	14
	Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	26
2.2	Реализация национально регионального компонента и УМК «Говорим по - татарски»	34
2.3	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	35
	Методы физического развития	35
	Средства физического развития	35
	Модель двигательной активности	36
	Система физкультурно-оздоровительных мероприятий	36
	Формы образовательной деятельности по освоению ОО «Физическое развитие»	37
	Здоровьесберегающие технологии	40
	Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада	40
	Формы взаимодействия с родителями	43
2.4	Выявление и поддержка детской одаренности	44
2.5	Педагогическая диагностика	45
2.6	Коррекционная работа	50
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	51
	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	51
	Особенности традиционных мероприятий, праздников	52
	Тематическое планирование физкультурно-оздоровительных праздников и развлечений	55
	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для физического развития	56
	Расписание организованной образовательной деятельности	57
	Материально-техническое обеспечение Программы	57
	Оборудование спортивного зала	58
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	59
	ПРИЛОЖЕНИЯ	62
	Приложение 1. Перспективное планирование ООД ОО «Физическое развитие»	62
	Приложение 2. План индивидуальной коррекционно-развивающей работы с детьми с низким уровнем физической подготовленности	

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 комбинированного вида № 65 «Машенька» в соответствии 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, Э.М.Дорофеевой.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

На федеральном уровне:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой;
- ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г.);
- СанПиН 2. 4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- «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.

На уровне ДОУ:

- Устав ДОУ;
- Основная образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 65 «Машенька» в соответствии с ФГОС ДО.

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

Цели и задачи реализации Программы в соответствии с ФГОС

Цель Программы:

1. Повышение социального статуса дошкольного образования;
2. Обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
3. Обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
4. Сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

Задачи Программы:

1. Охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее – преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
7. Обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
8. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) 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.

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;

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.
6. Осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и психическом развитии детей.

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 и задачи ОО «Физическое развитие» с учетом НРК

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).

Цели и задачи вариативной программы «Расти здоровым, малыш!»

Данная программа рассчитана на детей возрасте от 1,5–7 лет и предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узким специалистами детского сада содержания обучения и воспитания. Использование различных методик, позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Цель – воспитание физически здорового, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с чувством собственного достоинства ребёнка-дошкольника

Направления программы:

- профилактическое;
- организационное;
- лечебное.

Принципы и подходы к формированию Программы по ОО «Физическое развитие»

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. Учета 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 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 ДОпо 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

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в ДО.

Детский сад посещают воспитанники в возрасте от 1,5 до 7 лет. В детском саду работает 12 групп, из них 2 логопедические группы (старшая и подготовительная), 2 татарские, 1 английская. Группы сформированы по возрастному принципу.

№	Группа	Количество групп	Возраст детей
1	1-я младшая группа	1	1,5-2
2	1-я младшая группа	2	2-3
3	2-я младшая группа	2	3-4
4	средняя группа	1	4-5
5	старшая группа	3	5-6
6	подготовительная к школе группа	3	6-7
	Итого:	12	

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Рабочая программа составлена по возрастным группам. Она охватывает шесть возрастных ступеней физического и психического развития детей:

- 1) дети от 1,5-2 лет;
- 2) дети 2-3 лет;
- 3) дети 3-4 лет;
- 4) дети 4-5 лет
- 5) старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет)
- 6) подготовительный к школе возраст (дети 6-7 лет).

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

Для детей от 1,5-2 лет усилия направлены на то, чтобы создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

Для детей 3-4 лет усилия направлены на то, чтобы научить 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 6-7 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 (1,5-2 года)

Малыши раннего возраста часто падают при ходьбе, несовершенна и осанка. Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.

Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети выполняют боковые шаги, медленно кружатся на месте.

После полутора лет у детей, кроме основных, развиваются и подражательные движения (зайке, мишке).

В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8-10 человек)

В разных видах деятельности обогащается сенсорный опыт. В процессе знакомства с предметами ребенок слышит названия форм (кубик, кирпичик, шарик), одновременно воспринимая их и уточняя физические качества. Происходит ознакомление с основными фигурами: квадрат, четырехугольник, треугольник, круг. С помощью взрослого ребенок упражняется в установлении сходства и различий между предметами, имеющими одинаковые названия (большой красивый мяч – маленький синий мяч, маленький мишка – большой мишка).

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—7 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 потребность 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.

Младший дошкольный возраст (от 2-3 лет)

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.
- Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

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.

НРК

- Проявляет интерес к татарским и 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 на 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.

НРК. УМК «Говорим по-татарски»

- 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.

НРК. УМК «Говорим по-татарски»

- 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.

НРК. УМК «Говорим по-татарски»

- 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.

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.

Младший дошкольный возраст (от 1,5 до 2 лет)

Основные движения

Ходьба и упражнения в равновесии.

Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье.

Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание.

Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

Общеразвивающие упражнения.

В положении сидя, на скамейке, в движении: поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола).

Приседания с поддержкой взрослого.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

"Бокс". Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч. Сгибает руки на уровне груди и затем делает поочередно движения руками вперед и к середине, как бы боксируя.

"Покажи ладошки". Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно, руки опущены. Попросите его вытянуть обе руки вперед, ладонями вверх - "Покажи ладошки", затем спрятать за спину - "Спрячь ладошки".

"Вырасти большим". Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянется вверх, поднимая руки.

"Подмети пол". Ребёнок ходит, слегка наклонившись вперед, и делает руками движения, имитирующие подметания пола.

Упражнения для ног.

"Стал маленьким". Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены. Низко приседает - "стал маленьким", затем встаёт - "стал большим".

"Прятки". Ребёнок приседает ("прячется") и выпрямляется, держась за спинку маленького стульчика.

"Покачай ногой". Ребёнок стоит, держась одной рукой за спинку стула. Покачивает ногой (дальней от стула) вперед - назад. Поворачивается и покачивает другой ногой.

"Беги, а я догоню". Малыш бежит по комнате, а вы делаете вид, что ловите его.

Упражнения для туловища.

"Качание деревьев". Встань прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклониться направо, затем влево, руки расслаблены.

"Самолёт". Малыш стоит, слегка расставив ноги, руки опущены. Поднимает руки в стороны ладонями вверх. Поворачивается в стороны, не опуская рук.

"Подними ножки". Самостоятельно поднимает прямые ноги и старается дотянуться ступнями до игрушки.

"Пресс". Малыш лежит на спине. Придерживая ему ноги, попросите ребёнка сесть. Для начала можно помогать, поддерживая то за одну, то за другую ручку.

"Ласточка". Ребёнок лежит на животе, руки разведены в стороны. Слегка прогибаясь, поднимает голову и руки. Для начала можно помочь малышу, поддерживая его за разведённые в стороны руки.

"Рыбка". Ребёнок лежит на животе, согнутые руки под грудью. Прогибает спину, выпрямляя руки, поднимает голову и грудь.

Упражнения с мячом.

"Посмотри на мяч". Ребёнок стоит прямо, ноги врозь, в опущенных руках держит перед собой мяч. Поднимает мяч над головой и смотрит на него.

"Приседание с мячом". Встань прямо, ступни ног параллельно, в опущенных руках держать мяч. Присесть, коснуться мячом пола, затем выпрямиться.

"Оттолкни мяч руками". Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Встаньте напротив и, держа мяч на одной руке, предложите ребёнку столкнуть его.

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам проводить с малышом время весело и полезно.

Подвижные игры

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.

С детьми старше 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально и по подгруппам (2-3 человека).

Примерный список подвижных игр

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.

Самостоятельные игры детей с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями и пр.

1Младшая группа (от 2 до 3 лет)

Основные движения

Ходьба.

1. Ходьба стайкой за инструктором в заданном направлении.
2. Ходьба по кругу взявшись за руки.
3. Ходьба парами держась за руки.
4. Ходьба в разных направлениях.
5. Ходьба по дорожке шириной 20 см.
6. Ходьба между предметами.
7. Ходьба в колонне друг за другом небольшими группами и всей группой.
8. Приставной шаг в сторону

Упражнения в беге

1. Бег стайкой на расстоянии до 10 м.
2. Бег в разных направлениях небольшими группами и всей группой.
3. Бег за предметом или с ним.
4. Бег в колонне небольшими группами и всей группой.
5. Бег по кругу.
6. Бег между двумя линиями.
7. Бег в медленном темпе 30-40 с.

Упражнения в прыжках

1. Ритмические приседания и выпрямления.
2. Подпрыгивание на двух ногах.
3. Прыжок вверх.
4. Прыжок на двух ногах, пытаюсь продвигаться вперёд.
5. Прыжок в длину с места (через линию, палочку).
6. Прыжок в глубину.

Упражнения в катании, бросании и ловле, метании

1. Катание мяча с горки или ската и бег за ним.
2. Катание мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя.
3. Катание мяча друг другу с расстояния 1-1,5м.
4. Бросание мяча двумя руками снизу вперёд и вверх.
5. Бросание мяча от груди двумя руками вперёд.
6. Бросание мяча воспитателю.
7. Ловля мяча от воспитателя с расстояния до 1м.
8. Бросание большого мяча двумя руками через верёвку.
9. Бросание маленького мяча одной рукой (правой, левой) через верёвку, натянутую на уровне поднятой руки ребёнка с расстояния 1-1,5м.
10. Метание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель.
11. Метание маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125см.
12. Метание мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.
13. Метание маленького мяча с расстояния до 1м. в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребёнка.

Упражнения в ползании и лазанье

1. Ползание на четвереньках в разных направлениях.
2. Ползание на четвереньках к предмету 3-4м.
3. Ползание по дорожке между двух линий.
4. Подползание под верёвку, дугу высотой 30-40см.
5. Переползание через бревно, лежащее на полу.
6. Лазанье по стремянке произвольно.

7. Попытки влезания на вертикальную лесенку и сплезание с неё любым удобным способом.

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», «Догонялки с мишкой».

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».

НРК. «Түбэтэй» «Маэмай», «Ак куянкай», «Кояш һәм яңгыр», «Кот и мыши», «Воробушки и кот», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Солнышко и дождик».

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.

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), враспынную. 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, враспынную; 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). Перекидывать 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».

НРК. «Түбэтэй» «Маэмай», «Ак куянкай», «Кояш һәм яңгыр», «Кот и мыши», «Воробушки и кот», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Солнышко и дождик».

30Ж

- 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.

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, 308 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».

НРК. «Море волнуется», «Курица и цыплята», «День и ночь», «У медведя во бору», «Сигналы светофора», «Ловкий пешеход», «Два Мороза» «Гуси - гуси», «Кошка и мыши», «Волк и ягнята», «Лисички и курочки», «Стая уток», «Стрелок», «Перепрыгни через ров»

УМК. Игры «Син кем?», «Эйе – юк», «Кем юк?», «Исэнме, бабай», «Бу бармак», «Песине сыйла», «Бер песи, ике песи», «Туп-туп», «Матур аю», «Бир – мэ», «Нэрсэ юк?», «Уенчыклар юабыз», «Мэ, куян, уйна», «Ничэ?», «Бер куян, ике куян».

30Ж

- Формировать представления 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.

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). Кружение 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, врассыпную, 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. Кружение 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; переключивать, 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», «За- брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

НРК. «Колечко», «Так, да и нет..», «Маляр и краски», «Летели, летели», «Мәликә», «Лисички и курочки», «Жмурки», «Скок-перескок», «Займи место», «Горшки продаем», Башкортостан - «Липкие пеньки», «Юрта», Россия - « Гуси-лебеди», « Мышеловка», « Мы веселые ребята», « Гори, гори ясно!», « Как у дядьки Трифона», « Золотые ворота», « По малину», Татарстан - «Серый волк», «Жмурки», «Тимербай», «Спутанные кони», «Кто первый?», «Чума үрдәк, чума каз», Чувашия - «Хищник в море», «Тили-рам?», «Рыбки», «Сирелер» («Расходитесь»).

УМК. Игры «Кем юк?», «Бу нәрсә?», «Нинди?», «Ничә?», «Бу нәрсә, нинди, ничә?», «Нәрсә кирәк?», «Бар матур бакча», «Нинди алма?», «Ашамлыктар», «Кунак сыйлау», «Кем нәрсә ярата?», «Кызыл туп», «Тэсле чынаяктар», «Туп-туп», «Нинди киеме?», «Без киенәбез», «Ак ипи», «Шаян уенчыктар», «Син нәрсә яратасын?», «Нәрсә бар?», «Карусельләр эйләнә», «Тэсләр дәнъясы», «Сабантуйга эзерләнәбез».

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.

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, враспынную. 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 колена, 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 называли, 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?».

НРК. «Колечко», «Так, да и нет..», «Маляр и краски», «Летели, летели», «Мәликә», «Лисички и курочки», «Жмурки», «Скок-перескок», «Займи место», «Горшки продаем», Башкортостан - «Липкие пеньки», «Юрта», Россия - «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гори, гори ясно!», «Как у дядьки Трифона», «Золотые ворота», «По малину», Татарстан - «Серый волк», «Жмурки», «Тимербай», «Спутанные кони», «Кто первый?», «Чума үрдәк, чума каз», Чувашия - «Хищник в море», «Тили-рам?», «Рыбки», «Сирелер» («Расходитесь»).

УМК. Игры «Бу кем?», «Весёлый счёт», «Десять мышек», «Нишлисен?», «Команды», «Кая барасын?», «Кем нишли?», «Телефоннан сэйлэшбөз», «Зарядка ясыбыз», «Командир», «Нишли?», «Эйдэгез, биибез», «Барам», «Изобрази птицу», «Угадай животное», «Эгәр сина ошый икән», «Эйдэ, бие», «Угадай, что я делаю», «Туган кэн», «Нэрсэ кирәк?», «Нэрсэ, нинди, ничэ?», «Мин барам», «Туп-туп», «Бер туп, чиста песи».

ЗОЖ

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.

Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» по ФГОС с другими образовательными областями

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.



МЛАДШАЯ ГРУППА

Интегративные связи	Средства, методы и приемы
Социально-коммуникативное развитие: - формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх при пользовании инвентарём; - развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. - помощь в раздаче и сборе атрибутов к ОРУ и подвижным играм.	- Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; - соблюдать правила выполнения игровых упражнений и подвижных игр; использования оборудования и инвентаря. - 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.
Познавательное развитие: - активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; - развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер.	- Упражнения на ориентировку в пространстве («Найди свой домик», «Найди мишку»); - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых) («Найти по цвету», «Мишка-спортсмен». - Познавательные занятия на тему ЗОЖ («В гостях у Мойдодыра»).
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. - Рассказывание фрагментов сказок, - «чтение» стихотворений с помощью рук.	- Считалки, потешки, игры в стихах, логоритмики, пальчиковые гимнастики. - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями.
Художественно-эстетическое развитие: - привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения. - развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.	- Игры и упражнения под музыку - Физкультминутки, игровые подражательные упражнения; - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («В гости к колобку», «Вместе с мишкой», «В гостях у зайца»); - 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
Социально-коммуникативное развитие: -формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём; - 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. -учить самостоятельно переодеваться на физ.занятия; помощь в раздаче и сборе атрибутов к ОРУ; - учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр и убирать его после; - учить правильно подбирать предметы для подвижных игр.	- 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.
Познавательное развитие: -активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; - развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер; - развитие творческого мышления в подвижной игре.	- 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.
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, расширение словарного запаса детей, обсуждение пользы физической культуры, поощрение высказываний детей;	- Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями; - Считалки, потешки, игры в стихах, логоритмики, пальчиковые гимнастики.

- формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила. - чтение сказок, рассказов, историй; «чтение» стихотворений с помощью рук.	
Художественно-эстетическое развитие: - 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.	- Физкультминутки, игровые подражательные упражнения; - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («В гости к колобку», «Вместе с мишкой», «В гостях у зайца»); - Игры и упражнения под музыку в разном темпе; - Проведение утренней гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Вводить элементы ритмической гимнастики; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
СТАРШАЯ ГРУППА	
Интегративные связи	Средства, методы и приемы
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, 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.	- 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. - Использование стихотворений и пословиц о труде.
Познавательное развитие: - Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; - развитие творческого мышления в подвижной игре.	- Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»); - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Змейка», «Найди своё место», «Сороконожка»);

	- Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим; - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); - Познавательные занятия на тему ЗОЖ («День Витаминов», «Здоровиада»).
Речевое развитие: - 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.	- 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, логоритмики, пальчиковые гимнастики. - Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»); - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок и произведений («Паучок», «Репка», «Теремок», «Колобок»); - Физкультминутки и динамические паузы; - Рассказы о видах спорта по карточкам.
Художественно-эстетическое развитие: -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. -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
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.
Познавательное развитие: - Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; - развитие творческого мышления в подвижной игре.	- Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»); - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Найди своё место», «Сороконожка»); - Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим; - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); - Познавательные занятия на тему ЗОЖ («День витаминов», «Здоровиада»).
Речевое развитие: - поощрение речевой активности детей в процессе	- Слушать и понимать заданный вопрос;

двигательной активности; расширение словарного запаса детей; обсуждение пользы физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей; - формирование умения договариваться об условиях игры, объяснять правила и проводить её анализ; - использование формы речи-доказательства для убеждения собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил ЗОЖ. - организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений.	- Говорить в нормальном темпе; - Отвечать на вопрос развернуто; - Не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами; - Считалки, потешки, игры в стихах, логоритмики, пальчиковые гимнастики. - Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»); - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок и произведений («Репка», «Кто сказал мяу?», «Колобок», «Цирк»); - Пальчиковая гимнастика.
Художественно-эстетическое развитие: -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. -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.

2.2 Реализация национально регионального компонента и УМК «Говорим по - татарски»

В ДОУ реализуется Региональная программа дошкольного образования.

В рамках реализации Стратегии развития образования в Республике Татарстан на 2010 – 2015 годы «Килэчэк» творческой группой, созданной Министерством образования и науки Республики Татарстан, разработаны новые учебно-методические комплекты (далее УМК) по обучению детей двум государственным языкам в дошкольных образовательных учреждениях на основе современных эффективных образовательных технологий, которые используются в ДОУ.

Основная цель УМК «Татарча сөйләшәбез» - формирование правильной устной татарской речи русскоязычных детей дошкольного возраста. УМК «Татарча сөйләшәбез» разработаны для: средней группы, старшей группы, подготовительной к школе группе.

Проект УМК по обучению русскоязычных детей татарскому языку состоит из трех частей: «Минем өем» (для средней группы), «Уйный-уйный үсәбез» (для старшей группы), «Без инде зурлар, мәктәпкә илтә юллар» (подготовительной к школе группы).

Основной задачей изучения татарского языка в дошкольном возрасте является формирование первоначальных умений и навыков практического владения татарским языком в устной форме. В процессе обучения дети должны научиться воспринимать и понимать татарскую речь на слух и говорить по-татарски в пределах доступной им тематики, усвоенных слов.

НРК: В возрасте 3 – 4 лет развивается познавательный интерес о родном городе, художественной литературе (татарских народных сказок и произведений татарских писателей).

В игровой форме дети данного возраста познают татарскую национальную одежду (мальчик, девочка).

НРК: В возрасте 4 – 5 лет развивается познавательный интерес о родном крае (животный и растительный мир), о Республике Татарстан и России. Усваивают элементы орнамента татарского народа (тюльпан - лалә; лист – яфрак; колокольчик – кыңгырау) через изобразительную деятельность и дидактические игры. Продолжается усвоение материала о родном городе, татарской национальной одежде (мальчик, девочка). Формируется интерес к произведениям татарского народа и татарским сказкам. Расширяется кругозор о татарских писателях: русская группа - Г.Тукай; татарская группа: Г.Тукай, А.Алиш, М.Джалиль.

УМК: В возрасте 4 – 5 лет объём словарного запаса: 62 слова татарского языка.

Активный словарь: 49 слов; пассивный словарь: 13 слов.

НРК: В возрасте 5 – 6 лет развивается познавательный интерес о родном крае (животный и растительный мир), городах Республики Татарстан (4 города: Набережные Челны, Чистополь, Нижнекамск, Заинск; столица РТ – г. Казань). Дети начинают осваивать народы Поволжья (Татарстан, Россия, Башкортостан, Чувашия). Пополняются знания детей о символике РТ и РФ (герб, флаг). Усваивают элементы орнамента татарского народа (тюльпан - лалә; лист – яфрак; колокольчик – кыңгырау; гвоздика – канәфер чәчәге; трёхлистник – өч яфрак) через изобразительную деятельность и дидактические игры. Продолжается усвоение материала о родном городе, татарской национальной одежде (мальчик, девочка). Формируется интерес к произведениям татарского народа и татарским сказкам. Расширяется кругозор о татарских писателях: русская группа - Г.Тукай; татарская группа: Г.Тукай, А.Алиш, М.Джалиль.

УМК: В возрасте 5 – 6 лет объём словарного запаса: 45 слова татарского языка.

Активный словарь: 38 слов; пассивный словарь: 7 слов.

НРК: В возрасте 6 – 7 лет развивается познавательный интерес о родном крае (животный и природный мир), городах Республики Татарстан (5 городов: Набережные Челны, Чистополь, Нижнекамск, Заинск, Альметьевск и их достопримечательности , столица РТ – г. Казань). Дети начинают осваивать народы Поволжья (Татарстан, Россия, Башкортостан, Чувашия, Удмуртия,

Мари - Эл, Мордовия) через информационный и наглядный материал, подвижные игры народов РТ. У детей закрепляются знания о символике РТ и РФ (герб, флаг). Формируются представления о главах государства – Президенты РФ И РТ. Усваивают элементы орнамента татарского народа (тюльпан - лалә; лист – яфрак; колокольчик – кыңгырау; гвоздика – канәфер чәчәге; трёхлистник – өч яфрак; пион – чалмабаш; шиповник – гөлжимеш) через изобразительную деятельность и дидактические игры. Закрепляются знания о родном городе, татарской национальной одежде (мальчик, девочка). Систематизируются знания о произведениях татарских писателей и татарских народных сказок. Знакомятся с портретами татарских писателей.

УМК: В возрасте 6 – 7 лет объём словарного запаса: 60 слова татарского языка.

Активный словарь: 58 слов; пассивный словарь: 2 слов.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования по обучению детей татарскому языку

НРК:

ребёнок проявляет уважение к людям другой национальности, к их культурным ценностям;

ребёнок понимает речь на татарском языке, в пределах изученных тем, задаёт вопросы на татарском языке;

у ребёнка формируется мотивация к дальнейшему обучению татарского языка на этапе школьного обучения.

УМК:

В возрасте 4 – 5 лет объём словарного запаса: 62 слова татарского языка.

В возрасте 5 – 6 лет объём словарного запаса: 45 слова татарского языка.

В возрасте 6 – 7 лет объём словарного запаса: 60 слова татарского языка.

Перед выходом в школу объём словарного запаса составляет 167 татарских слов

2.3 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.

Средства физического развития

- двигательная активность, занятия физкультурой (овладение основными движениями);
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Модель двигательной активности

Форма организации	Вторая группа раннего возраста	Младший возраст		Старший возраст	
		младшая группа	средняя группа	старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность					
Утренняя гимнастика (ежедневно)	6 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
Физ. занятие в помещении (2 раза в неделю)	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Физ. занятие на воздухе (1 раз в неделю)		15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин
Физминутки (ежедневно)		2 мин.	2 мин.	4 мин.	4 мин.
Подвижные игры (ежедневно не менее 2- 4 раз)		6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
Спортивные упражнения (1 раз в неделю)	—	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
Игровые упражнения на прогулке (ежедневно)		5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Оздоровительный бег (ежедневно)	—	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
Пешие прогулки (1 раз в неделю)		-	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Индивидуальная работа (ежедневно)		5 мин.	5 мин.	6 мин.	6 мин.
Оздоровительные игры (2 раза в неделю)		10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
Спортивные игры (1 раз неделю)		-	15 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность (1 раз в неделю)		15 мин.	20 мин.	20мин.	25 мин.
Физкультурный досуг (1 раз в месяц)		20 мин.	30 мин.	30 мин.	40-50 мин.
Спортивные праздники (2 раз в год)	1 раз в год	20 мин.	40 мин.	60-90 мин.	60-90 мин.
День здоровья	1 раз в квартал				

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий (Формы работы с детьми)

№ п/п	Формы работы с детьми	Особенности организации
I.	<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня</i>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно
1.2	Оздоровительный бег	Ежедневно (старш. и подг. гр.)
1.3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером
1.4	Физкультурная минутка	Ежедневно
1.5	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
1.6	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках	Ежедневно
1.7	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно
1.8	Дифференцированные игры-упражнения	Ежедневно, во время прогулки утром и вечером
1.9	Спортивные игры	Элементы игр на прогулке (первая половина дня)
1.10	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю (одно из них на

		воздухе)
1.11	Музыкальные занятия	2 раза в неделю
II.	Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	Ежедневно
III.	Физкультурно-массовые мероприятия	
3.1	Физкультурно – спортивные праздники	в соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой группе
3.3	День здоровья	1 раз в квартал
3.4	Пешие прогулки	Ежемесячно

**Формы образовательной деятельности по освоению образовательной области
«Физическое развитие»**

Разделы (задачи, блоки)	Воз- раст	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей
		1. Физическая культура		
1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Развивать физические качества. 3. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.	Млад- ший	• Рассматривание альбомов о видах спорта; • Утренняя гимнастика - классическая - тематическая - сюжетно-игровая - игровая - ритмическая • Подвижные игры • Гимнастика после дневного сна • Беседы спортивной тематики • Использование спортивных упражнений (катание на велосипеде, хождение на лыжах, катание на санках) • Подражательные движения • Музыкально-ритмические упражнения - упражнения на развитие координации движений; - игровые упражнения и игры для развития быстроты.	• Обучающая совместная деятельность - физкультминутки - физкультурные досуги - игры разных уровней подвижности • Игры-занятия по физкультуре - сюжетно-игровые - тематические - классические - контрольные • Индивидуальная работа • Коррекционная работа • Занятия по физическому воспитанию на прогулке • Физкультурный досуг – 1 раз в месяц. - Праздники физкультурные	• Прогулка • Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня • Самостоятельная деятельность детей в центрах физической культуры • Подвижные игры. • Рассматривание тематических альбомов, настольные игры. • Хороводные игры. - Спортивные игры и упражнения на прогулке
1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Целенаправленно развивать	Сред- ний	• Рассматривание альбомов о видах спорта; • Утренняя гимнастика - классическая - тематическая - сюжетно-игровая - игровая - ритмическая • Подвижные игры	• Проектная деятельность • Ситуативные задачи • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность	• Подвижные игры • Рассматривание тематических альбомов о физкультуре и спорте. • Спортивные игры и

физические качества. 3. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям		• Гимнастика после дневного сна • Беседы спортивной тематики • Использование спортивных упражнений (катание на велосипеде, хождение на лыжах, катание на санках) • Подражательные движения • Музыкально-ритмические упражнения -упражнения на развитие координации движений; -игровые упражнения и игры для развития быстроты.	• Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания	упражнения на прогулке (катание на велосипеде, самокатах, ледянках, лыжах). • Деятельность детей в центре физической активности на мини-тренажерах. • Музыкальная ритмика.
1. Содействовать гармоничному физическому развитию. 2. Накапливать двигательный опыт детей. 3. Развивать у детей физические качества.	Старший, подготовительный	• Игры-экспериментирования • Проблемные ситуации • Проектная деятельность • Ситуационные задания • Изготовление плакатов, схем • Рассматривание наглядно-дидактических материалов по физической культуре • Дидактические игры • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Контрольно-диагностическая деятельность • В ходе прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениями. • Спортивные игры и игры-эстафеты на овладение и закрепление основных движений. • Оздоровительный бег. • Просмотр компьютерных презентаций о видах спорта, спортсменах. • Викторины.	• Интегрированные занятия • Проектная деятельность • Конкурсы • КВН • Неделя здоровья • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания	• Подвижные игры • Рассматривание тематических альбомов о физкультуре и спорте. • Спортивные игры и упражнения на прогулке (катание на велосипеде, самокатах, ледянках, лыжах). • Деятельность детей в центре физической активности на мини-тренажерах. • Музыкальная ритмика.
2. Становление ценностей здорового образа жизни				
Разделы (задачи, блоки)	Возраст	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей
1. Развивать интерес	Млад	• Рассматривание плакатов • Развивающие игры	• Игры-занятия по здоровью	• Рассматривание плакатов.

к изучению себя, своих физических возможностей.	-ший	• Социально-игровые ситуации • Ситуативные разговоры с детьми о здоровье • Подвижные, валеологические игры • Гимнастика последнедневного сна • Проблемные ситуации • Досуги • Зрительная, дыхательная, просыпательная, пальчиковая, энергетическая гимнастики • Точечный массаж, массаж ушной раковины и стопы, закаливание	• Игры- этюды • Игры-ситуации • Игры- эксперименты • Проектная деятельность • Игры с дидактической куклой • Неделя здоровья	• Рассматривание картин • Игровая деятельность • Дидактические игры • Развитие навыков самообслуживания • Рассматривания иллюстрации о режимах дня, гигиенических процессов
1.Развивать представления о человеке, об особенностях здоровья, режиме дня и условиях его сохранения.	Сред-ний	• Проектная деятельность • Игры- путешествия • Дидактические игры • Рассматривание фотографий членов семьи о ходе совместного КНГ • Прослушивание аудиозаписей • Познавательная игротека • Проблемные ситуации • Досуги • Зрительная, дыхательная, просыпательная, пальчиковая, энергетическая • Точечный массаж, массаж, ушной раковины и стопы	• Интегрированные занятия • Игры- экспериментирования • Проектная деятельность • Ситуативные игры • Неделя здоровья • День подвижных игр	• Дидактические игры • Игры- этюды • Самостоятельно выполняет правила выполнение КНГ
1.Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. 2. Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.	Стар-ший, подготовительный	• Игры-экспериментирования • Проблемные ситуации • Проектная деятельность • Ситуационные задания • Изготовление плакатов, схем, таблиц о правилах для сохранения здоровья • Рассматривание наглядно-дидактических материалов по валеологии. • Дидактические игры • Досуги • Зрительная, дыхательная, корректирующая, пальчиковая, энергетическая, артикуляционная гимнастики. • Закаливание. Точечный массаж • Игры для снятия психологического и эмоционального напряжения. • Месячник безопасности детей, включающие досуги, конкурсы	• Интегрированные занятия • Проектная деятельность • Конкурсы • Неделя здоровья • Практические игры- тренинги • Игры – ситуации • День здоровья • Здоровиада • День подвижных игр	• Дидактические игры • Практические занятия • Рассматривание картин плакатов о здоровье • Игровые практикумы на площадке • Игры - этюды • Релаксация, рефлексия своего эмоционального состояния.

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 здоровьесберегающих технологий

№	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 ног	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно в теплое время года
4.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
Профилактические мероприятия		
1.	витаминизация 3-х блюд	ежедневно
Медицинские		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	антропометрические измерения	2 раза в год
3.	профилактические прививки	По возрасту
4.	кварцевание	По эпидпоказаниям
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.	релаксация	2-3 раза в неделю
6.	музыкотерапия	ежедневно
7.	сказкотерапия	ежедневно
8.	кинезиология	2-3 раза в неделю
Образовательные		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно

Технологии сохранения и стимулирования здоровья – ритмопластика, 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.

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего являются:

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Дополнительная информация о детях поступает от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаются упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно проводится совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей, перенесших заболевания.

- Два раза в год **осуществляется медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физической культуре.

- Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ,** инструктор по ФК привлекает медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

За успешное выполнение основных задач образовательной программы отвечает воспитатель, при этом инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей:

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому развитию;
- планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического развития всем педагогам ДОУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана ДОУ. Кроме групповых форм взаимодействия, 1 раз в неделю инструктор по ФК встречается со специалистами для обсуждения текущих вопросов.
- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводится обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Одной из основных форм работы по физическому развитию детей являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое и второе занятие инструктор по ФК проводит в физкультурном зале совместно с воспитателем всей группой. Третье занятие на улице воспитатели проводят сами.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа результатов диагностики. На каждую возрастную группу инструктор по ФК составляет перспективное планирование. Инструктор по ФК знакомит воспитателей с конспектами физкультурных занятий, проводит консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные), используются информационные технологии. Такие занятия, праздники и развлечения отражены в календарно-тематическом планировании.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор по ФК. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании

физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составляется перспективный план на каждую возрастную группу, в котором отражены все игры, процесс обучения им, закрепления, упражнения, усложнения, а также использования в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитателя является связующим звеном между инструктором по ФК и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора по ФК, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально подобранные для каждого ребенка). В свою очередь инструктор по ФК так же проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, оформляет наглядный материал. Инструктор по ФК вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям: праздникам и развлечениям.

Взаимодействие с музыкальными руководителями

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность. Музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, лучшей его организации, освобождает инструктора или воспитателя от счёта и привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Именно здесь необходима помощь музыкальных руководителей.

Важно, чтобы музыка на занятии соответствовала его образовательным и воспитательным целям, тематике. Поэтому, если при проведении утренней гимнастики необходимо музыкальное сопровождение упражнений и игр, инструктор по ФК и музыкальные руководители подбирают музыкальные произведения совместно. Энергичный бодрый марш – для ходьбы, легкая танцевальная музыка (полька, галоп) – для прыжков.

Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего музыка, в том числе и звукозаписи, используется в подвижных и хороводных играх, при проведении эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической и эмоциональной нагрузки средство. В этой части используются звуки природы и лирические произведения.

Совместно с музыкальными руководителями проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

Важно помнить, что недопустимо:

- выполнять физические упражнения вне ритма и темпа;
- уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Взаимодействие с учителем-логопедом

Основной задачей инструктора по ФК при взаимодействии с учителем-логопедом является помощь данному специалисту и воспитателям в воспитании и обучении детей, имеющих нарушения речи.

По физическому развитию такие дети отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией, слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабо ориентируются в пространстве. Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы осуществляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Именно здесь необходимо тесное сотрудничество инструктора по ФК и логопеда.

В занятиях с детьми с нарушениями речи обязательно включаются упражнения на дыхание,

координацию движений.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми является использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют в соответствии с лексическими темами (времена года, транспорт, профессии, виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагают инструктору по ФК в качестве закрепления. Инструктор по ФК в свою очередь разрабатывает двигательный материал и может объединять его в сюжет, что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения используются в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где кроме общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков в эмоциональной, интеллектуальной и моторной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта, а также физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно с логопедом разрабатываются картотеки игр, упражнения, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Инструктор по ФК должен владеть методами психопрофилактики и психокоррекции и использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы. Поэтому необходимо сотрудничество инструктора по ФК с педагогом-психологом, который может порекомендовать игры и упражнения для детей с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе. Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре с персоналом ДОУ

- С заведующим ДОУ, заместителем заведующего ДОУ. Инструктор по ФК создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов в родителей.
- С воспитателями – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальными руководителями – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С педагогом-психологом – способствует развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно-гигиенических требований.

Формы взаимодействия с родителями

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.

Содержание направления работы с семьёй.

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на сохранение психического здоровья ребенка.
- Информировать родителей о факторах, влияющих на психическое здоровье ребенка. Помогать родителям сохранять и укреплять психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Совместно с родителями создавать индивидуальные программы сохранения и укрепления психического здоровья детей и поддерживать семью в их реализации.

	Работа с родителями		
3.1.	Открытый просмотр утренней гимнастики.	сентябрь март	Инструктор по ФК
3.2.	Выступления на общем родительском собрании: - «Современные инновационные технологии физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ» Выступления на групповых родительских собраниях: - «Спортивные и подвижные игры, как средство оздоровления детей» (старшие и подгот. группы)	сентябрь сентябрь	Заведующий ДОУ Инструктор по ФК Председатель профкома
3.4.	Консультации и информация на стенд: - «На зарядку становись!», - «Играйте дома в подвижные игры», - «Читаем по следам»	сентябрь декабрь март	Инструктор по ФК
3.5.	Анкетирование «Какое место спорт занимает в вашей семье?» (подготовительные группы)	ноябрь	Инструктор по ФК
3.6.	Консультирование и оказание практической помощи родителям	в течение года	Инструктор по ФК
3.7.	Практическое занятие для родителей, дети которых посещают кружок	декабрь, апрель	Инструктор по ФК
3.8.	Совместные развлечения с родителями: - Неделя здоровья; - 23 февраля; - Спартакиада «Папа, мама, я – космическая семья» в ДОУ № 86, 121 - День семьи «Мама, папа и я – вместе дружная семья» (старшие группы)	октябрь февраль апрель май	Инструктор по ФК Председатель профкома Воспитатели групп Муз. руководитель
3.9.	Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	по плану	Инструктор по ФК
3.10.	Показ открытых занятий во всех возрастных группах	январь апрель	Инструктор по ФК
3.11.	Привлечение родителей к обновлению оборудования и пособий	в течение года	Инструктор по ФК, Воспитатели

2.3. Выявление и поддержка детской одаренности

В условиях современного научно-технического общества не вызывает сомнений, что прогрессивное социальное и экономическое развитие города зависит от одаренных людей. Качественный скачок в развитии новых технологий влечет за собой и резкое возрастание потребности общества в людях, обладающих нестандартным мышлением, вносящих новое содержание в производственную и социальную жизнь, умеющих ставить и решать новые задачи, относящиеся к будущему. Динамичное развитие современности требует воспитания творческих, талантливых и социально ответственных людей.

Основная цель – выявление и поддержка детей с высокими результатами освоения программы образовательной области «Физическое развитие», создание оптимальных условий для дальнейшего совершенствования их двигательных умений и психофизических качеств.

Задачи:

- формировать правильную осанку, развивать все группы мышц, укреплять здоровье;
- увеличивать запасы двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений;
- повышать уровень произвольности действий;
- развивать стремление к качественному выполнению движений;
- развивать индивидуальные способности, творческий потенциал;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния;
- воспитывать умение выражать эмоции и творчество в движении.

Формы работы

1. Анализ литературы в области детской одаренности.
2. Беседы и консультации с воспитателями на темы «Что такое способности», «Развитие способностей в дошкольном возрасте», ознакомление воспитателей с нормативами по физическому развитию дошкольников в соответствии с возрастом.
3. Выявление одаренных детей через диагностику.
4. Индивидуальная работа по дальнейшему совершенствованию основных видов движений, общеукрепляющие упражнения.
5. Привлечение детей к показу упражнений на утренней гимнастике и ОВД в ООД, к участию в соревнованиях, конкурсах, проектах, выступлению на детских праздниках.
6. Развитие физических способностей детей через их совместную деятельность с воспитателями.
7. Индивидуальные встречи с родителями одаренных и способных детей с целью консультирования по организации условий в семье; рекомендации по посещению дополнительных занятий в ДОУ и спортивных секциях города.

2.4. 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
Младшая группа	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, перелезать 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.	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.	Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1
Средняя группа	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.	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	Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1

Старшая группа	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	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	Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1
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 обследования Ф.И. ребенка	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 динамометрия		Готовность	
	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 лет¹

	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. Бег 30 м.	3,4-2,6	3,3-2,4	2,7-2,2	2,5-2,1	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
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	2,5-3,5 2,0-3,0	2,5-4,0 2,0-3,5	3,0-3,5 2,5-3,0	3,5-4,0 3,0-4,0	3,5-4,5 2,5-3,5	4,0-5,5 3,5-4,5	4,0-5,0 3,0-4,5	5,0-5,6 3,5-5,0	4,0-5,5 3,5-5,5	5,5-8,0 4,0-5,5	5,5-8,0 5,0-6,0	6,0-10,0 5,0-7,0
- кистевая динамометрия Правая рука Левая рука	3,0-5,0 3,0-4,0	3,0-5,0 2,5-4,0	3,5-6,0 3,5-5,0	4,0-6,0 4,0-5,0	4,0-6,5 4,0-5,0	5,0-8,0 5,0-7,0	4,5-8,0 4,5-7,5	6,0-8,0 6,0-7,5	5,0-9,0 4,5-8,0	7,0-10,0 6,0-9,0	5,5-11,0 5,0-10,0	8,0-15,0 8,0-13,0

¹Составлена 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).

2.4. 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;

Условия коррекционно-развивающей работы в ДОУ

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)

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Режим жизнедеятельности детей в ДО разработан на основе ФГОС ДО к структуре основной общеобразовательной 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 комбинированного вида № 65 «Машенька» обеспечивает развитие детей в возрасте от 1,5 лет до 7 лет. В ДОУ функционируют 12 общеобразовательных групп. Прием детей осуществляется на основании медицинского заключения, заявления и документов, удостоверяющих личность одного из родителей (законных представителей). Детский сад работает 5 дней в неделю: дневные группы – с 06.00 до 18.00.

Примерный режим дня

6.00 – 7.00		Прием детей, самостоятельная деятельность, игры
6.50 – 7.20		Утренняя прогулка, прием детей на улице
7.20-7.40		Подготовка к утренней гимнастике, гимнастика
7.40-8.10		Самостоятельная деятельность, игры
8.10 – 8.40		Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак
8.40 - 8.50		Гигиенические процедуры, подготовка к НОД
понедельник	8.50-9.10	ООД Самостоятельная деятельность, коррекционная работа Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки, подготовка к НОД ООД Гигиенические процедуры, подготовка к обеду
	9.10-9.50	
	9.50-10.00	
	10.00-	
	11.15	
	11.15-	
	11.30	
	11.30-	
	11.50	
	11.50-	
	12.05	
вторник	8.50-9.10	ООД Самостоятельная деятельность, коррекционная работа Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки, подготовка к НОД ООД Гигиенические процедуры, подготовка к обеду
	9.10-9.50	
	9.50-10.00	
	10.00-	
	11.15	
	11.15-	
	11.30	
	11.30-	
	11.50	

	11.50-12.05	
среда	8.50-9.10 9.10-9.20 9.20-9.40 9.40-10.05 10.05-10.25 10.25-11.50 11.50-12.05	ООД Проветривание ООД Самостоятельная деятельность, второй завтрак ООД Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
четверг	8.50-9.10 9.10-9.50 9.50-10.00 9.40-10.05 10.05-11.50 11.50-12.05	ООД Самостоятельная деятельность, коррекционная работа Второй завтрак ООД Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
пятница	8.50-9.10 9.10-9.20 9.20-9.40 9.40-10.05 10.05-11.50 11.10-11.30 11.50-12.05	ООД Проветривание ООД Самостоятельная деятельность, второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка ФИЗО на воздухе Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры
12.05 - 12.35	Обед	
12.35 – 15.00	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, сон	
15.00 - 15.15	Пробуждение, воздушные процедуры, игры, подготовка к полднику	
15.15 - 15.25	Полдник	
15.25 - 16.20	Индивидуальная работа, игры малой подвижности, самостоятельная деятельность детей под наблюдением воспитателя	
16.20 - 16.50	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	
16.50 - 17.00	Гигиенические процедуры, подготовка к вечерней прогулке	
17.00 - 18.00	Прогулка, уход детей домой	

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 витаминов», «В гости к Мойдодыру»;
- воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям – «Веселые старты», «Зимняя спартакиада»;
- праздники, способствующие хорошему настроению – это музыкально-спортивные и совместные с родителями праздники «День подвижных игр», «Наши защитники», «Здоровиада»;
- развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности – «Мишка-спортсмен», «В гостях у зайца»;
- формирующие познавательную активность – дети разгадывают загадки, решают проблемные задачи «В гости к колобку», «Зима в гости к нам пришла»;
- воспитывающие нравственные качества – «Мы за мир на всей планете», «Венок дружбы».

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 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.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

Младшая группа (от 1,5 до 4 лет)

Отдых. Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения. Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения. праздники. Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники (Новый год, «Мамин день»). Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения. Самостоятельная деятельность. Побуждать детей заниматься изобразительной деятельностью, рассматривать иллюстрации в книгах, играть в разнообразные игры; разыгрывать с помощью воспитателя знакомые сказки, обыгрывать народные песенки, потешки. Поддерживать желание детей петь, танцевать, играть с музыкальными игрушками. Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Отдых. Поощрять желание детей в свободное время заниматься интересной самостоятельной деятельностью, любоваться красотой природных явлений: слушать пение птиц, шум дождя, музыку, мастерить, рисовать, музицировать и т. д. Развлечения. Создавать

условия для самостоятельной деятельности детей, отдыха и получения новых впечатлений. Развивать интерес к познавательным развлечениям, знакомящим с традициями и обычаями народа, истоками культуры. Вовлекать детей в процесс подготовки разных видов развлечений; формировать желание участвовать в кукольном спектакле, музыкальных и литературных концертах; спортивных играх и т. д. Осуществлять патриотическое и нравственное воспитание. Приобщать к художественной культуре. Развивать умение и желание заниматься интересным творческим делом (рисовать, лепить и т. д.).

Праздники. Приобщать детей к праздничной культуре русского народа. Развивать желание принимать участие в праздниках. Формировать чувство сопричастности к событиям, которые происходят в детском саду, стране. Воспитывать любовь к Родине. Организовывать утренники, посвященные Новому году, 8 Марта, Дню защитника Отечества, праздникам народного календаря. Самостоятельная деятельность. Содействовать развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного, трудового). Формировать творческие наклонности каждого ребенка. Побуждать детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности. Развивать желание посещать студии эстетического воспитания и развития (в детском саду или в центрах творчества).

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Отдых. Развивать желание в свободное время заниматься интересной и содержательной деятельностью. Формировать основы досуговой культуры (игры, чтение книг, рисование, лепка, конструирование, прогулки, походы и т. д.).

Развлечения. Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов и предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга. Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом. Праздники. Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке (украшение групповой комнаты, музыкального зала, участка детского сада и т. д.). Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление поздравить их с памятным событиями, преподнести подарки, сделанные своими руками. Самостоятельная деятельность. Создавать условия для развития индивидуальных способностей и интересов детей (наблюдения, экспериментирование, собирание коллекций и т. д.). Формировать умение и потребность организовывать свою деятельность, соблюдать порядок и чистоту. Развивать умение взаимодействовать со сверстниками, воспитателями и родителями.

Творчество. Развивать художественные наклонности в пении, рисовании, музицировании. Поддерживать увлечения детей разнообразной художественной и познавательной деятельностью, создавать условия для посещения кружков и студий.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Отдых. Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование, лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.). Развлечения. Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности. Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни.

Праздники. Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении.

**Тематическое планирование
физкультурно-оздоровительных праздников и развлечений**

1	Спортивное развлечение по ПДД «Дорожные приключения Незнайки» (средние, старшие, подготовительные группы)	17.09.21	Инструктор по ФК, Воспитатели, муз.руководители
2	Неделя здоровья	25-29.10.21	Инструктор по ФК, Воспитатели, муз.руководители
3	Совместное спортивное развлечение подготовительных к школе групп и учеников 1 классов МБОУ «СОШ № 48» «Веселые старты» (на базе школы)	29.10.21	Инструктор по ФК воспитатели подготовительных групп и учителя 1 класса
4	Выставка рисунков «Я будущий олимпиец!»	октябрь	Инструктор по ФК, Воспитатели,
5	Спортивное развлечение с Громозекой (старшие группы)	19.11.21	Инструктор по ФК, Воспитатели, муз.руководители
6	Спортивно-музыкальный праздник Гуляют ребятки в зимние святки» (средние-подготовительные группы)	14.01.22	Инструктор по ФК, Воспитатели, муз.руководители
7	Совместное спортивное развлечение подготовительных к школе групп и учеников 1 классов МБОУ «СОШ № 48» «Зимние олимпийские игры» (на базе школы)	11.02.22	Инструктор по ФК, Воспитатели, муз.руководители
8	Спортивное развлечение совместно с родителями, посвященный 23 февраля «Зарница» (подготовительные группы)	с 17.02 – 18.02.22	Инструктор по ФК, Воспитатели, муз.руководители
9	Спортивно - экологическое развлечение «Чистые моря» (средние и старшие группы)	25.03.22	Инструктор по ФК, Воспитатели, муз.руководители
10	Спортивный праздник посвященный «Дню космонавтики» (подготовительные группы)	12.04.22	Инструктор по ФК, Воспитатели, муз.руководители
11	Спортивное развлечение, посвященное Дню семьи «Мама, папа и я – вместе дружная семья» (старшие гр.)	13.05.22	Инструктор по ФК, Воспитатели, муз.руководители
Участие в соревнованиях МО № 5 (подготовительные группы)			
1	Осеннее «Троеборье» в рамках «Детской Спартакиады» посвященной дню дошкольного работника» в ДОУ №	24.09 – 25.09.21	Инструктор по ФК
2	Военно-спортивная игра «Зарница», посвященной Дню защитника Отечества в рамках «Детской Спартакиады» в ДОУ №	11.02- 12.02.22	Инструктор по ФК
3	Спартакиада «Папа, мама, я – космическая семья» в ДОУ №	21.04- 22.04.22	Инструктор по ФК
4	Проведение «ГТО для детей дошкольного возраста» в рамках «Детской Спартакиады» посвященной дню защиты детей в ДОУ №	18.05- 19.05.22	Инструктор по ФК

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.

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

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
9.00-9.15 9 гр.(2мл.)	9.00-9.20 2 гр.(ср.)	9.00-9.25 5 гр.(ст.)	9.00-9.15 12 гр.(2 мл.)	9.00-9.20 3 гр. (ст.)
9.25-9.40 9 гр.(2мл.)	9.40-10.10 7 гр.(под.)	9.40-10.10 11 гр.(подг.)	9.40-10.10 8 гр.(под.лог.)	9.30-9.50 2 гр.(ср.)
10.20-10.50 11 гр.(подг.)	10.20-10.50 8 гр.(под.лог.)	10.20-10.50 1 гр.(подг. лог.)	10.20-10.50 7 гр.(под.)	10.05-11.05 развлечение
11.15-11.40 5 гр. (ст.)	11.05-11.30 1 гр. (ст.)	11.10-11.35 3 гр. (ст.)	11.05-11.30 1 гр. (ст.)	

Материально-техническое обеспечение Программы

<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>
Технические средства обучения	
Музыкальный центр.	
CD-диск «Утренняя гимнастика».	
CD-диск «Физминутки. Логоритмика. Пальчиковая гимнастика».	
CD-диск «Музыка для релаксации».	
CD-диск с детскими танцевальными мелодиями.	
CD-диск «УМК»	
CD-диск «Космическое путешествие»	
Видеоматериалы «Детский фитнес»	
Учебно-наглядные пособия и дидактические игры	
Дидактическая игра «Как избежать неприятностей».	
Папка «Утренняя гимнастика» для всех возрастных групп.	
НДП «Мальчиши-крепыши».	
НДП «Виды спорта».	
Папка «Зарядка. Пробуждение».	
Папка «Игры народов Поволжья» НРК	
Папка «Общеразвивающие упражнения»	
Папка «Рекомендации инструктора по физической культуре для родителей».	
Папка «Работа с родителями».	
Папка «ЛФК».	
Папка «Работа с воспитателями».	
Папка «Гимнастика для глаз».	
Папка «Спортивные праздники и развлечения»	
Наглядно-дидактические пособия для применения на физкультурных праздниках и развлечениях.	
Папка с содержанием игр разной подвижности.	
Тематические папки по различным видам физической деятельности.	
Маски для подвижных игр.	
Игры на развитие мелкой моторики.	
Стенд «Карусель» УМК	

Оборудование спортивного зала

№ n/n	Наименование	Количество
1.	Для освоения основных видов движений	
	Гимнастическая стенка (3 пролёта)	1 шт.
	Гимнастическая стенка (2 пролёта)	1 шт.
	Гимнастическая лестница съёмная	1 шт.
	Скамейки гимнастические	2 шт.
	Дуги для подлезания, перешагивания	5 шт.
	Обручи:	
	диаметр 60 см	7 шт.
	диаметр 80 см	10 шт.
	диаметр 100 см	3 шт.
	Скакалки	17 шт.
	Наклонная доска	1 шт.
	Стойка для метания	3 шт.
	Кольцеброс для метания «Жираф»	1 шт.
	Игра «Весёлый баскетбол»	1 шт.
	Мячи баскетбольные	2 шт.
	Мячи большие	20 шт.
	Фитболы	7 шт.
	Модуль «Бревно»	1 шт.
	Модуль «Мост»	1 шт.
	Модуль «Мат»	3 шт.
	Модуль «Ворота»	3 шт.
	Модуль «Арка»	1 шт.
	Модуль «Валик»	1 шт.
	Батут	1 шт.
	Туннель	2 шт.
	Мишени настенные	3 шт.
	Хоппы	9 шт.
	Канат	1 шт.
2.	Для изучения видов спорта	
	Ракетки для бадминтона детские	4 пары
	Мяч волейбольный	1 шт.
	Мяч футбольный	1 шт.
	Мяч баскетбольный	2 шт.
	Ворота футбольные	1 шт.
	Кольца баскетбольные	3 шт.
	Ракетки для настольного тенниса	2 шт.
	Шарики для настольного тенниса	6 шт.
	Мячи для большого тенниса	6 шт.
	Сетка волейбольная	1 шт.
	Боксёрская груша	1 шт.
3.	Мелкий инвентарь	
	Ковры гимнастические (туристские)	7 шт.
	Палки гимнастические:	
	деревянные	38 шт.
	пластмассовые	8 шт.
	Кубики маленькие	36 пар
	Мячи:	
	маленькие	21 шт.
	средние	25 шт.

	Мячи «ёжики»: мягкие жёсткие Кегли Канат Верёвка 4 м Конусы Бруски Флажки Ленты Султанчики Платочки Гантели Косички Мячи набивные: 600 г 200 г Мешочки с песком Корзины для метания: узкие широкие	25 шт. 21 шт. 3 набора 1 шт. 2 шт. 4 шт. 25 шт. 30 пар 30 шт. 25 пар 42 шт. 12 пар 20 шт. 4 шт. 5 шт. 25 шт. 6 шт. 5 шт.
4.	Инвентарь для профилактики плоскостопия	
	Ребристая доска Бруски Массажные коврики: «Тропа здоровья» «Травка» Дорожки: с пуговицами с пробками	2 шт. 10 шт. 4 шт. 10 шт. 1 шт. 1 шт.

СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ

<i>Программы</i>
1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. 2. Веракса Н.Е. Проектная деятельность дошкольников 5–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. 3. Зарипова З.М. Обучение русскоязычных детей татарскому языку. – Казань, 2013. 4. Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 65 «Машенька» в соответствии с ФГОС ДО. 5. Программа «Расти здоровым, малыш!» / Сост. А.М. Сайфуллина. 6. Региональная программа дошкольного образования под редакцией Р.К. Шаеховой. – Казань: РИЦ, 2012
<i>Методическое обеспечение программы</i>
<u>Методические пособия</u> 1. Аджи А.В., Кудинова Н.П. Открытые мероприятия для детей старшей группы детского сада. ФГОС. – Воронеж, 2015. 2. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005. 3. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое

- общество России, 2005.
4. Гимнастика для детей 5 - 7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / Авт.-сост. Л.Г.Верхозина, Л.А. Заикина. – Волгоград: Учитель, 2012.
 5. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
 6. Иванова Е.В. Проектная деятельность в детском саду: ФГОС ДО.– Волгоград: Учитель, 2015.
 7. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студ. высш. и сред пед. учеб.заведений. Под редакцией С.А. Козловой. – М.: ИЦ Академия, 2002.
 8. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. – М.: АСТ, 2011.
 9. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: Детство-пресс, 2012.
 10. Моргунова О.Н. Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ.
 11. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / Авт.-сост. Е.И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011.
 12. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
 13. Охрана и укрепление здоровья. ФГОС ДО / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: Сфера, 2015.
 14. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ГИЦ ВЛАЛОС, 2002.
 15. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 - 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2013.
 16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
 17. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
 18. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
 19. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
 20. Рунова М.А. Движение день за днем. – М.: Линка-Пресс, 2007.
 21. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 - 7 лет. / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
 22. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2013.
 23. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: Сфера, 2014.
 24. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 - 8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002.
 25. Физическое воспитание детей 2- 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе – под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой / Авт.-сост. Т.Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010
 26. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общ.ред. Н.В. Микляевой. – М.: УЦ Перспектива, 2011.
 27. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет / Авт.-сост. М. П. Асташина. – Волгоград: Учитель 2012.
 28. Формирование двигательной активности детей 5 - 7 лет: игры-эстафеты / Авт.-сост. Е.К. Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.
 29. Формирование двигательного опыта и физических качеств. ФГОС ДО / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: Сфера, 2015.
 30. Формирование двигательной сферы детей 3 - 7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты

занятий. Авт.-сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2011.

31. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Авт.-сост. Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2012.

32. Шалаева Г.П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.

НРК

1. Закирова К.В. Уйный уйный үсәбез. Казан: Мәгариф, 2005.

2. Закирова К.В., Муртазина Л.Р. Балачак – уйнап-көлеп үсәр чак. Казан: Мәгариф, 2012.

3. Галеев Э., Ханбеков Я. Татарские народные игры и праздники. – Казань: Татарское книжное издательство, 1985.

4. Кузнецова З.М., Савосина М.Н., Гжемская Н.Х. Народные подвижные игры. – Набережные Челны: РИО КамГИФК, 2006.

5. Нәкый Исәнбәт. Нәниләр шатлана. Казан: Татарстан китап нәшрияты, 1967.

6. Ягъфәров Р. Татар халык уеннары. Казан: Мәгариф, 2002.

Наглядно-дидактический материал

1. Картотека «Народные игры».

2. Картотека «Подвижные игры».

3. Картотека «Самомассаж».

4. Материал для развития мелкой моторики.

5. Рассказы по картинкам. Зимние виды спорта. Летние виды спорта.

6. Игра «Полезные продукты».

Аудио-, видеоматериалы

1. Детские танцевальными мелодиями (CD-диск).

2. Детский фитнес (видеоматериалы).

3. Музыка для релаксации (CD-диск).

4. Космическое путешествие (CD-диск).

5. УМК (CD-диск).

6. Утренняя гимнастика (CD-диск).

7. Презентации «Космос», «День Победы», «День защитника Отечества», «Олимпийские игры»

8. Физминутки. Логоритмика. Пальчиковая гимнастика.

9. Физическое развитие младших дошкольников (метод.реком., конспекты занятий и досугов, комплексы оздоровит. гимнастики, программы спорт. кружков, работа с родителями).

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №65 «Машенька»

Противуражано, пронумеровано и скреплено печатно

Subsequent MIB-DOS 0.11

№65 «Машинская» _____ О.А. Семина

О.А. Семкина



