

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 01.09.2022 г..

УТВЕРЖДЕНО и ВВЕДЕНО в действие

Приказ № 78 от 01.09.2022 г.

Заведующая МБДОУ

«Детский сад №3 «Кояшкай» ЧМР РТ

Г.И. Салахеева



Зурлар (5-6 яшь) төркеме өчен беръеллык

«БАТЫР»



өстәмә белем бирү программасы

Программаны №3 «Кояшкай»
балалар бакчасының
I категорияле тәрбияче
Габитова Разина Рузалевна төзде

Чистай шәһәре, 2022 ел

№	Эчтәлек	Битләр
1.	<i>Максат бүлеге</i>	3
1.1.	Аңлатма язуы	3
1.2.	Программаның максаты һәм бурычлары	3
1.3.	Көтелгән нәтижәләр	4
2.	<i>Эчтәлек бүлеге</i>	4
2.1.	Календарь-тематик план.	4
2.2.	Зурлар төркемендә физик үсеш буенча диагностика.	6
2.3.	Программа эчтәлегенә	7
2.4.	Өти-әниләр белән эш.	16
3.	<i>Оештыру бүлеге.</i>	17
3.1.	Кулланылган әдәбият	17

1. Максат бүлеге.

1.1 Аңлатма язуы.

Хәзерге заман шартларында балалар сәламәтлеге проблемасы актуаль . Физик культура – кешелек культурасының бер өлеше һәм сәламәт яшәү рәвешен формалаштыруның нигезе. Физик тәрбия – балаларның дәрәс үсеше өчен кирәкле шартларның берсе. Балачактан ук спорт белән кызыксындыру кешегә физик чыныгу бирә, житезлек, төгәллек һәм реакциянең тизлеген тәрбияли, активлыкны арттыра, дуслык хисен үстерә. Мәктәпкәчә чор – һәр кеше тормышында иң җаваплы чорларның берсе. Сәламәтлекне ныгытуның иң кулай чарасы – физик культура, хәрәкәт активлыгы.

Программаны тормышка ашыру нигезендә ФГОС бурычлары куелган. Бу балаларның берничә эшчәнлек төрләрендә тәҗрибә туплавы хәрәкәт, шул исәптән координация һәм сыгылмалылык кебек физик сыйфатларны үстерүгә юнәлтелгән күнегүләр башкару белән бәйле; организмның терәк-хәрәкәт системасын дәрәс формалаштыруга, балансны үстерүгә, хәрәкәтне координацияләүгә, ике кулның да моторикасына, шулай ук организмга зыян китерми торган төп хәрәкәтләрне башкару (йөрү, йөгерү, сикерү, борылыш), спортның кайбер төрләре турында башлангыч күзаллаулар формалаштыру, кагыйдәле хәрәкәтле уеннарны үзләштерү; хәрәкәт итү өлкәсендә максатчанлык һәм үзрегуляция булдыру; сәламәт яшәү рәвеше кыйммәтләрен булдыру һәм аның элементар нормаларын һәм кагыйдәләрен (туклануда, хәрәкәт режимында, чыныгуда, файдалы гадәтләр формалаштыруда һ.б.) үзләштерү.

Өлеге программа төрле гадәти булмаган физик тәрбия чараларын куллануны, шулай ук мәктәпкәчә яшәүгә балаларга валеологик белем бирүне: сәламәт яшәү рәвеше турында күзаллауларны үстерү, гигиена һәм хәрәкәт культурасы әһәмияте, сәламәтлек һәм аны ныгыту чараларын күздә тоту.

1.2. Программаның максаты: балаларның физик һәм психик сәламәтлеген ныгыту, куркынычсыз тәртип, хәрәкәт һәм гигиена культурасы нигезләрен формалаштыру.

Балаларны тәрбияләү һәм үстерү бурычлары:

- балаларның гармонияле физик үсешенә ярдәм итү;
- хәрәкәт тәҗрибәсен формалаштыруга һәм баегуга булышу;
- гомуми үсеш күнегүләренең төп хәрәкәтләрен башкару, хәрәкәтле уеннарда катнашу;
- балаларда физик сыйфатлар: тизлек, координация, тизлек-көч сыйфатлары, сигналларга реакцияләр һәм алар нигезендә гамәлләр, гомуми чыдамлык, көч, сыгылмалылык үсешенә ярдәм итү;
- балаларда хәрәкәт активлыгына ихтыяж, күнегүләр белән кызыксыну уяту.

Программаны тормышка ашыру вакыты: 1 ел.

«Батыр»түгәрәгендә эшчәнлекләр атнага 2 тапкыр көннең икенче яртысында, 5-6 яшьлек балаларның яшь үзенчәлекләрен исәпкә алып, 25 минуттан да арттырмыйча үткәрелә.

1.3. Көтелгән нәтижәләр: төрле алымнарны, методларны һәм уку формаларын комплекслы файдалану төп бурычларның берсен – балаларның физик һәм психик сәламәтлеген ныгытырга, авырулар санын киметергә ярдәм итәчәк.

ФГОС буенча мәктәпкәчә белем бирү этабында максатчан юнәлешләр :

- бала эре һәм вак мотор остальгын үстерде;
- ул житез, нык, төп хәрәкәтләрне башкара ала, хәрәкәтләрне контрольдә тоту һәм идарә итә ала;
- бала көчле ихтыяр көченә ия, олылар һәм яшьтәшләре арасында төрле эшчәнлектә үз-үзенә тотуның социаль нормаларын һәм кагыйдәләрен үти ала, тәртип һәм шәхси гигиена кагыйдәләрен үти ала.

2. Эчтәлек бүлеге.

2.1. Календарь – тематик план.

№	Бүлекнең исеме	Сәгәтләр саны			Тикшерү формасы
		Барысы	Теория	Практика	
1	Диагностика	1	0,5	0,5	Диагностика
2	Гомуми физик әзерлек	1	0,5	0,5	Эстафета «Яшелчәләр жыю»
3	Гомуми физик әзерлек	1	0,3	0,7	Х/уен «Янгын сүндерүчеләр»
4	Гомуми физик әзерлек	1	0,5	0,5	Эстафета «Иң төз атучы»
5	Гомуми физик әзерлек	1	0,3	0,7	Х/уен «Кошлар оча»
6	Гомуми физик әзерлек	1	0,5	0,5	Х/уен «Кем тизрәк?»
7	Гомуми физик әзерлек	1	0,3	0,7	Х/уен «Самолетлар»
8	Гомуми физик әзерлек	1	0,5	0,5	Х/уен «Тычкан өчен капкын»
9	Гомуми физик әзерлек	1	0,3	0,7	Көзгә эстафета. Эти-эниләр белән күңел ачу.
10	Гомуми физик әзерлек	1	0,5	0,5	Эстафета «Күңелле чаңгылар»
11	Гомуми физик әзерлек	1	0,5	0,5	Х/уен «Кар атыш»

12	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Х\уен «Буран һәм кояш»
13	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Эстафета «Биатлон»
14	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Эстафета «Хоккей»
15	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Х\уен «Тылсымлы чыршылар»
16	Гомуми физик эзерлек	1	0,3	0,7	Х\уен «Ике Кыш бабай»
17	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Эти-эниләр белән күңел ачу “ Кышкы уеннар”
18	Гомуми физик эзерлек	1	0,3	0,7	Эстафета «Кем тизрәк?»
19	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Х\уен «Атышлы»
20	Гомуми физик эзерлек	1	0,3	0,7	Х\уен «Мылтык атыш»
21	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Х\уен «Тупны бир»
22	Гомуми физик эзерлек	1	0,3	0,7	Х\уен «Пингвиннар»
23	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Х\уен «Аю урманында»
24	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Х\уен «Кошлар килде»
25	Гомуми физик эзерлек	1	0,3	0,7	Х\уен « Воланны төшермә»
26	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Эти-эниләр белән күңел ачу « Карга боткасы»
27	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Х\уен « Күркәләр, чикләвекләр, имән чикләвекләре»

28	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Эстафета «Игътибарлы бул»
29	Гомуми физик эзерлек	1	0,3	0,7	Х\уен «Кем тизрэк?»
30	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Х\уен «Десантчылар»
31	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Х\уен « Дингез дулкынлана»
32	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Х\уен «Балыкчы һәм балыклар»
33	Гомуми физик эзерлек	1	0,3	0,7	Х\уен «Аучы һәм жәнлекләр»
34	Гомуми физик эзерлек	1	0,3	0,7	Диагностика
35	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Диагностика
36	Гомуми физик эзерлек	1	0,5	0,5	Әти-эниләр белән «Сабантуе»

2.2. Зурлар төркемендә физик үсеш буенча диагностика.

Диагностика авторы: Лопатина И.В.

Яйск муниципаль округынан

физкультура житагчесе

Баланың исем фамилиясе	Күнегүләр	Күнегүләр нормативы	Баланың тәтижәләре	
			Ел башы	Ел ахыры
	30 метрга йөгөрү	7,9-7,5 с.		
	Урыннан сикерү	80-90 см.		
	Йөгереп килеп сикерү	130-150 см.		
	Биекләккә сикерү-	40 см.		
	Урыннан өскә сикерү	25 см.		
	200 грамм авырлыктагы предметны ыргыту	3,5-4 м.		
	авырлыгы 80 гр.лы предметны ыргыту	7,5 м.		
	Туп ыргыту (1 кг)	2,5 м.		

2.3. Программа эчтәлеге.

<i>Октябрь</i>		
№	Максат	Методлар һәм чаралар
1	Тизлеккә йөгерү (30 м), урыннан сикерү буенча, сан һәм сыйфат күрсәткечләрен билгеләү. ОД һәм ОРУ үтәгәндә дөрес итеп басып торырга өйрәтү, тизлек һәм житезлек, физкультура белән шөгыльләнәргә теләк тәрбияләү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Гәүдә төзлеген тикшерү. Исемнәр белән исәпләү. 1нче- 2 нче дип санау. 2 шеренгада тезелү. Үкчәдән бармак башына басып колоннада йөрү, ике аякта сикерү белән алышыну. Колоннада йөгерү. Звеноларга тезелү. ОРУ-туп белән (әдәбият № 1, 18-19 б.) ОД-1) йөгерү (стадионда 30 м.) (арадаш диагностика) 2) урыннан озынлыкка сикерү. «Яшелчәләр жыю» эстафетасы. «Файдалы һәм зарарлы азык-төлек продуктлары» әңгәмә. Сулыш күнегүләре.
2	Ыргыту, йөгереп килеп биеклеккә сикерү күнекмәләрен тикшерү, ОД һәм ОРУ үтәгәндә басып торуну үтәргә өйрәтү, тизлек, чыдамлык тәрбияләү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Тулы исемнәр белән исәпләү. Колоннада, диагональ буенча, ярым утырып, сигнал буенча борылыш белән йөрү. Юнәлеш үзгәртеп галоп белән йөгерү. ОРУ – капчык белән ("Ору комплекслары" папкасын карагыз) ОД: 1) ыргыту (арадаш диагностика) 2) йөгереп килеп биеклеккә сикерү, биеклеге 40 см. «Безнең гаиләдә яраткан хәрәкәтле уен» темасына әңгәмә. «Янгын сүндерүчеләр» уены. Тыныч йөрү. Өйдә «Минем гаиләмдә спорт» дигән темага рәсем ясау.
3	Тупны баш артыннан ыргыту күнекмәләрен тикшерү, этюдлар башкарганда фантазияне үстерү, хәрәкәт эшчәнлегендә уңай мөнәсәбәтләр күнекмәләрен үزلәштерүгә ярдәм итү.	Шеренгада тезелү. Сәламләшү. Әңгәмә «Без кайда яшибез?» имитациясе(электричкада, автобуста йөрү), колоннада елан кебек йөгерү. Звеноларга тезелү. Предметларсыз-ОРУ «Мин йөзәм», «мин велосипедта йөрәм» ОД-1) баш артыннан тупны ыргыту (арадаш диагностика) Сулыш күнегүләре. Йомгаклау чарасы: «Мин яши торган шәһәр» викторина.

4	Төп хәрәкәтләрнең күнекмәләрен камилләштерерү, үзгәрешләр белән тезелүләргә өйрәтү, нәтижәлелеккә сикерү күнекмәләрен тикшерү, әйләнә-тирә дөнья белән таныштыруны дәвам итү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. 1 нче, 2 нче дип санау. 2 шеренгага тезелү. Колоннада йөрү, сигнал буенча парлап, ян белән адымлап, алга, артка атлау. Колоннада сигнал буенча төрлө темпта йөгерү. Звеноларга тезелү ОРУ - гимнастик таяклар белән (21нче бит) ОД-1) сикерү. «Өйдә нинди куркынычлар бар» Әңгәмә. «Кошлар оча» уены. Йомгаклау.
5.	Йөрү төрләрен кабатлау һәм йөгерү, хәрәкәт күнекмәләренең запасын баеп, күз үлчәмен, төз атуны үстерү, оешканлык, тәвәккәллек, мөстәкыйльлек тәрбияләү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Гәүдә төзлеген тикшерү. Исемнәр белән исәпләү. 1нче- 2 нче дип санау. 2 шеренгага тезелү. Үкчәдән бармак башына басып колоннада йөрү, ике аякта сикерү белән алышыну. Колоннада йөгерү. Звеноларга тезелү. ОРУ-төслә туплар белән. ОД-1) тупны кәрзингә ыргыту, 2) аркан астыннан йөгереп үтү. Х/уен «Кем тизрәк?» уены (командага төрлө диаметрлы туплар тапшыру). Тыныч йөрү. Балаларның эшләрен анализлау.

Ноябрь		
№	Максат	Методлар һәм чаралар
1	«Без - пилотлар» Максат: төрлө йөрү һәм йөгерү төрләрендә күнегүләр ясау, төп хәрәкәтләрне камилләштерүне дәвам итү, педагог биремнәрен бердәм темпта үтәргә өйрәтү, тизлекне һәм чыдамлылыкны үстерү, һөнәрләргә үзгәрешләр белән таныштыру.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Колоннада йөрү, команда буенча каршылыклар полосасы: коррекция сукмагы, предметлар арасында «елан» кебек йөгерү, капка астына керү, кыршаулдан кыршауга сикерү. Колоннада йөгерү, сигнал буенча тизләнеш белән йөгерү. Звеноларга тезелү. ОРУ-гантельләр белән (әдәбият № 3, стр. 29) ОД - 1) йөгереп килеп бириккә сикерү, 2) эскәмиядә кулда тартылу. Х/уен «Самолетлар» (командаларда гимнастик баскычка менү). Йомгаклау.

2	Йөрү һәм йөгөрү төрләрән кабатлау, Артка чигенеп, юнәлеш билгесе булган диагональне саклап йөгөрергә, төгәллекне һәм күз үлчәмен үстерергә өйрәтү. Яхшы теләк, командада үз эшләре өчен җаваплылык хисе тәрбияләү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. 1 нче, 2 нче дип санау. Колоннада йөрү, команда буенча парлап алга атлау, кул чабып, чалыштырулы адым, үзгәреш белән тезелү. Диагональ буенча ян белән йөгөрү, турыга сикерү. ОРУ-тасмалар белән. ОД - 1) аркан баскычка менү 2) әйләнүче аркан астында йөгөрү. Х/уен «Тычкан өчен капкын» Аз х /уен " Татарстан шәһәрләр атагыз". Тыныч йөрү, балаларның үз эшләрен анализлавы.
3	Төрле йөрү һәм йөгөрү төрләрәндә күнегүләр ясарга, кыршауны әйләндерергә, баланс сакларга, урыннан сикерүнең барлык этапларын үтәргә, тизлеккә өйрәтергә, максатчанлык, сәламәт яшәү рәвешенең әһәмиятен аңларга өйрәтү. Бәйрәмчә кәеф булдыру, эти-эниләрне бакча тормышы белән кызыксындыру.	Буйлары буенча шеренгада төзү. Санау: кош исемнәр атау. Колоннада йөрү, кулларны төрле позицияләргә куеп, бармак очларында, үкчәләрдә, арка белән борылып тезелү. Колоннада йөгөрү, сигнал буенча тизлеккә арттырып йөгөрү. Звеноларга тезелү. ОРУ-кыршау белән (әдәбият № 5, 99 нчы бит) ОД-1) кыршау әйләндерү 2) «Челән» күнегүе, 3) йөгереп килеп озынлыкка сикерү. Эти-эниләр белән бергә күңел ачу «Көзге эстафета».
Декабрь		
№	Максат	Методлар һәм чаралар
1	Гәүдәне төз тоту күнекмәләрен формалаштыруны давам итү, хәрәкәт күнекмәләре запасын баеп, төрлечә үзгәрешләр башкару, гимнастик эскәмиягә ян белән менәргә өйрәтү, сикергәндә энергия белән этелеп китү, игътибар тәрбияләү. Биремнәрне үтәгәч анализ ясарга өйрәтү.	Буйлары буенча шеренгага тезелү. 1 нче, -2 нче дип санау. 2 шеренгага тезелү. Парлап, диагональ буенча, юнәлешне үзгәртеп колоннада йөрү. Сигнал буенча галоп белән юнәлешне үзгәртү. Звеноларга тезелү. ОРУ-кәгазь яфрактар белән (әдәбият № 3, 35 б.) ОД-1) алга бару белән ике аякта сикерү, 2) гимнастик эскәмия астына ян белән керү. Х/уен, «Күңелле чаңгы» Тыныч йөрү. Ял итү

2	Сигнал карталары буенча биремнәрне үтәргә өйрәтү, йөгөрүдә тизләнешне үтәргә өйрәтү, тупны уң һәм сул кул белән алып баруда күнегүләр ясау, кәрзингә төзәп ырыту, әйләнә-тирә дөнья белән таныштыруны дәвам итү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. 1нче, -2 нче дип санау. 2 шеренгага тезелү Кулларны төрлө позицияләргә куеп, алга һәм артка атлау, сигнал карталары буенча колоннада йөрү (светофор-Кызыл – тукталыш, сары – ике аякта алга сикерү, Яшел - йөрү). Команда буенча тизләнеш белән колоннада йөгөрү. Звеноларга тезелү. ОРУ-туплар белән (әдәбият № 3, 97-98 б.) ОД -1) тупны уң һәм сул кул белән йөртү. 2) тупны кәрзингә ыргыту. Х/уен – «Кар атыш»эстафетасы. Сулыш алу.
3	Команда буенча биремнәрне башкарырга, туп тапшырырга, тигезлекне сакларга, тизлекне, житезлекне үстерергә өйрәтүне дәвам итү.	Буйлары буенча шеренгага тезелү.1нче, -2 нче дип санау. 2 шеренгага тезелү. Колоннада йөрү, сигнал буенча парлашу, үзәк аша Зәрләп колоннага тезелү. Тезләрне югары күтәрәп йөрү, киң адым белән йөрү. Юнәлеше үзгәрүле галоп. Звеноларга тезелү. ОРУ-предметларсыз. ОД-1) Парлашып, боковой галоп белән тупларны бирү, 2) әйләндереп куелган эскәмия буйлап йөрү. Х/уен «Буран һәм кояш» уены . Дидактик уен «Тылсымлы суыткыч»
4	Төп хәрәкәт төрләрен камилләштерү, йөгереп килеп югарыга сикерергә өйрәтүне дәвам итү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. 1нче, -2 нче дип санау. 2 шеренгага тезелү. Алдан баручыны алмаштырып, ике аякта сикереп колоннада йөрү , «Агачлар – куаклар»уены. Елан кебек колоннада йөгөрү. Звеноларга тезелү. ОРУ-гимнастик таяклар белән ОД-1) гимнастик баскычта асылынып тору 2) йөгереп килеп биеклеккә сикерү. «Биатлон» эстафетасы. Дидактик уен «Предмет буенча спорт төрен атагыз». Тыныч йөрү.

Январь		
№	Максат	Методлар һәм чаралар
1	Йөрү һәм йөгерү жиңеллегенә ирешү, гәүдә төзлеген саклап үз эшләренә бая бирергә өйрәтү	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Колоннада йөрү. «Чаңгычы йөреше» белән йөрү. Тезләрне югары күтәрәп йөгерү. ОРУ-предметларсыз (әдәбият № 6,103 бит) ОД -1) парлашып, тупларны аркан аша ыргыту 2) гимнастика эскәмиясендә тартылу. «Хоккей». Сулыш гимнастикасы.
2	Йөрүдә һәм йөгерүдә күнегүләр ясарга, борылышлар ясарга, пространствода ориентлашырга, парлап массаж ясарга, парлап туп тапшырырга өйрәтү, спортның кышкы төрлөрә белән таныштыру, тизлек, житезлек үстерү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Исемнәр белән санау. Команда буенча борылышлар ясау. Колоннада, коррекция юлы буйлап, киң адым белән, кулларны төрлө позицияләргә куеп йөрү. Сигнал буенча тизлекне арттырып колоннада йөгерү. ОРУ-гимнастик таяк белән. ОД-1) Елан кебек йөргәндә туп ыргыту, 2) гимнастик эскәмиядә тартылу. «Тылсымлы чыршылар» эстафетасы (чаңгыда йөрү, тупны кәрзингә ыргыту) Сулыш күнегүләре.
3	Йөрү һәм йөгерү төрлөрән кабатлау, бөтен эшчәнлек дәвамында гәүдә төзлеген саклау, урыннан сикерү өчен күнегүләр ясарга өйрәтү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Колоннада йөрү, гимнастик йөрү, ярым утырып йөрү. Аякларны артка тибеп колоннада йөгерү. Звеноларга тезелү. ОРУ-кыршау белән. (әдәбият № 5, 82-83нче битләр) ОД-1) урыннан озынлыкка сикерү. 2) әйләнүче аркан астында йөгерү. Хуен «Ике Кыш бабай» «Кышкы спорт төрлөрә» этюдлары.
4	Алган белем һәм күнекмәләрен куллана белүне тикшерү. Бәйрәмчә кәеф улдыру. Эти-эниләрен баалалар бакчасы тормышына жәлеп итү.	Саф һавада эти-эниләр белән кышкы эстафета .

Февраль		
Максат		Методлар һәм чаралар
1. Төп хәрәкәт төрләренең үтәлешен ныгыту, эстафеталарның максатын аңларга, балаларга физик яктан үз-үзеңне камилләштерү шатлыгын житкерергә өйрәтү.		Буйлары буенча шеренгада тезелү. 1нче, 2 нче, 3 нче дип санау. 3 шеренгага тезелү. Үкчәдән бармак башына күчеп, алга һәм артка чалыштырып колоннада йөрү. Колоннада йөгерү, ике аякта сикерү белән алмашлап йөгерү, чәчелеп йөгерү, буйлары буенча колоннага тезелү. ОРУ-теннис шары белән (1нче әдәбият, Б.67-68) ОД - карточкалар буенча (парлап). Х/уен - «Кем тизрәк?» «Кышкы спорт төрләрен күрсәтегез» этюдлары.
2	Төрле йөрү һәм йөгерү төрләрен камилләштерү, волейбол уены кагыйдәләрен өйрәтү, уен вакытында майданчыкта уенчыларны күчерү, тизлек, җитезлек, җиңү теләге тәрбияләү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. 1-2-3 исәпләү. 3 шеренга тезелү. Үзәк аша Зәрләп колоннада йөрү. Колоннага тезелү, колоннада йөгерү, тизләнеш белән йөгерү. Звеноларга тезелү. ОРУ-туп белән (әдәбият № 1 б. 61-62) Х/уен - «Атышлы» . Х/уен (аз хәрәкәтле) «Мебельне атагыз» Тыныч йөрү. Сулыш күнегүләре.
3	Төрле йөрү һәм йөгерү төрләрен камилләштерү, пластунча йөгергә, аркылы борыста вис ясарга, җитезлекне үстерергә, туп белән манипуляцияләү сәләтен өйрәтү	Буйлары буенча шеренгада тезелү. 1-2 дип санау. 2 шеренгага тезелү. Үкчәдән бармак башына күчеп, кулларны төрлечә куеп, ярым утырып колоннада йөрү. Диагональ буенча боковой галоп, турыга сикерү. ОРУ-гимнастик таяк белән (69-70 б. № 1 әдәбият) ОД-1) пластунча йөрү, 2) борыста ике кулда асылынып тору. Х/уен «Мылтык атыш» (тупларны шнур аша ыргыту). Тыныч йөрү. Үз-үзеңә массаж («Кечкенә тылсымчылар» гимнастикасы)
4	Аэробика комплексын бер темпта, музыка астында башкару, капчык ыргыту сәләтен ныгыту, висны башкару вакытында тотуны дөрес башкару, эстафетаны тапшырырга өйрәтү, ярышырга теләк уяту.	Буйлары буенча шеренгада тезелү 1-2-3 исәпләү. 3 шеренгага тезелү. Колоннада йөрү, киртәләр полосасы. Старт позициясеннән йөгерү. Звенолар төзү. ОРУ-аэробика комплексы. ОД-1) ыргыту, 2) Ике кулда борыста асылынып тору. Х/уен - «Кем тизрәк?»

<i>Март</i>		
№	Максат	Методлар һәм чаралар
1	Йөрү һәм йөгерү жиңеллегенә ирешү, тупны күкрәктән тапшырырга, аркан буйлап менү вакытында куллар һәм аяклар белән дәрәс тотарга өйрәтүне дәвам итү, оешканлык тәрбияләү.	Жәнлекләргә әйтеп санау. Колоннада йөрү, сигнал буенча юнәлешне үзгәртү белән, «тере тасма» бирем. Колоннада йөгерү, әйберләр аша сикерү. Звеноларга тезелү. ОРУ-туп белән (5 нче битне карагыз) ОД -1) “Елан” кебек тезелеп тупларны бирү. 2) аркан буйлап менү. Х/ уен «Пингвиннар» «Астра»киеренкелекне һәм арыганлыкны бетерү өчен күнегү (әдәбият № 1 б. 97битләр)
2	Төрле йөрү һәм йөгерү төрләрендә күнектерүне дәвам итү, зал буенча йөрү вакытында кыршау әйләндерүне өйрәтү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Тулы исемнәр белән исәпләү. Тезләрен югары күтәрел, диагональ буенча, сигнал буенча тукталыш белән, бию адымы белән колоннада йөрү. Звеноларга тезелү. ОРУ- кыршау белән (әдәбият № 8, 201 нче бит) ОД 1) кыршау әйләндерү, 2) каршылык аша сикерү Х/уен-эстафета «Кем тизрәк?». Аз хәрәкәтле уен (релакс) «Ягымлы сүзләр» Педагог тупны ыргыта, ә бала әнисе турында назлы сүзләр әйтергә тиеш.
3	Балаларны физик күнегүләр белән кызыксындыру, хәрәкәтләр осталыгын яхшыртырга омтылу, әйләнә-тирә дөнья белән таныштыруны дәвам итү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Ритмопластик күнегүләр. «Аю» Х/уен «Аю урманьында» Сулыш гимнастикасы «Чәчәк». «Кар бөртеге» бармак уены.
4	Төрле йөрү һәм йөгерү күнекмәләре бирү, барлык биремнәргә бер темпта үтәргә, парларда башкарырга өйрәтү, күз үлчәмен, төз ата белүне үстерү әйләнә-тирә дөнья белән таныштыруны дәвам итү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Тулы исемнәр белән исәпләү. Колоннада, парлап коррекция юлы буйлап йөрү. Колоннада йөгерү, предметлар арасыннан "елан" кебек йөгерү. Звеноларга тезелү. ОРУ-парлап (әдәбият № 1, 27-28 бит) ОД-1) тупны тәгәрәтү һәм кегляны бәрү 2) гимнастик баскычка менү Х/уен «Кошлар килде». Дид. уен «Шәхси гигиена әйберләре» Тыныч йөрү.

<i>Апрель</i>		
№	Максат	Методлар һәм чаралар
1	Йөрү һәм йөгерү жиңеллегенә ирешү, житезлекне үстерү, теннис шары белән биремне үти белү, спорт төрләре белән таныштыруны дәвам итү, ныклыкны, житезлекне үстерү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Гәүдә төзлеген тикшерү. 1-2-3 исәпләү. 3 шеренгага тезелү. Ике рәткә тезелеп, үкчәдән бармак очына күчеп, чәчелеп команда буенча колоннада йөрү. Тизлекне үзгәртеп колонна буенча йөгерү. ОРУ-теннис шары белән (әдәбият №8, 80-81 б.) ОД -1) бер кул белән теннис шарын ыргыту, ике кул белән тоту. Бадминтон белән танышу. Барлыкка килү тарихы, уен кагыйдәләре, атрибутлары белән танышу. Х/уен - «Воанны төшермә» эстафетасы. Күзләр өчен гимнастика (әдәбият № 8, 227 б.)
2	Балаларны хәрәкәтләренә төгәлрәк һәм дөрес үтәүгә карата таләпләренә үтәргә өйрәтү, уенда үзләштерелгән кагыйдәләренә үтәргә, әйләнә-тирә дөнья белән таныштыруны дәвам итү.	Өти-әниләр катнашында «Карга боткасы» күңел ачуы үткәрү.
3	Төрлечә тезелүләр, гәүдә торышыңны күзәтеп тору, яшьтәшләрнең һәм үзеңнең гамәлләренә анализларга, оешканлык тәрбияләргә, юлда үз-үзеңне тоту кагыйдәләре белән таныштыруны дәвам итәргә өйрәтү. Гимнастик эскәмиядә йөргәндә тигезлекне саклауга ирешү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Тулы исемнәр белән исәпләү. Колоннада, парлап коррекция юлы буйлап йөрү. Сигнал юнәлешен үзгәртү белән боковой галоп. ОРУ-дүрткә бөкләнгән скакалка белән. ОД-1) скакалка белән сикерү 2) гимнастик эскәмиянең тар ягында йөрү . Х/уен «Игътибарлы бул» уены (сигнал карталары: кызыл, сары, яшел). Ял итү.
4.	Төп хәрәкәтләренә үтәгәндә осталыкны камилләштерү, төрлечә тезелергә өйрәнү , сикереп төшү күнекмәләрен тикшерү,әйләнә-тирә дөнья белән таныштыруны дәвам итү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү.1-2 исәпләү. 2 шеренгага тезелү. Колоннада йөрү, сигнал буенча парлап,приставной адым, алга, артка атлау. Колоннада сигнал буенча төрле темпта йөгерү. Звеноларга тезелү. ОРУ - гимнастик таяклар белән (21нче бит) ОД -1) сикерү. «Өйдә нинди куркынычлар бар»әңгәмә. Х/уен « Күркәләр, имән чикләвекләре, чикләвекләр» Йога элементлары (асана башкару).

5	Йөрү һәм йөгөрү жиңеллегенә ирешү, житезлекне үстерү, теннис шары белән биремне үти белү, спорт төрләрә белән таныштыруны дәвам итү, чыдамлылыкны, житезлекне үстерү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Гәүдә төзлеген тикшерү. Исәпләү 1-2-3. 3 шеренгага тезелү. Колоннада йөрү, икешәрләп, үкчәдән бармак очына күчеп, команда буенча тезелү. Тизлек үзгәртеп колоннада йөгөрү. Эскәмиядә ОРУ. ОД 1) эскәмия буйлап төрлечә шуышу. Эстафета «Кем тизрәк?» Үз-үзенә массаж.
---	---	---

<i>Май</i>		
№	Максат	Методлар һәм чаралар
1	Урыннан озынлыкка сикерү күнекмәләрен, ОД һәм ОРУ үтгәндә дәрәс и. п. ны үтәүне тикшерү, тизлек һәм житезлек тәрбияләү, физкультура белән шөгыльләнәргә теләк уяту.	Буйлары буенча шеренгада төзү. 1-2 дип санау. 2 шеренгага тезелү. Юнәлешне үзгәртеп киң адымнар белән, ярымутырып, парлашып колоннада йөрү. Звеноларга тезелү. ОРУ - гимнастик таяклар белән. ОД-1) урыннан озынлыкка сикерү (арадаш диагностика), 2) йөгөрү (30м) Х/уен «Десантчылар» . (командаларда каршылыклар полосасы) Үз-үзенә массаж. Тыныч йөрү.
2	Йөрү һәм йөгөрү күнекмәләрен ныгыту, сан һәм сыйфатлы күрсәткечләрне билгеләү, фантазияне үстерү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. 1-2 дип санау. 2 шеренгага тезелү. Колоннада биремнәр үтәп йөрү: коррекцион юл буйлап, биеклеккә сикереп, гимнастик эскәмиядә тартылып. Сигнал буенча темпны үзгәртеп йөгөрү Звеноларга тезелү. ОРУ-предметларсыз. ОД-2) туп ыргыту (арадаш диагностика) Х/уен «Дингез дулкынлана» (хайваннар этюды). Тыныч йөрү.
3	Йөрү һәм йөгөрү төрләрен кабатлау. Педагог күрсәтмәләрен төгәл үтәү, Сан һәм сыйфат күрсәткечләрне билгеләү, хыялны үстерү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. Колоннада йөрү, төрлечә тезелүләр, бирем белән йөрү. Команда буенча темпны үзгәртү белән йөгөрү. Звеноларга тезелү. ОРУ - кырау белән (әдәбият 1, 35-36 б.) ОД -1) биеклеккә сикерү (арадаш диагностика) 2) ыргыту. Х/уен «Балыкчы һәм балыклар» «Су нәрсә өчен кирәк» әңгәмә . Тыныч йөрү. «Дингез йолдызы, тренинг». Бармак гимнастикасы «Краб» (әдәбият № 8, 107 б.)

4	Йөрү һәм йөгөрү жиңеллегенә ирешү, каршылыклар полосасын бердәм темпта үтәү, арадаш диагностиканың санлы һәм сыйфатлы күрсәткечләрән билгеләү.	Буйлары буенча шеренгада тезелү. «Чәчәк исемен әйт» санау. Каршылыклар полосасы аша колоннада йөрү, Йөгөрү. Аякларны алаг таба ташлап йөгөрү. Звеноларга тезелү. «Тылсымлы чәчәк» музыкаль – ритмик композициясе. ОД - 1) йөгөрөп килеп озынлыкка сикерү (арадаш диагностика) 2) сикерү. Х\уен « Аучылар һәм жәнлекләр». Тыныч йөрү. Сулыш алу. «Чәчәк»
5.	Ел буена үзләштергән беләм һәм күнекмәләрне тикшерү. Күтәрәнке кәеф булдыру. Эти – әниләрне нәтижә белән таныштыру.	Эти-әниләр белән берлектә «Сабан туе» бәйрәмен үткәрү.

2.4. Ата-аналар белән эш.

Максат: ата-аналарны балалар бакчаларында сәламәтлекне саклау технологияләре белән таныштыру.

Бурычлар:

- балалар белән эшләү барышында сәламәтлек саклау технологияләрен куллануны күрсәтү;
- ата-аналарны өй шартларында балалар белән сәламәтләндерү эшен оештыруга жәлеп итү;
- ата-аналарда балаларның сәламәтлегенә һәм үз сәламәтлекләренә аңлы мөнәсәбәт формалаштыру.

Ата-аналар белән эшләү планы.

№	Чараның исеме	Вакыты
1	Анкета үткәрү. «Бала сәламәт булып үссен өчен нәрсә мөһим?»	Октябрь
2	Өйгә бирелгән сәламәтләндерү биремнәрен үтәүдә практик ярдәм күрсәтү.	Ел дәвамында
3	Ата-аналар һәм балаларның уртак эшчәнлеген фотога төшереп өйдә фотоальбомнар ясауга жәлеп итү.	Квартал саен
4	Эшчәнлекләрен оештыруга жәлеп итү, күңел ачуларда катнашу	Ел дәвамында
5	Түгәрәкнең эше темалары буенча практик консультацияләр.	Ел дәвамында
6	Сәламәтләндерү почмагы өчен традицион булмаган жиһазлар ясау буенча мастер-класслар үткәрү.	ноябрь
7	Күргәзмәләр оештыруга һәм конкурсларда катнашуга жәлеп итү.	Ел дәвамында

3. Оештыру бўлеге.

3.1. Кулланылган әдәбият.

№	Авторлар	Әдәбият исемлеге.	Нәшрият.
1	Адашкявич Э.Й.	«Спортивные игры и упражнения в детском саду»	Москва, «Просвещение», 1992 г.
2	Аронова Е.Ю., Хашабова К.А.	«Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома»	Москва Школьная Пресса, 207 г., 167 с.
3	Бабина К.С.	«Комплексы утренней гимнастики в детском саду»	Москва, «Просвещение», 1978 г.
4	Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.	«Общеразвивающие упражнения в детском саду»	Москва, «Просвещение», 1990 г.
5	Вавилова Е.Н.	«Учите бегать, прыгать, лазать, метать»	Москва, Просвещение, 1983 г.
6	Гаврилова В.В.	«Занимательная физкультура для детей 4-7 лет»	Издательство «Учитель», Волгоград, 2009 г., - 188 с.
7	Громова О.Е.	«Спортивные игры для детей»	Москва, Творческий Центр «Сфера», 2008 г., -128 с.
8	Громова С.В.	«Здоровый дошкольник»	Калининград, 1997 г.
9	Дмитриев В.Н.	«Игры на свежем воздухе»	Москва, Издательский Дом МСП, 1998 г., 237 с.