

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
общеразвивающего вида № 47 «Энже бортеге» г. Альметьевска»

Согласовано

педагогическим советом от
«25» августа 2021 г.
протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/с № 47 «Энже бортеге»
Ф.М.Кашапова
«27» августа 2021 г.

Введено в действие приказом заведующим
МБДОУ «Д/с № 47 «Энже бортеге»
от «27» августа 2021г. № 84

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида №47 «Энже бортеге»
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан
на 2021 – 2022 учебный год.**

г.Альметьевск, 2021г.

Содержание	
Целевой	
раздел.....	3
Пояснительная	
записка.....	3
Цель и задачи программы в образовательной области Физическое разви.....	5
Целевые ориентиры	5
Содержательный	
раздел.....	7
Формы, способы, методы и средства реализации	
программы.....	12
Учебный план реализации основной общеобразовательной программы дошкольного	
образования дошкольными подразделениями	12
Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного	
процесса.....	17
План работы по взаимодействию с семьей,	
социумом.....	19
Основные задачи работы с	
родителями.....	19
Комплексно-перспективное планирование по возрастным	
группам.....	20
Досуги и	
развлечения.....	26
Организационный	
раздел.....	30
Организация предметно-развивающей	
среды.....	30
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и	
упражнений.....	30

Целевой раздел 1.1.

1.2 Пояснительная записка Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных образовательных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами. Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей. В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 57 «Соловушка» г.Альметьевска» разработана в соответствии с инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой, 2020 г., в соответствии с введенным в действие ФГОС ДО. Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «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, а также 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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: - Основная образовательная программа МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 57 «Соловушка» г.Альметьевска»; - Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой; - Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (Принят 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ); - Закон «Об образовании» РФ; - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ МО и Н РФ от 17 октября 2013 № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (Санитарные правила СП 2.4.3.3648-20 от 28.09. 2020 г. № 28); - Приказом МП РФ от 31.07.2020г. № 373 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»; - СанПиН 1.2.3685 – 21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление от 28.01.2021 №2); - «Примерное Положение о психолого - педагогическом консилиуме образовательной организации» (утверждено распоряжением Министерства просвещения РФ от 09.09.2019г. № Р-93); - Закон РТ №44 от 28.07.2004 г. «О государственных языках РТ и других языках в РТ»; - Государственная программа «Сохранение, изучение и развитие государственных языков РТ и других языков в РТ на 2014-2020 годы», утвержденной 25.10.2013 г. № 794; - Семейный кодекс РФ; - Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 57 «Соловушка» г. Альметьевска», утвержден постановлением Исполнительного комитета муниципального образования «Альметьевский муниципальный район» от 07 сентября 2015 г. № 961. Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

- способствующих правильному формированию опорно - двигательной системе организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Дополнительные методические пособия: Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, 2020 г., в соответствии с введенным в действие ФГОС ДО. 1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008. 2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005. 3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004. 4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005. 5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005. 6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005. 7. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006. 8. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012. 9. Желобкович, Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010. 10. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010. 11. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010. 12. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002. 13. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007 14. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009. 15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002. 16. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2006. 17. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья,

1997. 18. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006. 19. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 20. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001. 6 21. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника). 22. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2010. 23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001. 24. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004. 25. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009. 26. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.

1.4. Цели и задачи реализации программы Цель программы Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию. Задачи программы

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;

- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.5. Принципы к формированию Программы Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Всестороннее развитие каждого ребенка, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.

- Принцип возрастного соответствия — предлагает содержания и методы дошкольного образования в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей.

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

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе

организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

- Сетевое взаимодействие с организациями предполагает, что детский сад устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям, истории зарождения и развития родного города, к природе родного края, содействовать проведению совместных познавательно-исследовательских проектов, акций, экскурсий, национальных праздников, посещению кукольного театра, концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей.

Обязательная часть Программы полностью соответствует ИП ДО «От рождения до школы» и обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития на фоне эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Вариативная часть Программы разработана с учётом этнокультурной региональной составляющей Республики Татарстан с учетом следующих парциальных программ, авторских проектов, систем работы: «Региональной образовательной программы дошкольного образования «Сёенеч - Радость познания» Р.К.Шаеховой; УМК «Говорим по-татарски» Зариповой З.М., Кидрячевой Р.Г., Исаевой Р.С.; учебнометодическим пособием для дошкольных образовательных учреждений «Семьеведение» авторы – составители Карцева Л.В., Шамсутдинова Н.Н. Образовательная деятельность, направленная на развитие интеллектуальных способностей в процессе познавательно-исследовательской деятельности детей дошкольного возраста, разработана с учетом модульной парциальной программы «STEM- образование детей дошкольного и младшего школьного возраста» (образовательные модули: «Дидактическая система Ф.Фребеля», «Экспериментирование с живой и неживой природой», «LEGO – конструирование», «Математическое развитие») авторы: Т.В.Волосовец, В.А. Маркова, С. А. Аверин. 9 Образовательная область «Физическое развитие»

- Разъяснять родителям (законным представителям) (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

- Ориентировать родителей (законных представителей) на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка

совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мяч, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.).

- Информировать родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях Детского сада в решении данных задач.

- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями (законными представителями) занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей (законных представителей) к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в Детском саду (а также районе, городе).

- Объяснять родителям (законным представителям), как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

- Информировать родителей (законных представителей) о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям (законным представителям) сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

- Ориентировать родителей (законных представителей) на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Знакомить родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями (законными представителями) и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

Конкретизация задач по возрастам: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

2.1 Содержательный раздел

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни **Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) Развивать умение различать и называть

органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренний 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) Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). 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) Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). 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. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. 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) Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическое развитие

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет) Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.)

Младшая группа (от 3 до 4 лет) Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет) Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во

время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет) Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные

игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

УМК «Говорим по - татарски».

- Понимание слов, выражений и фраз, повторение их вместе с воспитателем и вместе с другими детьми.

- Выработка умений различать и использовать в речи формы повелительного наклонения глаголов сикер – прыгай, ки – надень.

- В режимные моменты, в ходе свободных игр, в непосредственном общении с детьми коммуникативно вводятся и ситуативно активизируются речевые конструкции разговорной речи.

МЕТОДЫ и ПРИЁМЫ 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 соревновательной форме

- Проведение упражнений в игровой форме

Средства физического воспитания:

- Двигательная активность,

- Занятия физкультурой

- Эколого-природные факторы (солнце, воздух и вода)

- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

ФОРМЫ физического развития

- Физкультурно – музыкальные занятия

- Подвижные игры

- Физкультурные упражнения на прогулке

- Утренняя гимнастика

- Самостоятельная двигательная игровая деятельность детей

- Гимнастика пробуждения

- Физкультминутки

- Динамические паузы

- Спортивные игры

- Развлечения, праздники

- Соревнования, спартакиады

- Закаливающие процедуры

- Корректирующая гимнастика

Здоровьесберегающие технологии – направленные на сохранение здоровья

и активного формирования здорового образа жизни и здоровья воспитанников

Физкультурно-оздоровительные

- развитие физических качеств, двигательной активности

- становление физической культуры детей

- дыхательная гимнастика
- массаж и самомассаж
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

Медико-профилактические

- организация мониторинга здоровья дошкольников
- организация и контроль питания детей
- физического развития дошкольников
- закаливание
- организация профилактических мероприятий
- организация обеспечения требований СанПиН
- организация здоровьесберегающей среды

Учебный план реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования дошкольными подразделениями

Организованная образовательная деятельность			
Базовый вид деятельности	Периодичность		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры не менее 2-4 раз в день	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения Целенаправленное обучение не реже 1 разав неделю		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут

Физкультурные упражнения на прогулке Ежедневно с подгруппами	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения 1-2 раза в месяц	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники 2- 4 раза в год	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Образовательная область «Физическое развитие»

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

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

2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.

3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно- оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.

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

- Зоны физической активности
- Закаливающие процедуры
- Оздоровительные мероприятия и т. п.

5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.

7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.

8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДООУ.

9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями.

13. Организация консультативного пункта для родителей в ДООУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.

14. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.

15. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с СОШ № 1 и участием медицинских работников.

16. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.

17. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

18. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

19. Взаимодействие с СОШ № 1 по вопросам физического развития детей.

20. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

21. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Цель: гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни

Задачи физического развития

1. Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:
 - Двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;
 - Способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
 - Связанных с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи образовательной области «Физическое развитие» формируемая часть

ЭРС. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлена на достижение целей формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических образовательных задач.

Во второй младшей группе:

- **Формировать двигательную активность** в народных подвижных играх.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах: сметана (каймак), катык (простокваша из топленого молока), творог (эремчек), **полезных для здоровья человека.**
- Познакомить с национальными блюдами и напитками: суп - лапша домашняя (токмач), пельмени с бульоном (шулпа), клецки по-татарски (чумар), чай с молоком (со сливками) и т. д.

В средней группе:

- Развивать **творческие способности детей** в подвижных национальных играх.
- Формировать умение оказывать себе и другим детям элементарную помощь при ушибах, порезах, **заботиться о своем здоровье**.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь», с некоторыми средствами народной медицины. - Дать представление о необходимых **детскому организму витаминах**. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей, фруктов и ягод, рыбных и молочных продуктов (топленого молока, кефира, корта), мясных и других полезных продуктов.
- Познакомить с национальными блюдами и напитками: затируха (умач), азу по-татарски, казанский плов, чай с курагой и черносливом, ароматный чай и др.

В старшей группе:

- **Расширять представления** детей о спортивных командах: по хоккею – «Ак Барс», по футболу – «Рубин», по баскетболу – УНИКС и т. д. Познакомить с разновидностью спортивных комплексов, построенных к XXVII Всемирной летней Универсиаде 2013 года. Поддерживать детское олимпийское движение.
- Познакомить с национальными играми с элементами соревнования: «Бег в мешках», «Бег с коромыслом», «Бег с яйцом», «Катык», «Разбивание горшков» и др. Вызвать желание играть в игры народов Поволжья. Самостоятельную организацию знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования.
- Расширять **представление** о составляющих **здорового образа жизни** (двигательная активность, сон, отдых, правильное питание и др.) и **факторах, разрушающих здоровье**. Научить **простейшим приёмам оказания первой помощи**. Дать элементарные представления о действии некоторых лечебно-профилактических процедур, причинах отдельных заболеваний и мерах профилактики, наиболее распространенных из них.
- Дать понятия «питьевой режим», «режим питания».
- Познакомить с национальными изделиями из теста: эчпочмак, бэлиш, бэккэн, кыстыбый, кабартма, с целебными напитками: айран (напиток из катыка), сузьма (процеженный катык), кумыс.
- **Формировать умение определять качество продуктов**, основываясь на сенсорных ощущениях.

В подготовительной к школе группе:

- Формировать представление о **значении спорта в жизни человека**. Познакомить с национальным видом спорта «борьба на поясах» (куряш). Поддерживать определенные достижения в области спорта.
- Формировать умение варьировать татарские подвижные игры. Стимулировать желание участвовать в национальных играх-соревнованиях: «Перетягивание палки», «Перетягивание каната», «Бой с мешками» и др.
- Закреплять умение **использовать в самостоятельной деятельности** разнообразные по содержанию игры народов Поволжья. Развивать в подвижных играх такие двигательные качества, как сила, ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость.
- Поощрять умение справедливо оценивать результаты игры. Развивать интерес к народным играм.
- Расширять **представление детей о рациональном питании**. Познакомить с мучными национальными изделиями, которые подаются к чаю: губадия с яйцом, рисом и изюмом, кабартма, баурсак, талкыш-калеве, чак-чак, кош теле («птичьи язычки»).
- Познакомить детей с известными за пределами республики лечебно-профилактическими здравницами и санаториями («Васильевский», «Сосновый бор», «Кругушка», «Бакирово», «Санта»).

УМК «Говорим по - татарски».

- Понимание слов, выражений и фраз, повторение их вместе с воспитателем и вместе с другими детьми.

- Выработка умений различать и использовать в речи формы повелительного наклонения глаголов сикер – прыгай, ки – надень.

- В режимные моменты, в ходе свободных игр, в непосредственном общении с детьми коммуникативно вводятся и ситуативно активизируются речевые конструкции разговорной речи.

Принципы физического развития

Общепедагогические

- Принцип осознанности и активности
- Принцип активности
- Принцип системности
- Принцип повторения
- Принцип постепенности
- Принцип наглядности

Специальные

- Принцип непрерывности
- Принцип системного чередования физической нагрузки и отдыха
- Принцип постепенного наращивания развивающее – тренирующих воздействий
- Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок
- Принцип всестороннего и гармоничного развития личности
- Принцип оздоровительной направленности
- Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способствовобучения

МЕТОДЫ и ПРИЁМЫ 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 соревновательной форме
- Проведение упражнений в игровой форме

Средства физического воспитания:

- Двигательная активность,
- Занятия физкультурой
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух и вода)
- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

ФОРМЫ физического развития

- Физкультурно – музыкальные занятия
- Подвижные игры
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Утренняя гимнастика
- Самостоятельная двигательная игровая деятельность детей

- Гимнастика пробуждения
- Физкультминутки
- Динамические паузы
- Спортивные игры
- Развлечения, праздники
- Соревнования, спартакиады
- Закаливающие процедуры
- Корректирующая гимнастика

Здоровьесберегающие технологии – направленные на сохранение здоровья и активного формирования здорового образа жизни и здоровья воспитанников

Физкультурно-оздоровительные

- развитие физических качеств, двигательной активности
- становление физической культуры детей
- дыхательная гимнастика
- массаж и самомассаж
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

Медико-профилактические

- организация мониторинга здоровья дошкольников
- организация и контроль питания детей
- физического развития дошкольников
- закаливание
- организация профилактических мероприятий
- организация обеспечения требований СанПиН
- организация здоровьесберегающей среды

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МБДОУ «Д/с №47

«Энже бортеге»

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры не менее 2-4 раз в день	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения Целенаправленное обучение не реже 1 разав неделю		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке Ежедневно с подгруппами	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут

Спортивные развлечения 1-2 раза в месяц	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники 2- 4 раза в год	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Примерная модель двигательного режима в МБДОУ «Д/с №47 «Энже бортеге»

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе в длительность- 10- 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Прогулки - походы в лес или парк	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
8.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
9.	ОД по физической культуре	3 раза в неделю (одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
11.	Физкультурно-спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
12.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения

14.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий
-----	---	--

Образовательная область «Физическое развитие» Формы взаимодействия с семьями воспитанников

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

23. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.

24. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.

25. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:

- Зоны физической активности
- Закаливающие процедуры
- Оздоровительные мероприятия и т. п.

26. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

27. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

28. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.

29. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.

30. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

31. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

32. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

33. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.

34. Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.

35. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.

36. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с СОШ № 1 и участием медицинских работников.

37. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.

38. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

39. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

40. Взаимодействие с СОШ № 1 по вопросам физического развития детей.

41. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

42. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам

СЕНТЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

месяц	1-я и 2-я недели		3-я и 4-я недели
	Тема	Занятие 1-2-3-4	Занятие 5-6-7-8
сентябрь	Цель	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию. П/и: «Бегите ко мне!» «Котята ползут по дорожке» «Котята играют с мячом» «Котята ищут домик для своих мячей»	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. П/и: «Куры и кошка»

Виды интеграции образовательных областей

Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».

Здоровье: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Социализация: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.

Безопасность: продолжать знакомить детей с элементами правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

Коммуникация: помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.

ОКТАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя

заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

месяц	1-я и 2-я недели		3-я и 4-я недели
октябрь	Тема	Занятие 9-10-11-12	Занятие 13-14-15-16
	Цель	Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность, инициативу. Закреплять знание цвета. П/и: «Воробышки и кот» М/и: «Птицы машут крыльями»	Упражнять в ходьбе, беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, в ползании и подлезании в ворота. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.. П/и: «Медведь и добрые зайчата»

Виды интеграции образовательных областей

Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкивать мячи при катании.

Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.

Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.

НОЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков

месяц	1-я и 2-я недели		3-я и 4-я недели
Ноябрь	Тема	Занятие 17-18-19-20	Занятие 21-22-23-24
	Цель	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы. П/и: «Жучки выползли на прогулку» М/и: «Лиса и цыплята»	Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. П/и: «Догони мяч» М/и: «Найди мяч»

Виды интеграции образовательных областей

Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать.

Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.

Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

ДЕКАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

месяц	1-я и 2-я недели		3-я и 4-я недели
	Тема	Занятие 25-26-27-28	
Декабрь	Цель	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать положительные эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и со взрослым П/и: «Вот сидит наш кот Барбос»	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твердая». П/и: «Волшебная палочка», «Карусели»

Виды интеграции образовательных областей

Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, в катании мяча, прыжках, в подлезании под препятствие.

Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде.

Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.

Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.

Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.

ЯНВАРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать мяч в произвольным способом, катать мяч в заданном направлении проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

месяц	1-я и 2-я недели	3-я и 4-я недели
-------	------------------	------------------

	Тема	Занятие 33-34-35-36	Занятие 37-38-39-40
Январь	Цель	Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании, и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность, активность. П/и: «Лиса и цыплята» П/и: «Шалтай-болтай»	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность. П/и: «Кошка и цыплята», «Волшебная палочка», «Медведь и добрые зайчата». П/и: «Пузырь»

Виды интеграции образовательных областей

Физическая культура: упражнять в ходьбе разными способами, ползании, подлезании на четвереньках в разном темпе, бросании мяча об пол, совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях.

Здоровье: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Социализация: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.

Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

Коммуникация: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми.

ФЕВРАЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, уметь прыгать в высоту с места, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков

месяц		1-я и 2-я недели	3-я и 4-я недели
	Тема	Занятие 41-42-43-44	Занятие 45-46-47-48
февраль	Цель	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых, мягких предметах. Активизировать словарь детей. П/и: «Найди свой домик» М/и: «Зернышко»	Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действие в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представление о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками.

			П/и: «Автомобили», «Все захлопали в ладоши», «Зайчики в домике», «Пчелки»
--	--	--	---

Виды интеграции образовательных областей

Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение прыгать в высоту с места; закреплять умение ползать.

Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Социализация: развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.

Коммуникация: формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.

МАРТ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ползании по скамейке, может бросать мяч двумя руками в даль из за головы, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков

месяц	1-я и 2-я недели		3-я 4-я недели
	Тема	Занятие 49-50-51-52	Занятие 53-54-55-56
Март	Цель	Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность. П/и: «По кочкам», «Шарик»	Совершенствовать умение детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с клубочками (бросании об пол, вверх, вдаль). Сюжетное занятие «Веселые клубочки»

Виды интеграции образовательных областей

Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение бросать мяч вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в пространстве

Здоровье: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления.

Коммуникация: формировать потребность делиться своими впечатлениями с педагогами и родителями.

АПРЕЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеют соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку, совершенствуют в ходьбе и беге, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное

отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков

месяц	1-я и 2-я недели		3-я и 4-я недели
	Тема	Занятие 57-58-59-60	Занятие 61-62-63-64
апрель	Цель	Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость, самостоятельность. П/и: «Гуси», «Зернышко»	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку одной рукой способом «от плеча». Воспитывать внимание, ловкость П/и: «Кошка и цыплята»

Виды интеграции образовательных областей

Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать ходьбу и бег, закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку.

Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.

Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.

Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощение и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека.

МАЙ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): совершенствуют в ходьбе и беге в разном темпе, броски в горизонтальную цель, прыжки, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков

месяц	1-я и 2-я недели		3-я и 4-я недели
	Тема	Занятие 65-66-67-68	Занятие 69-70-71-72
Май	Цель	Закрепить умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям. П/и: «Остановись возле игрушки», «Шарик»	Учить замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивании на месте. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер. Закреплять знание цвета. Воспитывать интерес к занятию. П/и: «Ножки топ-топ», «Угадай, где спрятано»

Виды интеграции образовательных областей

Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать ходьбу и бег, закреплять броски в горизонтальную цель, прыжки.

Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.

Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.

Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощение и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека.

Досуги и развлечения с детьми

Месяц	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь	<p>«День знаний» Задачи: развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книге.</p>	<p>«День знаний» (праздник) Задачи: развивать у детей познавательную мотивацию. Интерес к школе, книгам. Формировать дружеские, доброжелательные, отношения между детьми.</p>	<p>«День знаний» (музыкально-спортивное развлечение) Задачи: развивать познавательный интерес, к школе, книгам, закреплять знания о школе, зачем нужно учиться, кто и чему учат в школе.</p>
октябрь	<p>День здоровья: расширять представления о здоровом образе жизни, о своей семье, о профессиях своих родителей, воспитывать уважение к труду взрослых.</p>	<p>День здоровья Задачи: расширять представления о здоровом образе жизни, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.</p>	<p>«День здоровья» Задачи: закреплять навыки двигательной культуры, полученные в ходе ОД, развивать выносливость, дух соревнований, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.</p>
ноябрь	<p>«Дорожка здоровья» (досуг) Задачи: учить детей заботиться о своем здоровье, совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены, объяснить значение солнца, воздуха и воды.</p>	<p>«День бегуна» досуг. Задачи: совершенствовать навыки бега, развивать быстроту, ловкость, чувство товарищества. День народного единства. Задачи: расширять представления о родной стране, о гос. праздниках, развивать интерес к истории своей страны.</p>	<p>«День бегуна» (досуг) Задачи: совершенствовать навыки бега, развивать быстроту, ловкость, выносливость, чувство товарищества. День народного единства Задачи: углублять и уточнять знания о Родине-России.</p>
декабрь	<p>«У Мишки в гостях» (развлечение). Задачи: совершенствовать умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях. Новогодний утренник «Елочка красавица»</p>	<p>«Зимняя прогулка в лес» Задачи: совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать ловкость, быстроту реакции в играх и координацию движений, воспитывать интерес к зимним видам спорта. Новогодний утренник.</p>	<p>«В гостях у сказки» Задачи: развивать силу, ловкость выносливость, скорость, воспитывать инициативность, стремление к взаимопомощи. Новогодний утренник.</p>
январь	Праздник «Зима»	«Спортивный праздник	Спортивный праздник

	<p>Задачи: воспитывать интерес к зимним видам спорта, укреплять здоровье, закреплять знания о свойствах снега и льда.</p>	<p>«Зимняя олимпиада» Задачи: воспитывать интерес к зимним видам спорта, укреплять здоровье, способствовать радостному эмоциональному объединению детей, развивать стремление к победе.</p>	<p>Зимняя олимпиада».</p>
февраль	<p>«Масленица-русский праздник» (развлечение во всех возрастных группах) Задачи: расширять знания о народных традициях, сохранять и укреплять физическое здоровье детей. Совершенствовать двигательные умения и навыки.</p>	<p>Развлечение посвященное 23 февраля. Задачи: расширять знания о российской армии, о почетной обязанности охранять Родину, воспитывать детей в духе патриотизма.</p>	<p>«Папа мама, я-спортивная семья»</p>
март	<p>«Дорожка здоровья» (досуг) Задачи: учить детей заботиться о своем здоровье, закрепить знания о пользе солнца и воздуха и воды, воспитывать любовь к спорту.</p>	<p>«Папа мама, я – спортивная семья» (развлечение) Задачи: приобщать семью к совместным занятиям физкультурой и спортом, подарить положительные эмоции детям и родителям.</p>	<p>Развлечение Весна-красна Задачи: формировать у детей обобщенные представления о весне, расширять знания о характерных признаках весны</p>
апрель	<p>«Спортивная семья» праздник. Задачи: развивать физ. качества, воспитывать нравственные качества членов семьи, создать бодрое настроение детей и родителей.</p>	<p>«Будущие космонавты» досуг Задачи: формировать интерес к спорту и потребность заниматься физкультурой, развивать силу, ловкость, скорость.</p>	<p>«Праздник « День Победы» Задачи: воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Выпускной утренник.</p>
май	<p>Праздник « День Победы» Задачи: Осуществлять патриотическое воспитание,</p>	<p>Праздник «День Победы» Задачи: воспитывать детей в духе патриотизма, любви к родине, расширять знания о героях ВОВ, о победе нашей страны.</p>	

	воспитывать любовь к Родине, воспитывать уважение к ветеранам войны. Праздник «Лето» Задачи: расширять представление детей о лете, знакомить с летними видами спорта.		
Июнь		Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей Задачи: Укреплять здоровье детей, создавать радостное настроение, совершенствовать основные виды движения.	
Июль			Праздник «День семьи» Задачи: расширять знания детей о своей семье, семейных традициях, воспитывать чуткое, бережное отношение к самым близким людям, формировать потребность радовать близких добрыми делами. (старший дошкольный возраст)
август	Развлечение «До свидания лето красное». Задачи: создать радостное настроение, возможности совершенствовать двигательные умения и навыки в непринужденной обстановке. (все возрастные группы)		

Досуги и развлечения с родителями

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
	Выступления на родительских собраниях: «Организация занятий по физической культуре в детском саду» (2мл.гр-сред.гр.) «Здоровье дошкольника в современном мире» (старш.гр) «Здоровый образ жизни семьи - залог полноценного физического и психического здоровья ребенка» (под.гр)	сентябрь февраль май	инструктор по ф.к.

	Индивидуальные беседы с родителями по результатам мониторинга «Физическое развитие»	сентябрь	инструктор по ф.к.
	Практические советы: «Привычка быть здоровым» ноябрь	сентябрь	инструктор по ф.к.
	Анкетирование «Как сохранить здоровье ребенка»	октябрь	инструктор по ф.к.
	Индивидуальные консультации по вопросам физического воспитания	ноябрь	инструктор по ф.к.
	Неделя открытых дверей для родителей по физическому развитию: Показ ОД (сред.-под.гр)	декабрь	инструктор по ф.к.
	Спортивное развлечение «Нелегко быть Защитником!», посвященное Дню защитника Отечества	февраль	инструктор по ф.к. муз.рук
	Акция «родитель-ребёнок» «Всей семьёй встаём на лыжи»	январь	инструктор по ф.к.
	Школа игровых наук. «Перспектив – здоровье человека» Консультация – практикум «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми»	март	инструктор по ф.к.
	Фотовыставка «Наша спортивная - семья» - Выставка рисунков совместно с детьми посвященное «Дню здоровья» «Спорт и я - лучшие друзья»	апрель	инструктор по ф.к.
	«Зарядка – это весело!» - спортивное мероприятие с участием родителей, детей, педагогов	май	инструктор по ф.к. муз.рук
	Отчет о проведенных мероприятиях на сайте ДОУ. Фотоотчет о проведенных мероприятиях на стенде «Детский сад со всех	в течение года	инструктор по ф.к.

План работы с педагогами

№	Мероприятие	сроки	ответственные
1	Участие в массовом забеге «Кросс Татарстана-2017г»	сентябрь	инструктор по ф.к
2	Консультация «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»	октябрь	инструктор по ф.к
3	Индивидуальные консультации: - роль педагога на занятии по физической культуре; - «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей»; - организация подвижных и малоподвижных игр в течение дня; и др.	в течение года	инструктор по ф.к
4	Обновление информации для родителей в папках-передвижках «Здоровый малыш»	в течение года	инструктор по ф.к.
5	«Лыжня Татарстана – 2018года»	январь	инструктор по ф.к
6	Спортивное развлечение, посвященное международному дню родного языка «День народной игры»	февраль	

7	Обогащение предметно-пространственной развивающей образовательной среды в соответствии с УМК «Говорим по-татарски» Изготовление нестандартного оборудования в уголках Здоровья для повышения двигательной активности детей во всех возрастных группах.	в течение года	инструктор по ф.к. воспитатели
---	---	----------------	-----------------------------------

Организационный раздел

Организация предметно-развивающей среды Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов: содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Средняя группа (от 4 до 5 лет) Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 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); переключать 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 переключать 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, полуелочкой (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». 68 С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

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 (бедро), 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, 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 (бедро), 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 под-ряд, 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 в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты

направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться). Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. Спортивные упражнения Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. 70 Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки». Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. Спортивные игры Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м). Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах. Подвижные игры С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

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

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. 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. 73 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 насадка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.



Пронумеровано и прошнуровано
скреплено печатью _____) листы

Заведующий МБДОУ _____

«Д. № 47 «Энже боргере»

Кашапова Ф. М. Кашапова

М.П.

