

### **Рассмотрено**

с учетом мотивированного мнения  
родительского комитета МАДОУ  
«Детский сад комбинированного вида  
с группами для детей с нарушениями  
речи №41» НМР РТ  
Протокол № 3 от 18.06.2021г.

### **Принято**

на педагогическом совете МАДОУ  
«Детский сад комбинированного вида  
с группами для детей с нарушениями  
речи №41» НМР РТ  
Протокол № 20 от 24.06. 2021г.

### **Утверждено**

Приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад комбинированного  
вида с группами для детей с  
нарушениями речи №41» НМР РТ  
№ 95 от 25.06.2021г.

Р.Р. Замолдинова



## **Рабочая программа на 2021 — 2022 учебный год Образовательная область «Физическое развитие»**

Разработчик:  
Смоленцева М.И.  
инструктор по физической культуре  
высшая квалификационная категории

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 часть ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ</b>	<b>3</b>
<b>1 Целевой раздел</b>	
1.1 Пояснительная записка: (цели и задачи реализации ООП, принципы и подходы в организации образовательного процесса)	3
1.2 Особенности осуществления образовательного процесса	5
1.2.1 <i>Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями</i>	5
1.2.2 <i>Двигательная активность детей</i>	5
1.2.3 <i>Возрастная характеристика контингента детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.</i>	7
<b>2 Содержательный раздел</b>	
2.1 Структура и содержание программы	8
2.2 Общая характеристика программы	9
2.2.1 <i>Формы, методы и средства организации образовательной области «Физическое развитие»</i>	10
2.2.2 <i>Здоровьесберегающие технологии в образовательной области «Физическое развитие»</i>	11
2.3 Содержание психолого – педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» по возрастным группам	12
2.3.1 <i>Вторая младшая группа (3-4 года)</i>	12
2.3.2 <i>Средняя группа (4-5 лет)</i>	14
2.3.3 <i>Старшая группа (5-6 лет)</i>	18
2.3.4 <i>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</i>	22
2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	33
<b>3 Организационный раздел</b>	
3.1 Описание материально-технического и методического обеспечения программы, используемые средства обучения	35
3.2 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы	38
3.3 План спортивных мероприятий с детьми	40
<b>2 часть ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ</b>	
<b>1 Целевой раздел</b>	
1.1 Пояснительная записка	41
1.2 Рекомендации по организации и проведению динамических пауз с дошкольниками	43
<b>2 Содержательный раздел</b>	
2.1 Примерное тематическое планирование в старшей, подготовительной к школе группе	43

# І ЧАСТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Данная рабочая программа предназначена для дошкольных образовательных учреждений и является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными требованиями.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Основой для разработки рабочей программы по физической культуре предстали:

- ✓ Закон РФ «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 10.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- ✓ Примерная общеобразовательная программа для дошкольных образовательных учреждений «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
- ✓ Авторская программа «ЛФК для детей 5-7 лет». Т.А. Муллина.
- ✓ Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа детского сада. Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2012г.
- ✓ Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа детского сада. Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2016г.
- ✓ Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2011г.
- ✓ Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степаненкова, М.: Мозаика – Синтез, 2005г.
- ✓ С.А. Лайзане «Физкультура для малышей»- М.: "Просвещение", 1978г.
- ✓ Образовательная программа МБОУ «Прогимназия «Сказка»,
- ✓ Устав МБДОУ № 1270 от 03.08.2016г.
- ✓ СанПиН 2.4.1.3049 – 13 от 15.05.2013г. №26.

Физическое воспитание и образование имеют решающее значение для нормального физического развития ребенка, охраны и укрепления здоровья, развития его двигательной сферы, духовных и нравственных качеств.

Следовательно, в процессе физического образования и воспитания дошкольника необходимо создать такие условия для его развития, в которых раскрывались бы во всей полноте его физические и духовные возможности. Это касается биологической и социальной сущности, чувственно-эмоциональных и умственных особенностей ребенка и его волевых качеств.

Постоянное и последовательное физическое совершенствование детей регламентируется соответствующей направленностью оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы при соблюдении следующих условий:

- требуемый подбор физических упражнений;

- соответствующая данному возрасту методика занятий;
- квалифицированная работа персонала детского сада в процессе физического воспитания.

**Общая цель предполагаемой программы** – оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

**Цель физического развития:** формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Указанная цель в зависимости от направления программы конкретизируется общепедагогическими задачами.

**Задачи физического развития:**

*Оздоровительные:*

- Охрана жизни и укрепления здоровья.
- Улучшение физического развития.
- Функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка.

- Закаливание организма.

- Применение нетрадиционных методов оздоровления.

*Образовательные:*

- Формирование двигательных навыков и умений.

- Развитие физических качеств.

- Привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены

- Освоение специальных знаний.

*Воспитательные:*

- Воспитывать привычку к соблюдению режима дня.

- Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

- Воспитывать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском саду и дома.

Работа по освоению учебной программы проводится инструктором по физическому воспитанию в следующих **возрастных группах:**

*Первая младшая*

*Вторая младшая*

*Средняя*

*Старшая*

*Подготовительная к школе.*

**Принципы и подходы к формированию Программы:**

✓ соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

✓ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования);

✓ соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);

✓ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

✓ строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

✓ основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

✓ предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

✓ предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

## 1.2 Особенности осуществления образовательного процесса

Содержание Программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

### 1.2.1 Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. Развитие свободного общения с взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования. Накопление опыта двигательной активности. Расстановка и уборка спортивного инвентаря.
«Познавательное развитие»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности. Развитие воображения и творческой активности; формирование представлений об объектах окружающего мира, об отечественных традициях и праздниках.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения с взрослыми и детьми в процессе двигательной деятельности. Обогащение активного словаря при знакомстве с различными видами спорта, спортсменами и спортивным инвентарем. Развитие речи посредством фольклора.

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (двигательной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной, при восприятии художественной литературы и фольклора, конструировании). Она может быть основной образовательной деятельностью (далее—ООД) или образовательной деятельностью, осуществляемой в ходе режимных моментов (далее—ОДвРМ). Программа реализуется также в самостоятельной деятельности детей и в процессе взаимодействия с семьями воспитанников.

### 1.2.2 Двигательная активность детей

№	Содержание	Группы	1-я младшая	2-я младшая	Средняя	Старшая	Подг.
1	Утренняя гимнастика	4-5	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10	10-12	10-12

	(ежедневно)	мин.			мин.	мин.	мин.
2	Подв. игры во время утреннего приема детей.	3 мин	3 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	7-10 мин
3	Физическая культура (2 в зале, 1 на улице) Музыка (2р. в неделю)	10мин. 4р в нед.	по 15 мин.	по 20 мин.	по 25 мин.	по 30 мин.	30-35 мин
4	Физкультминутки	1 мин. х 2 р.	1-2 мин. х2р.	1-2 мин. х2 р.	2-3 мин. х2р.	2-3 мин. х 3р.	2-3 мин х 3р.
5	Гимнастика пробуждение	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин
6	Оздоровительные гимнастики	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	10-15 мин
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.	4-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	15 мин.	20 мин
8	Спортивные игры	-	-	-	10-15 мин.	10-15 мин.	20-25 мин
9	Спортивные упражнения: (1-2р. в нед.)	-	5 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	30 мин
10	Игры с подгруппами детей	2-3 мин.	2-3 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	10-12 мин
11	Подгрупповая работа по развитию ОВД	2-3 мин. х 2р.	3-5 мин.х2р.	5-8 мин.х2р.	8-10 мин.х 2р.	10 мин.х2р.	15мин х 2р.
12	Спортивные упражнения (катание на санках, скольжение ходьба на лыжах)		5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин
13	Игры-забавы	3-5 мин.	3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.	15 мин
14	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка	5 мин.	8-10 мин.	10-15 мин.	15 мин.	15-20 мин.	20 мин
15	Подвижные игры и игровые упражнения	5 мин.	10 мин.	10 мин.	20 мин.	25 мин.	25-30 мин
16	Элементы спортивных игр	-	-	15-20 мин.	25 мин.	30 мин.	30-40 мин
18	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребности детей. Проводится под наблюдением воспитателя.					
19	Двигательная деятельность в течение дня	1 ч.30 мин.	2 ч .00 мин.	4 ч. 00 мин.	4 ч. 20 мин.	5 ч. 15 мин.	
20	Физкультурные досуги(1 раз в месяц)	-	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.		
21	Спортивный праздник(1 раз в квартал)	-	45 мин.	60 мин.	60 мин.	60мин	до 90 мин
22	Неделя игры и игрушки	2 раза в году					
23	День / неделя Здоровья	По плану дошкольного учреждения и ОМЦ					

ООД подразумевает фронтальные и подгрупповые формы работы с детьми.

Образовательный процесс носит светский характер.

Национально-культурные особенности осуществления образовательного процесса:

а) образовательный процесс осуществляется на русском и татарском языках;

б) в образовательной деятельности уделяется большое внимание произведениям устного творчества, хороводным играм, музыке и танцам, декоративно-прикладному искусству русского и татарского народов, одновременно у детей воспитывается уважение к другим народам, интерес к мировому сообществу;

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» государственный стандарт включает не только федеральный компонент, но и этнокультурную составляющую регионального компонента (ЭКС).

ЭКС составлена с учетом национальных и региональных особенностей Республики Татарстан и предусматривает следующие направления деятельности.

Приобщение к истокам национальной культуры народов, населяющих Республику Татарстан. Предоставление каждому ребенку возможность обучения и воспитания на родном языке, формирование у детей основ нравственности на лучших образцах национальной культуры, народных традициях и обычаях.

Создание благоприятных условий для воспитания толерантной личности – привития любви и уважения к людям другой национальности, к их культурным ценностям.

Ознакомление с природой родного края, формирование экологической культуры.

Ознакомление детей с особенностями жизни и быта народов, населяющих Республику Татарстан, праздниками, событиями общественной жизни республики, символиками РТ и РФ, памятниками архитектуры, декоративно-прикладным искусством.

Необходимыми условиями в физическом развитии детей с учетом региональных климатических и сезонных особенностей являются:

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

При организации режима дня учитываются климатические особенности местоположения ДОУ.

В образовательном процессе максимально используются возможности социального окружения.

### **1.2.3 Возрастная характеристика контингента детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста**

<b>Сфера развития детей, виды деятельности – физическая</b>	
<b>Возраст детей</b>	<b>Особенности развития контингента детей</b>
	<b>Возрастные особенности</b>
Младший дошкольный возраст (3-4 года)	В младшем дошкольном возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. В среднем за время пребывания в дошкольном учреждении объем двигательной активности составляет в этот возрастной период 10—14тыс. условных шагов, продолжительность —240—250 мин (более 4 ч), интенсивность — до 40—55 движений в мин. Показатели суточной двигательной активности подвержены сезонным колебаниям и зависят от содержания и характера деятельности.
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	Движения имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы, могут обсуждать результаты своих действий. Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах

	<p>упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.</p> <p>К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих из них еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения ног и рук.</p> <p>Структура бега оформляется к четырем годам.</p> <p>Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание несильное, полет короткий, движения рук малоактивны. Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук. А также мягко приземляться, сохраняя равновесие. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, тазового пояса, недостаточным умением концентрировать усилия в нужный момент.</p> <p>При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. Однако для многих из них ловля предмета еще затруднительна. Дети постепенно осваивают езду на трех – и двухколесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьбу и спуск с небольших горок на лыжах, качание на качелях, катание на коньках, роликах. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе, соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.</p>
<p>Старший дошкольный возраст (5-6 лет)</p>	<p>У детей 5—6 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих время двигательной реакции, быстроту и скорость однократных движений, частоту повторяющихся. Дошкольники хорошо приспособлены к скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляет основное содержание их игр.</p> <p>Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности.</p>
<p>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</p>	<p>Высокая потребность в движениях у детей 6—7 лет сохраняется. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Вынужденную гиподинамию при длительном просмотре телевизионных передач, видеофильмов, на занятиях, во время компьютерных игр они компенсируют последующим увеличением количества и интенсивности движений. Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. У старших дошкольников все показатели ловкости в значительной мере улучшаются.</p> <p>Дети быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными по координации движениями, умеют действовать рационально,</p>

	проявляя находчивость, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям деятельности, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, лучше ориентируются в окружающей обстановке, сохраняют устойчивые положения тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.
--	--

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Структура и содержание рабочей программы

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей каждого дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Для детей 5-7 лет в занятия включены комплексы ЛФК, упражнения дыхательной и пальчиковой гимнастики.

Возрастная группа	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Продолжительность частей занятия		
			вводная	основная	заключительная
Младшая	3	15 мин.	1,5-2 мин.	10-11мин	2мин.
Средняя	3	20 мин.	2-3мин	15мин	2мин
Старшая	3	25-30 мин.	3-5мин.	15-17м.	2-3мин.
Подготовительная к школе	3	30-35 мин.	до10мин	до 20мин	3-5мин

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть.** В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть.** В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть.** В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Еженедельно проводится 3 занятия по физической культуре в утренние часы, 2 раза занятия проводятся в спортивном зале и 1 раз занятие на открытом воздухе (*его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям*).

### 2.2 Общая характеристика программы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в рабочей программе направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к

занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решения следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Образовательная область **“Физическое развитие”** также призвана сформировать у детей устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании самоценности дошкольного периода детства

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания детей. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Физическое воспитание осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям; правильной, ритмичной легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега; разным видам метания, лазанья, движениям с различными предметами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, а также под музыку.

Важными задачами являются воспитание физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, и т.д.), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве; формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме и подвижным играм. В старших и подготовительных к школе группах включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, игра в кегли, городки и т.д.).

Программа ориентирует на создание в учреждении обстановки способствующей формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью. Знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

### **2.2.1 Формы организации образовательной области «Физическое развитие»**

- **Занятие тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного

типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

- **Тематические занятия**, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

- **Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

- **Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

- **Групповой способ**. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

- **Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

- **Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

<b>Средства физического развития</b>		
<b>Физические упражнения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика;</li> <li>• Физкультурные занятия;</li> <li>• Физкультурное занятие на воздухе;</li> <li>• Подвижные игры;</li> <li>• Спортивные игры-эстафеты;</li> <li>• Гимнастика – побудка;</li> <li>• Спортивные праздники и развлечения;</li> </ul>	<b>Эколого – природные факторы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика на свежем воздухе (теплое время года)</li> <li>• Солнечные ванны</li> <li>• Обливание водой</li> <li>• Прогулки – экскурсии на водоем, лесопосадку (летний период)</li> <li>• Босохождение по траве, песку (тропа здоровья)</li> <li>• Ходьба на лыжах, катание на санках (зимний период)</li> <li>• Игры в снежки</li> </ul>	<b>Психолого – гигиенические факторы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Режим занятий, отдыха, сна и питания</li> <li>• Гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря</li> <li>• Правильное освещение, размещение мебели и ее размер</li> </ul>
<b>Методы физического развития</b>		
<b>Наглядные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Показ физических упражнений</li> <li>• Использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинофильмы, схемы)</li> </ul>	<b>Словесные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Название упражнения («гуси шипят»)</li> <li>• Описание (последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения)</li> </ul>	<b>Практические :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение упражнений</li> <li>• Проведение упражнений в игровой форме</li> <li>• Проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Имитации (подражания)</li> <li>● Зрительные ориентиры(предметы, разметка пола)</li> <li>● Звуковые сигналы</li> <li>● Помощь педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Объяснение</li> <li>● Пояснения</li> <li>● Указания</li> <li>● Команды, распоряжения</li> <li>● Вопросы к детям</li> <li>● Рассказ воспитателя</li> <li>● Беседа</li> </ul>	
---	--	--

## **2.2.2 Здоровьесберегающие технологии в образовательной области «Физическое развитие»**

- Медико-профилактические технологии;
- Физкультурно-оздоровительные технологии;
- Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- Валеологического просвещения родителей.

*К ним относятся:*

- Облегченная одежда детей;
- Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях по физической культуре;
- Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- Индивидуальные занятия на тренажерах (бегущий по волнам, велотренажер, диск здоровья);
- Дыхательная гимнастика;
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- Нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия;
- Релаксация;
- Психогимнастика;
- Соблюдение мер по предупреждению травматизма;
- Климатические и погодные условия;
- Игровые упражнения малой интенсивности;
- Реализация системы познавательной деятельности с детьми по формированию культуры отношения к своему здоровью;
- Организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- Контроль под руководством медицинского персонала МБОУ.

## **2.3 Содержание образовательной области «Физическое развитие» по возрастным группам**

### **2.3.1 Первая младшая группа (2- 3 года)**

#### ***Содержание психолого-педагогической работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни***

**Цель:** формирование начальных представлений о здоровом образе жизни - Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки - смотреть, ушки - слышать, носик - нюхать, язычок - пробовать (определять) на вкус, ручки - хватать, держать, трогать; ножки - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать; туловище - наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

#### ***Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми***

### *раздела «Физическая культура»*

Содержание раздела направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, становление ценностей здорового образа жизни.

<i>Физическая культура</i>	<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>	<i>Накопление и обобщение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>	<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>
<b>Задачи Программы ДОУ</b>	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</li> <li>- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, свободными движениями рук и ног.</li> <li>- Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, ОРУ, участию в подвижных играх.</li> <li>- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</li> <li>- Побуждать детей к активному участию в подвижных играх.</li> <li>-Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).</li> </ul>
<b>Виды деятельности</b>	<b>Формы организации деятельности</b>		
<b>Организованная образовательная деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Хороводные игры</li> <li>- Пальчиковые игры</li> </ul>		
<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренние и корригирующие гимнастики</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Пальчиковые игры</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Физкультурные праздники и развлечения</li> </ul>		
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные, хороводные, пальчиковые игры</li> <li>- Игровые упражнения</li> </ul>		

#### *Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

##### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по

доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, другу другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

#### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

#### *Подвижные игры*

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета»

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### ***Планируемые промежуточные результаты освоения Программы***

К трехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

### ***Образовательная область «Физическое развитие»***

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать

мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

### 2.3.2 Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

#### *Содержание психолого-педагогической работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни*

<b>Цели</b>		
<i>сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</i>	<i>воспитание культурно гигиенических навыков</i>	<i>формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>
-создавать условия для закаливания организма (используя природные факторы: солнце, воздух, вода); - контроль за выработкой правильной осанки; - проводить утреннюю гимнастику – 5-6мин.	- формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания, - следить за своим внешним видом.	- развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме, как их беречь и ухаживать за ними; - познакомить с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; - дать представление о ценности здорового образа жизни и бережном отношении к своему телу и здоровью.

#### *Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми раздела «Физическая культура»*

Содержание раздела направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, становление ценностей здорового образа жизни, приобщение к истокам национальной культуры народов, населяющих Республику Татарстан - совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры.

<b>Физическая культура</b>	<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>	<i>Накопление и обобщение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>	<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>
<b>Задачи Программы ДОУ</b>	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	- Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно- силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.	-Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. - Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;	-Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. - Побуждать детей к активному участию в подвижных играх. - Развивать представления о важности двигательной культуры.

		самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя. -Учить детей реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой» и т.д. и действовать в соответствии с ним. -Учить детей самостоятельно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения с предметами и без них.	
<b>Задачи с учетом этнокультурной составляющей (ЭКС)</b>	Формирование у детей привычек здорового образа жизни, привитие стойких культурно-гигиенических навыков, через устное народное творчество и художественную литературу русского и татарского языка. Расширение представлений у детей о себе и других детях, используя русский и татарский фольклор. Развитие интереса к подвижным играм русского и татарского народа, обучение правилам игр, воспитание умения согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.		
<b>Виды деятельности</b>	<b>Формы организации деятельности</b>		
<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Хороводные игры</li> <li>- Пальчиковые игры</li> <li>- Спортивные упражнения</li> <li>- Физкультминутки в процессе других видов НОД</li> </ul>		
<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренние и корригирующие гимнастики</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Пальчиковые игры</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Спортивные упражнения</li> <li>- Динамические паузы</li> <li>- Физкультурные праздники и развлечения</li> <li>- Дни здоровья</li> </ul>		
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные, хороводные, пальчиковые игры</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Спортивные упражнения.</li> </ul>		

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий

(останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

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

*Спортивные упражнения*

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

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

**Плавание и элементы гидроаэробики.** Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

*Подвижные игры*

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

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

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

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

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

### ***Планируемые промежуточные результаты освоения Программы***

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

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

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

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

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### ***Планируемые результаты освоения части Программы по физическому развитию, разработанной с учетом этнокультурной составляющей (ЭКС)***

Знает подвижные народные (татарские и русские) спортивные игры и умеет играть. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве.

Имеет 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; о национальных блюдах и напитках: суп - лапша домашняя (токмач), пельмени с бульоном (шулла), клецки по-татарски (чумар), чай с молоком (со сливками) и т. д.

## **2.3.3 Средняя группа (4 — 5 лет)**

### ***Содержание психолого-педагогической работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни***

<b>Цели</b>		
<b><i>сохранение и укрепление физического и психического</i></b>	<b><i>воспитание культурно гигиенических навыков</i></b>	<b><i>формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i></b>

<p><b>здоровья детей</b></p> <p>-создавать условия для закаливания организма (используя природные факторы: солнце, воздух, вода) и совершенствование его функции;</p> <p>- контроль за выработкой правильной осанки;</p> <p>- проводить утреннюю гимнастику – 6-8 мин.</p> <p>-проводить подвижные игры в различные сезонные периоды на улице.</p>	<p>- формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания,</p> <p>- следить за своим внешним видом.</p>	<p>- продолжать знакомить с разными частями тела и органами чувств человека, дать представление об их роли в организме, как их беречь и ухаживать за ними;</p> <p>- познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;</p> <p>- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>- Развивать умение заботиться о своем здоровье.</p> <p>- дать представление о свойствах полезных веществ организму и витаминах.</p>
--	---	--

**Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми раздела «Физическая культура»**

Содержание раздела направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, становление ценностей здорового образа жизни, приобщение к истокам национальной культуры народов, населяющих Республику Татарстан - совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры.

<b>Физическая культура</b>	<b>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</b>	<b>Накопление и обобщение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</b>	<b>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b>
<p><b>Задачи Программы ДОУ</b></p>	<p>Содействовать гармоничному физическому развитию детей</p> <p>- Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации.</p>	<p>-Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:</p> <p>-уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;</p> <p>-соблюдению и контролю правил в подвижных играх; - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;</p> <p>-умению ориентироваться в</p>	<p>- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.</p>

		пространстве; -восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки	
<b>Задачи с учетом этнокультурной составляющей (ЭКС)</b>	Воспитание интереса к движению, к совместным подвижным играм татарского и русского народа. Формирование положительных качеств личности ребенка, применяя фонетические упражнения, физминутки, дыхательную гимнастику (с использованием художественного слова татарского и русского народа). Ознакомление с татарскими и русскими народными играми, развитие интереса к народным играм. Развитие творческих способностей детей (придумывание разных вариантов игр), физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости во время подвижных игр); совершенствование двигательных умений и навыков детей.		
<b>Задачи по программе «Балалар бакчасында рус балаларына татар теле өйрәтү» (УМК «Татарча сөйләшәбез» – авторы З.М. Зарипова и др.)</b>	Понимание слов, выражений и фраз, повторение их вместе с воспитателем и вместе с другими детьми по проекту «Мой дом - Минем өем», который включает в себя темы: «Семья», «Продукты питания», «Игрушки», «Числа». Выработка умений различать и использовать в речи формы повелительного наклонения глаголов. В режимные моменты, в ходе свободных игр, в непосредственном общении с детьми коммуникативно вводятся и ситуативно активизируются речевые конструкции разговорной речи.		
<b>Виды деятельности</b>	<b>Формы организации деятельности</b>		
<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Хороводные игры</li> <li>- Пальчиковые игры</li> <li>- Спортивные упражнения</li> <li>- Физкультминутки в процессе других видов НОД</li> </ul>		
<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренние и корригирующие гимнастики</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Спортивные упражнения</li> <li>- Динамические паузы</li> <li>- Физкультурные праздники и развлечения</li> <li>- Дни здоровья</li> </ul>		
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные, хороводные, пальчиковые игры</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Спортивные упражнения.</li> </ul>		

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### *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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. 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, разводять в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки

вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия 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.

**Плавание.** Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

**Игры на воде.** «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

**Гидроаэробика.** Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

*Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

### ***Планируемые промежуточные результаты освоения Программы***

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка. Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Планируемые результаты освоения части Программы по физическому развитию, разработанной с учетом этнокультурной составляющей (ЭКС) и УМК «Татарча сөйләшәбез»**

К концу учебного года ребенок должен общаться на татарском языке, используя 62 слова по проекту «Мой дом», который включает в себя темы: «Семья», «Продукты питания», «Игрушки», «Числа».

Знает подвижные народные (татарские и русские) спортивные игры и умеет играть. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве.

Выполняет утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры, с использованием малых жанров устного народного творчества.

### 2.3.4 Старшая группа (5 — 6 лет)

**Содержание психолого-педагогической работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни**

<b>Цели</b>		
<i>сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</i>	<i>воспитание культурно гигиенических навыков</i>	<i>формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить комплекс мероприятий для закаливания организма (используя природные факторы: солнце, воздух, вода в сочетании с физическими упражнениями);</li> <li>- контроль за выработкой правильной осанки;</li> <li>- проводить утреннюю гимнастику – 8-10 мин, физминутки – 1-3 мин;</li> <li>- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически;</li> <li>самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей;</li> <li>- формировать простейшие навыки поведения во время еды, сохраняя правильную осанку за столом;</li> <li>- обращаться с просьбой, благодарить.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.</li> <li>- Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья;</li> <li>- Расширять представление о составляющих компонентах здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;</li> <li>- Дать представление о правилах ухода за больным;</li> <li>- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься;</li> <li>- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;</li> <li>- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</li> </ul>

**Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми раздела «Физическая культура»**

Содержание раздела направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, становление ценностей здорового образа жизни, приобщение к истокам национальной культуры народов, населяющих Республику Татарстан - совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры.

<b>Физическая</b>	<b>Развитие физических</b>	<b>Накопление и</b>	<b>Формирование у</b>
-------------------	----------------------------	---------------------	-----------------------

<i>культура</i>	<i>качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>	<i>обобщение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>	<i>воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>
<b>Задачи Программы ДОУ</b>	<p>Содействовать гармоничному физическому развитию детей</p> <p>- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p>	<p>-Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.</p> <p>-Закреплять навыки основных движений в подвижных играх, упражнениях и эстафетах.</p> <p>-Приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.</p> <p>-Следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.</p>	<p>- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>-Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.</p> <p>-Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях. - Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.</p>
<b>Задачи с учетом этнокультурной составляющей (ЭКС)</b>	<p>Воспитание у детей сознательного отношения к своему здоровью. Стимулирование желания совершенствовать его и вести здоровый образ жизни, используя устное народное творчество своего народа и народов разных национальностей (Чувашия, Башкортостан, Россия). Развитие самоконтроля у детей по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий, построенных на основе народных музыкальных подвижных игр и эстафет. Ознакомление с башкирскими и чувашскими народными играми. Продолжение обучения детей самостоятельно организовывать знакомые татарские и русские народные подвижные игры, доводить их до конца. Совершенствование двигательных умений и навыков детей. Формирование правильной осанки, умение выполнять движения осознанно, красиво, быстро, ловко.</p>		

<b>Задачи по программе «Балалар бакчасында рус балаларына татар теле өйрәтү» (УМК «Татарча сөйләшәбез» – авторы З.М. Зарипова и др.)</b>	Формирование первоначальных умений и навыков практического владения татарским языком в устной форме, формировать мотивацию учения ребенка, активизировать в речи слова обозначающие предмет, признак предмета и действие; способствовать умению составлять небольшие рассказы по серии ситуативных картинок с одним действующим лицом, сюжетной картине по проекту «Уйный -уйный үсәбез – Растем, играя». В режимные моменты, в ходе свободных игр, в непосредственном общении с детьми коммуникативно вводятся и ситуативно активизируются речевые конструкции разговорной речи.
<b>Виды деятельности</b>	<b>Формы организации деятельности</b>
<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивные игры</li> <li>- Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием</li> <li>- Ходьба на лыжах</li> <li>- Эстафеты, соревнования</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Физкультминутки в процессе других видов НОД</li> <li>- Дополнительное образование</li> </ul>
<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренние и корригирующие гимнастики</li> <li>- Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Спортивные упражнения (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис)</li> <li>- Динамические паузы</li> <li>- Физкультурные праздники и развлечения</li> <li>- Дни здоровья</li> <li>- Длительные прогулки, походы: в парк, в лес, к озеру, реке</li> </ul>
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные (с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием), хороводные, пальчиковые игры</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис)</li> </ul>
<b>Взаимодействие с семьями детей по реализации Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Дни здоровья</li> <li>-Физкультурные праздники и развлечения</li> <li>- Информационные корзины</li> <li>-Фотовыставки</li> <li>-Тематические консультации, практикумы</li> <li>-Легкоатлетические пробеги</li> <li>-Пешие прогулки, экскурсии, мини-туризм</li> </ul>

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. 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 (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

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

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

*Спортивные упражнения*

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

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

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

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

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

**Плавание.** Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте; лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

**Игры на воде.** «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется!», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

**Гидроаэробика.** Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

*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 7 уди, 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.

***Планируемые промежуточные результаты освоения Программы***

К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

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

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

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

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания. Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

### ***Образовательная область «Физическое развитие»***

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

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

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

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

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

Участствует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Умеет плавать (произвольно).

### ***Планируемые результаты освоения части Программы по физическому развитию, разработанной с учетом этнокультурной составляющей (ЭКС) и УМК «Татарча сөйләшәбез»***

Знает подвижные игры татарские, русские, башкирские и чувашские. Самоконтроль по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий.

К концу учебного года к словарю ребенка должно добавиться 45 слов и того - словарный запас должен составить 107 слов на татарском языке по проекту «Уйный -уйный үсәбез – Растем, играя». Владеть счетом в пределах 10.

## **2.3.5 Подготовительная к школе группа (6 — 7 лет)**

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

### ***Содержание психолого-педагогической работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни***

<b>Цели</b>		
<b><i>сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</i></b>	<b><i>воспитание культурно гигиенических навыков</i></b>	<b><i>формирование начальных представлений о здоровом</i></b>

		<i><b>образе жизни</b></i>
<p>- Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей;</p> <p>- контроль за выработкой правильной осанки;</p> <p>- проводить утреннюю гимнастику –10-12мин, физминутки – 1-3 мин;</p> <p>- Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.</p> <p>- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке.</p>	<p>-Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически;</p> <p>самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей, обуви;</p> <p>- формировать простейшие навыки поведения во время еды, сохраняя правильную осанку за столом;</p> <p>- обращаться с просьбой, благодарить.</p>	<p>-Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.</p> <p>-Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.</p> <p>- Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>- Учить активному отдыху.</p> <p>-Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>

**Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми раздела «Физическая культура»**

Содержание раздела направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, становление ценностей здорового образа жизни, приобщение к истокам национальной культуры народов, населяющих Республику Татарстан - совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры.

<b>Физическая культура</b>	<b>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</b>	<b>Накопление и обобщение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</b>	<b>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b>
<b>Задачи Программы ДОУ</b>	<b>Содействовать гармоничному физическому развитию детей</b>		
	<p>- Продолжать развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, ловкость движений.</p>	<p>- Совершенствовать технику ОД, добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.</p> <p>-Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>-Закреплять двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.</p> <p>-Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать свои.</p>	<p>- Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).</p> <p>-Закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.</p>

<p><b>Задачи с учетом этнокультурной составляющей (ЭКС)</b></p>	<p>Усовершенствование знаний детей об организме человека, через устное народное творчество. Формирование и расширение знаний детей о пользе лекарственных растений своего края в сохранении и укреплении собственного здоровья. Продолжение формирования умений и опыта здоровьесберегающих действий во время проведения досугов и национальных праздников. Ознакомление с мордовскими, марийскими и удмуртскими подвижными народными играми. Продолжение обучения детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; находить, придумывать разные варианты подвижных игр. Воспитание нравственных и волевых качеств: выдержку, настойчивость, решительность, инициативность, смелость. Расширять представления детей о спортивных командах: по хоккею – «Ак Барс», по футболу – «Рубин», по баскетболу – УНИКС и т. д. Поддерживать детское олимпийское движение.</p>
<p><b>Задачи по программе «Балалар бакчасында рус балаларына татар теле өйрәтү» (УМК «Татарча сөйләшбәз» – авторы З.М. Зарипова и др.)</b></p>	<p>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. Формировать мотивацию учения ребенка, активизировать в речи слова обозначающие предмет, признак предмета и действие. Способствовать умению составлять небольшие рассказы по серии ситуативных картинок с одним действующим лицом, сюжетной картине по проекту “Без инде хәзер зурлар, мәктәпкә илтә юллар - Мы теперь уже большие, в школу ведут дороги” или из личных наблюдений ребенка.</p>
<p><b>Виды деятельности</b></p>	<p><b>Формы организации деятельности</b></p>
<p><b>Непосредственно образовательная деятельность</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивные игры</li> <li>- Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием</li> <li>- Ходьба на лыжах</li> <li>- Эстафеты, соревнования</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Физкультминутки в процессе других видов НОД</li> <li>- Дополнительное образование</li> </ul>
<p><b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренние и корригирующие гимнастики</li> <li>- Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Ходьба на лыжах, катание на санках, коньках</li> <li>- Спортивные упражнения (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис)</li> <li>- Динамические паузы</li> <li>- Физкультурные праздники и развлечения</li> <li>- Дни здоровья</li> <li>- Длительные прогулки, походы: в парк, в лес, к озеру, реке</li> </ul>
<p><b>Самостоятельная деятельность детей</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные (с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием), хороводные, пальчиковые игры</li> <li>- Игровые упражнения</li> <li>- Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис)</li> </ul>
<p><b>Взаимодействие с семьями детей по реализации Программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Дни здоровья</li> <li>-Физкультурные праздники и развлечения</li> <li>- Информационные корзины</li> <li>-Фотовыставки</li> <li>-Тематические консультации, практикумы</li> <li>-Легкоатлетические пробеги</li> <li>-Пешие прогулки, экскурсии, мини-туризм</li> </ul>

*Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений  
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, гимназическим 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. 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 по середине 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 руки 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 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: присесть, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); присесть 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). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

#### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

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

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

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

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

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

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

**Плавание.** Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

**Игры на воде.** «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» 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 мячи 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, передвигаясь 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 ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. 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.

### ***Планируемые промежуточные результаты освоения Программы***

К семи годам при успешном освоении Программы у ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км., поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Плавает произвольно на расстояние 15 м.

### **Планируемые результаты освоения части Программы по физическому развитию, разработанной с учетом этнокультурной составляющей (ЭКС) и УМК «Татарча сөйләшәбез»**

Знает подвижные игры народов Поволжья (мордовские, марийские, удмуртские), разные варианты подвижных игр и умеет в них играть. Имеет представления о пользе лекарственных растений своего края в сохранении и укреплении собственного здоровья.

К концу учебного года к словарю ребенка должно добавиться еще 60 слов. К школе ребенок должен общаться на татарском языке, используя 167 слов. В процессе обучения дети должны научиться воспринимать и понимать татарскую речь на слух и говорить по-татарски в пределах доступной им тематики, усвоенных слов.

#### **2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

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

##### ***Основные формы взаимодействия с семьей:***

**Знакомство с семьей:** встречи-знакомства, посещение семей, анкетирование семей.

**Информирование родителей о ходе образовательного процесса:** дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.

**Образование родителей:** организация «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).

**Совместная деятельность:** привлечение родителей к организации вечеров музыки и поэзии, гостиных, конкурсов, концертов семейного воскресного абонемента, маршрутов выходного дня (в театр, музей, библиотеку и пр.), семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, семейного театра, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

#### ***Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»***

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей 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 сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

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

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

Разъяснять родителям (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 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 (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.);

- совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей 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 занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

#### План взаимодействия с семьями воспитанников

№	Мероприятия	Сроки
1.	Провести беседы с родителями вновь поступивших детей.	по мере надобн.
2.	Участие в групповых родительских собраниях на темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>● «Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию. Требования, предъявляемые в детском саду».</li> <li>● «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни»</li> </ul>	по графику в группах  сентябрь
3.	Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути ее совершенствования.	ноябрь - май
4.	Консультации на темы: «Красивая осанка – залог здоровья»	октябрь

	«Игры для развития двигательных навыков детей» «Семь родительских заблуждений о морозной погоде» «Лыжные прогулки» «9 правил закаливания»	ноябрь декабрь январь-февраль май
5.	Организовать фотовыставку «Мы занимаемся физкультурой».	апрель
6.	Совместные мероприятия: - «День Здоровья» - «День Матери» - «Спорт-помощник, спорт-игра» - «День защитника Отечества», «Зарничка» - «День спорта и здорового образа жизни» - «День защиты детей»	октябрь ноябрь январь февраль апрель июнь

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Учебно-методическое обеспечение

<i>Образовательная область</i>	<i>Программы</i>	<i>Парциальные программы, методики и технологии</i>
<p><b>Физическое развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение;</li> <li>• Приучать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления; Способствовать повышению уровня двигательных движений, освоению техники движений и их координации; направленности на результат при выполнении физических упражнений, выполнении правил подвижных игр</li> </ul>	<p>ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - 304 с.</p>	<p>1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2012г. 2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя групп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2016. 3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Подготовительная группа - М.: Мозаика-Синтез, 2016. 4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М. «Владос», 2002 г 5. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.»Владос», 1999 г. 6. Полтавцева Н.В., Городова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. М. Просвещение, 2004 г. 7. «Показатели физической подготовленности детей». В.Г.Фролов, Г.П.Юрко</p>
<b>Здоровье</b>	Авторская программа «ЛФК для детей 5-7 лет», Муллина Т.А., 2013г	Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М.Линка- Пресс, 2000 г.

#### Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста

1. Уголок для двигательной активности ребенка;
2. Информационная папка;

3. Выставка творческих работ в холле дошкольного учреждения на тему «Мой любимый вид летнего спорта», «Какие я знаю зимние виды спорта»;
4. Уголок нетрадиционного физического оборудования;
5. Тренажеры;
6. Физкультурный зал;
7. Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

#### Технические средства обучения

1. Магнитофон;
2. CD и аудио материал
3. Компьютер.

#### Наглядно – образный материал

1. Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);
2. Наглядно - дидактический материал по предупреждению травматизма на занятиях физической культуры;
3. Схемы, пиктограммы.
4. Игровые атрибуты для подвижных игр;
5. «Сказочные герои» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы).

#### Оборудование для коррекции плоскостопия

№	Наименование	Количество
1.	Коврик массажный	10 шт.
2.	Доска с ребристой поверхностью,	2 шт.
3.	Дорожка змейка (канат)	2 шт.
4.	Шнуры короткие плетенные (нестандартное оборудование)	11 шт.
5.	Коврик «Ёжик» (нестандартное оборудование)	1 шт.
6.	Палочки для захвата пальцами стоп (нестандартное оборудование)	10 шт.
7.	Мячи массажные	8 шт.
8.	Шаблон «Конус» для правильной постановки стопы	по кол-ву детей
9.	Массажер деревянный для ступней	2 шт.
10.	Пробки от бутылок для захвата пальцами стоп (нестандартное оборудование)	по кол-ву детей

#### Оборудование «Тренажер»

№	Наименование	Количество
1.	велотренажер	10 шт.
2.	диск «Здоровье»	10 шт.
3.	Ролик гимнастический	5 шт.
4.	Массажеры разные: "Колибри", мяч-массажер, "Кольцо"	по 5 шт.
5.	Степы	11 шт.

#### Оборудование для основных видов движения

№	Наименование	Количество
1. Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа (модули)	Набор из 5 шт.
	Доска гладкая с зацепами	1 шт.
	Доска с ребристой поверхностью	2 шт.
	Дорожка змейка (канат)	1 шт.
	Коврик массажный	10 шт.
	Модуль «бревно»	1 шт.
	Скамейка гимнастическая	3 шт.
Куб деревянный	3 шт.	

	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	1 шт.
2. Для прыжков	Батут детский Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки диск плоский дорожка – мат Конус с отверстиями Скакалка короткая Скакалка длинная Канат Стойки для прыжков в высоту с планкой Бруски h=8см, 15см	1 шт. 1 шт. 10 шт. 10 шт. 12 шт. 20 шт. 10 шт. 2 шт. 1 шт. 12 шт.
3. Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор) кольцеброс (набор) мешочек с грузом малый мешочек с грузом большой мишень навесная мяч малый мяч средний мяч большой мяч баскетбола мяч для волейбола мяч для футбола сетка волейбольная Корзина баскетбольный щит с кольцом ватные мячи для игр	5 шт. 10 шт. 10 шт. 15 шт. 3 шт. 10 шт. 15 шт. 20 шт. 3 шт. 2 шт. 1 шт. 2 шт. 4 шт. 2 шт.
4. Для ползания и лазания	Гимнастический комплекс (лестницы, перекладины, кольца, качеля) Дуга большая Дуга малая Канат с узлами Канат гладкий Лестница деревянная с зацепами Лабиринт игровой (3 секции) Лестница веревочная Стенка гимнастическая деревянная Лестница-стремянка	1 шт. 4 шт. 4 шт. 1 шт. 2 шт. 4 шт. 1 шт. 2 шт. 1 шт. (4секции) 1 шт.

#### Оборудование для общеразвивающих упражнений

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>
1.	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, гантели	5 шт.
2.	Кольцо плоское	20 шт.
3.	Кольцо мягкое	15 шт.
4.	Лента короткая	5 шт.
5.	Мяч малый	20 шт.
6.	Обруч малый	20 шт.
7.	Обруч большой	20 шт.
8.	Палка гимнастическая коротка	10 шт.
9.	Платочки	20 шт.
10.	Погремушки	25 шт.
11.	Шнуры короткие плетенные (нестандартное оборудование)	10 шт.
12.	Кубики	11шт.

13.	Шишки натуральные коврики резиновые	40 шт.
14.	Флажки цветные	40 шт.

### Оборудование для подвижных и спортивных игр

№	Наименование	Количество
1.	маски для подвижных игр	5 шт.
2.	кегли (набор)	15 шт.
3.	ленты с кольцами	20 шт.
4.	мячи	10 шт.
5.	обручи большие	6 шт.
6.	набор бадминтон	1 шт.
7.	скакалка – удочка	2 шт.
8.	бубен	10 шт.
9.	Фитбол - мячи	3 шт.
10.	мяч баскетбольный	1 шт.
11.	- футбольный	10 шт.
12.	Клюшки с шайбами	15 пар
13.	Льжи с палками	2 шт.
14.	Городки	2 шт.
15.	Боксерская груша с перчатками	

### 3.2 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в ноябре и апреле). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

#### *Мониторинг достижения детей планируемых результатов освоения Программы по физической подготовленности детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста*

Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательной программы) проводится педагогами, ведущими занятия с дошкольниками. Он основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов, которые описаны в каждом разделе образовательной программы. С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Мониторинг освоения содержания Программы воспитанниками ДООУ группа №\_\_  
(средняя, 4-5 лет) за 201\_\_ учебный год образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Виды деятельности															
		Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами пр. и лев рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.		Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.		Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.		Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).		Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.		Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.		Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.			
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к		



Мониторинг освоения содержания Программы воспитанниками ДОУ старший возраст, 5–6 лет за 20\_\_ учебный год образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Группа №	Виды деятельности															
		Имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни, факторах, разрушающих здоровье. Знает о значении ежедневных физических упражнений, соблюдении режима дня		Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку и темп		Умеет лазать по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа		Может прыгать на мягкое покрытие в обозначенное место, в длину с места (не < 80 см), с разбега (не < 100 см), в высоту с разбега (не < 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку		Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие		Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шенге, выполнять повороты направо, налево, кругом		Ходит на лыжах скользящим шагом на расстоянии около 2 км, ухаживает за лыжами.		Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1																	
2																	

0-18 б – низкий уровень (НУ)  
 19-23 б – средний уровень (СУ)  
 24-30 б – высокий уровень (ВУ)

Средний уровень группы	Всего детей	НУ		СУ		ВУ	
Начало учебного года (Н)			%		%		%
Конец учебного года (К)			%		%		%

Мониторинг освоения содержания Программы воспитанниками ДОУ (подг.к школе, 6-7 лет) за 201\_\_ учебный год образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Виды деятельности															
		Бег на скорость 30 метров		Прыжки в длину с места		Прыжки в длину с разбега		Прыжки в высоту с разбега		Сохранение равновесия, стоя на гимнаст. скам. на 1 ноге, закрытыми глазами		Метание правой рукой		Метание левой рукой		Понимает значение ведения ЗОЖ	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1																	
2																	

0-18 б – низкий уровень (НУ)  
 19-23 б – средний уровень (СУ)  
 24-30 б – высокий уровень (ВУ)

Средний уровень группы	Всего детей	НУ		СУ		ВУ	
Начало учебного года (Н)			%		%		%
Конец учебного года (К)			%		%		%

Мониторинг освоения содержания Программы воспитанниками ДОУ подготовительный к школе возраст (6-7 лет) за 201\_\_ учебный год образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Группа №	Виды деятельности							
		Бег на скорость 30 метров	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в высоту с разбега	Сохранение равновесия, стоя на гимнаст. скам. на 1 ноге, закрытыми	Метание правой рукой	Метание левой рукой	Понимает значение ведения ЗОЖ

		а						глазами									
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1																	
2																	

0-18 б – низкий уровень (НУ)  
19-23 б – средний уровень (СУ)  
24-30 б – высокий уровень (ВУ)

Средний уровень группы	Всего детей	НУ	СУ	ВУ
Начало учебного года (Н)		%	%	%
Конец учебного года (К)		%	%	%

### 3.3 План спортивных мероприятий с детьми

№	Название мероприятия	Месяц	Возраст/Группа
1	«Дорожная азбука» - спортивное развлечение	сентябрь	подготовительные к школе группы
2	«Птичья история» - спортивное развлечение	октябрь	2 мл. группы
3	День здоровья «В стране Здоровья» - спортивный праздник с использованием нетрадиционного оборудования	ноябрь	старший; подготовительный к школе группы
4	«Семейные старты» - спортивно-игровой праздник	декабрь	средняя группа
5	«Неделя зимних спортивных игр»	январь	все группы
6	«Аты-баты, мы солдаты» - музыкально-спортивный праздник с участием родителей	февраль	все группы
7	«Котята» - спортивное развлечение	март	2 мл. группы
8	«Олимпиада на Северном полюсе» - спортивное развлечение с участием родителями	апрель	старшая группа
9	«По морям - островки» - спортивно-игровой праздник	май	старшие группы
10	Праздник ко Дню защиты детей «Давайте жить дружно»	июнь	все группы
11	«Неделя Малых Олимпийских игр»	июль	все группы
12	Праздник посвященный дню Физкультурника «Мы ребята смелые, смелые, умелые»	август	все группы

## II часть ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

### 1. Целевой раздел

#### 1.1. Пояснительная записка

В Федеральном государственном образовательном стандарте говорится, что «Единственный и абсолютный в своем значении предмет общего образования - становящийся человек и гражданин, его здоровье, его человеческие и гражданские качества».

Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей всегда были актуальны в образовании. Но, несмотря на возросший интерес к двигательной активности, выражающийся в открытии спортивных центров, фитнес-клубов, оборудованных детских площадок и т. п., дети, как правило, лишены возможности вести активный образ жизни. Родители стремятся устроить детей в тот детский сад, где лучше всего «учат» и «готовят к школе», а это означает, что дети должны сидеть за столами и много «заниматься». Кроме того, детей пытаются загрузить дополнительными услугами: иностранными языками, обучением чтению и письму, рисованием; физическая культура в этом перечне дополнительных услуг встречается очень редко.

Между тем, практически во всех серьезных исследованиях, посвященных анализу причин возникновения болезней цивилизации (сердца, зрения, психики, опорно-двигательной системы

и т. д.), фактор сидения отнесен к базовым факторам риска в возникновении самой тяжелой соматической патологии нашего времени.

Длительное статическое положение при сидении главным образом поражает опорно-двигательный аппарат. Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нередко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ, конечно, являются физкультурные занятия. Помимо физкультурных занятий в ДОУ двигательную активность детей необходимо развивать за счет увеличения динамического компонента различных видов деятельности: введение физкультурных пауз во время занятий, сопровождение бытовых моментов различными потешками и движениями, двигательных разрядок во время игр, динамических пауз между занятиями и т. д.

Я остановлюсь на динамических паузах. **Динамическая пауза** — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена: для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых.

**Динамические паузы в детском саду**—могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, пальчиковых и мимических игр и упражнений, танцевальных движений, упражнений психогимнастики, самомассажа, выполнение движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания. Данный список можно продолжать бесконечно. Главное условие — это переключение вида деятельности и использование «движения» в новой деятельности как основного средства.

Общеразвивающие упражнения для физкультминуток подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Целесообразно подбирать 3-4 упражнения, закончить физкультминутки можно прыжками, бегом на месте или ходьбой. Эти комплексы могут быть использованы на всех видах занятий, но лучше всего там, где чётко выделены структурные части.

Подвижные игры в качестве физкультминуток могут использоваться на всех видах занятий. Следует подбирать игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия, так как они могут быть проведены в любой его части и в любое, по усмотрению воспитателя время. Например, на занятиях по ознакомлению с животным миром полезными будут игры «Мышеловка», «Котята и щенята», «Зайцы и волк».

Дидактические игры в движении — физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по математике: «К названному дереву

беги», «Найди дерево по семенам», «Вершки и корешки», «Где мы были – мы не скажем, а что делали - покажем» и т. д.

Танцевальные движения можно использовать между структурными частями занятий под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Танцевальные движения под музыку создают у детей хорошее настроение, развивают творческие способности. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, не громкие, иногда плавные, лирические.

В качестве динамических пауз могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия. Так, отгадывать загадки, например, ребята, могут не словами, а движениями (изобразить зайчика, медведя, лягушку, ёлку, гриб и т. д.) . Ценность таких отгадок в том, что ребёнок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить наиболее выразительные движения.

Можно использовать различные имитационные движения: изображения спортсменов (лыжник, гимнаст, боксёр, отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор и т. д., повадки животных (лиса крадётся, заяц прыгает) .

Двигательный и игровой компонент динамических пауз должен способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом. Поэтому подбор упражнений необходимо соотносить не только с воспитательно-образовательными задачами занятий, прогулок и других режимных моментов, но и с возрастом и уровнем развития детей.

## **1.2 Рекомендации по организации и проведению динамических пауз с дошкольниками**

**Динамические паузы в детском саду** – могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, пальчиковых и мимических игр и упражнений, танцевальных движений, упражнений психогимнастики, самомассажа, выполнение движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания. Данный список можно продолжать бесконечно. Главное условие – это переключение вида деятельности и использование «движения» в новой деятельности как основного средства.

Общеразвивающие упражнения для физкультминуток подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Целесообразно подбирать 3-4 упражнения, закончить физкультминутки можно прыжками, бегом на месте или ходьбой. Эти комплексы могут быть использованы на всех видах занятий, но лучше всего там, где чётко выделены структурные части.

Подвижные игры в качестве физкультминуток могут использоваться на всех видах занятий. Следует подбирать игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия, так как они могут быть проведены в любой его части и в любое, по усмотрению воспитателя время. Например, на занятиях по ознакомлению с животным миром полезными будут игры «Мышеловка», «Котята и щенята», «Зайцы и волк».

Дидактические игры в движении – физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по математике: «К названному дереву беги», «Найди дерево по семенам», «Вершки и корешки», «Где мы были – мы не скажем, а что делали - покажем» и т. д.

Танцевальные движения можно использовать между структурными частями занятий под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Танцевальные движения под музыку создают у детей хорошее настроение, развивают творческие способности. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, не громкие, иногда плавные, лирические.

В качестве динамических пауз могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия. Так, отгадывать загадки, например, ребята, могут не словами, а движениями (изобразить зайчика, медведя, лягушку, ёлку, гриб и т. д.) . Ценность таких отгадок в том, что ребёнок ищет образ отгадки в движении, что заставляет его более активно вспомнить, думать, находить наиболее выразительные движения.

Можно использовать различные имитационные движения: изображения спортсменов (лыжник, гимнаст, боксёр, отдельные трудовые действия (рубим дрова, заводим мотор и т. д., повадки животных (лиса крадётся, заяц прыгает) .

Двигательный и игровой компонент динамических пауз должен способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом. Поэтому подбор упражнений необходимо соотносить не только с воспитательно-образовательными задачами занятий, прогулок и других режимных моментов, но и с возрастом и уровнем развития детей.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Примерное тематическое планирование в старшей, подготовительной к школе группе

#### СЕНТЯБРЬ/ «Здравствуй, детский сад!»

1 неделя «Детский сад»	2 неделя «Семья»	3 неделя «Игрушки»	4 неделя «Сотрудники детского сад»
Пальчиковые игры «Дружат в нашей группе», «Здравствуй», «Дружные крючочки», «Наша группа» Мимические упражнения «Веселый Буратино» Физкультминутки «В понедельник», «Дети едут на машине», «Дружно встали», «Если нравится тебе»	Пальчиковые игры «Дом», «Семья», «Моя семья», «Наша бабушка», «Мама», «Хозяйка», Потешка «Прятки» Массажные упражнения «Дружба» Подвижные игры «Попади в круг», «Мама и дети», «Мы веселые ребята» Мимические упражнения «Чистим зубы», «Мама испекла пирожки» Физкультминутки «Вечером», «Кто живет у нас в квартире?», «Мамам дружно помогаем»	Пальчиковые игры «Шарик» «Мальчик-пальчик», «Пляска зайчиков», «Медвежонок в гости шел», «Игрушки» Потешки «Прятки» «Игры с песком» «Ученые мартышки», «Карусель» Мимические упражнения «Веселый Буратино» Физкультминутки «Вышел зайчик», «Головой качает слон», «Мы веселые матрешки»	Пальчиковые игры «Повар», «Профессии», «Наша группа» Мимические упражнения «Эмоции» Физкультминутки «Если нравится тебе»

#### ОКТАБРЬ/ «ОСЕНЬ В ГОСТИ К НАМ ПРИШЛА!»

1 неделя «Золотая осень»	2 неделя «Овощи и фрукты»	3 неделя «Грибы»	4 неделя «Растительный мир»
Пальчиковые игры «Осень», «Собираем листочки», «Вышли пальчики гулять», «Ходит осень в нашем парке», «Хозяйка», «Ежик», Потешки «По грибы» Игра-соревнование: «Кто быстрее соберёт грибы (ягоды)». Игра: «Охотники и грибы» Игры «Перелет птиц», «Совушка» Мимические упражнения «Чистим и едим лук»,	Пальчиковые игры «Хозяйка», «Капуста» Потешки «Апельсин» Игра-соревнование: «Кто быстрее соберёт грибы (ягоды)». Игра: «Охотники и грибы» Мимические упражнения «Чистим и едим лук», «Стручок фасоли», «Пришли дети в огород», «Лопата», «Кабачок», игра «Я, не я», «Сладкое яблоко» Физкультминутки «Дети утром рано встали», «Апельсин»	Пальчиковые игры «Грибы», «Ежик», Потешки «По грибы» Игра-соревнование: «Кто быстрее соберёт грибы (ягоды)». Игра: «Охотники и грибы» Мимические упражнения «Пришли дети в огород», игра «Я, не я» Физкультминутки «Гриша шел», «Дети утром рано встали», «Ежик»	Пальчиковые игры «Капуста», «Цветок», «Хозяйка» Потешки «По грибы», «Алые цветы» Игра-соревнование: «Кто быстрее соберёт грибы (ягоды)». Мимические упражнения «Веселый Буратино» Физкультминутки

«Стручок фасоли», «Лужи» Физкультминутки «Ветер», «Ветер веет над полями», «Дети утром рано встали», «Дождь»			«Гриша шел», «Дождь», «Клен»
--	--	--	---------------------------------

### НОЯБРЬ/ «МИР ЖИВОТНЫХ»

<b>1 неделя</b> <b>«Животный мир»</b>	<b>2 неделя</b> <b>«Животные жарких стран»</b>	<b>3 неделя</b> <b>«Домашние животные»</b>	<b>4 неделя</b> <b>«Дикие животные средней полосы России»</b>
Пальчиковые игры «Коза и козленок», «Вышла кошечка», «Ежик», «Жил-был зайчик», Пляска зайчиков», «Медвежонок в гости шел» Потешки «Сорока- ворона», «Белка» Физические упражнения «Имитации движения животных» Игры «Коршун и наседка», «Перелет птиц»«Совушка», «Стайка», игра с движениями «Гусенок пропал», «Лягушки и цапля» Мимические упражнения «Кошка и сосиски», «Корова и теленок» Физкультминутки «Вышел зайчик», «Ежик», «Головой качает слон»	Пальчиковые игры «Черепаша», «Жираф», «Крокодил» Физические упражнения «Имитации движения животных» Мимические упражнения «Обезьянки-кривляки», «Жираф жует листочки» Физкультминутки «Головой качает слон», «Антилопа», «Бегемот»	Пальчиковые игры «Коза». «Овечки», «Поросята», «Коза и козленок», «Вышла кошечка», «Котик» Физические упражнения «Имитации движения животных» Игры «Коршун и наседка», «Перелет птиц»игра с движениями «Гусенок пропал» Мимические упражнения «Кошка и сосиски», «Корова и теленок» Физкультминутки «Кошечка», «Щенок»	Пальчиковые игры «Зайка» , «Ежик», «Жил- был зайчик», «Пляска зайчиков», «Медвежонок в гости шел» Потешка «Ах ты, совушка – сова» Физические упражнения «Имитации движения животных» Игры «Коршун и наседка», «Перелет птиц» Физкультминутки «Вышел зайчик», «Ежик»

### ДЕКАБРЬ/ «МОЯ РОДИНА РОССИЯ»/ «ЗДРАВСТВУЙ ЗИМУШКА-ЗИМА!»

<b>1 неделя</b> <b>«Мой родной город»</b>	<b>2 неделя</b> <b>«Транспорт моего города»</b>	<b>3 неделя</b> <b>«Зима. Зимующие птицы»</b>	<b>4 неделя</b> <b>«Новый год. Зимние забавы»</b>
Пальчиковые игры «Считалка для пальчиков», «Строим дом», «Дом и ворота», «Люблю по	Пальчиковые игры «Транспорт», «Люблю по городу гулять» Мимические упражнения «Веселый	Пальчиковые игры «Ворона», «Снегири», «Птичка», «Снежок», «Елка», «Ветер» Потешка «Ах ты,	Пальчиковые игры «Снежок», «Маленький Егорка», «Снеговик»,

<p>городу гулять» «Игры с песком и снегом» «Ученые мартышки», «Карусель» Мимические упражнения «Какой высокий небоскреб», «Веселый Буратино» Физкультминутки «Дождь», «Крутятся вперед колеса»</p>	<p>Буратино» Физкультминутки «Едут дети на машине», «Едем, едем», «Крутятся вперед колеса»</p>	<p>совушка – сова» Физические упражнения «Имитации движения птиц» «Игры с песком и снегом» «Ученые мартышки», «Карусель» «Совушка», «Стайка», игра с движениями «Гусенок пропал», Мимические упражнения «Сосулька», «Санки-ледянки» Физкультминутки «Мороз», «Мороз красный нос»</p>	<p>«Елка» Потешка «Прятки» Игра-соревнование: «Кто быстрее соберёт снежинки (снежки)». Мимические упражнения «Сосулька», «Санки-ледянки» Физкультминутки «Если нравится тебе», «Елочка», «Мороз», «Мы на лыжах в лес идем»</p>
--	--	--	--

### ЯНВАРЬ/ «СЕКРЕТЫ БАБУШКИНОГО СУНДУКА»

1 неделя каникулы	2 неделя «Изделия народных промыслов»	3 неделя «Обувь. Одежда»	4 неделя «Головные уборы»
Каникулы	<p>Пальчиковые игры «Считалка для пальчиков», «Строим дом» Потешки «Ну-ка, братцы, за работу» Мимические упражнения «Санки-ледянки» Физкультминутки «Кузнец», «Мельница», «Мы веселые матрешки»</p>	<p>Пальчиковые игры «Перчатка». «Шапка», «Ветер», «Ботинки», «Новые кроссовки» Мимические упражнения «Иголочка», «Строчка», «Белье на ветру» Физкультминутки «Шубка»</p>	<p>Пальчиковые игры «Повар», «Шапка», Мимические упражнения «Иголочка», «Строчка» Физкультминутки «Шляпа», «Цветной платочек»</p>

### ФЕВРАЛЬ/ «НАША РОДИНА СИЛЬНА»

1 неделя «Военный транспорт»	2 неделя «Военные профессии»	3 неделя-4 неделя «Мужские профессии», «Женские профессии»
<p>Пальчиковые игры «Наша армия», «Танки», «Транспорт» Физкультминутки «Едем. едем», «Загудел паровоз», «Крутятся вперед колеса», «На параде»</p>	<p>Пальчиковые игры «Наша армия», «Профессии» «Что принес нам почтальон?» Физкультминутки «Дружно встали», «На параде»</p>	<p>Пальчиковые игры «Строитель», «Хозяйка», «Строим дом», «Сторож», «Повар», «Наши мамы», «Профессии», «Что принес нам почтальон?» «Игры с песком и снегом» «Ученые мартышки», «Карусель» Мимические упражнения «Иголочка» Физкультминутки «Кузнец», «Шофер», «Повар»</p>

**МАРТ/ «мамы разные нужны, мамы всякие важны», «весна-красна», «полезные советы»**

<b>1 неделя «8 МАРТА»</b>	<b>2 неделя «Ранняя весна. Перелетные птицы»</b>	<b>3 неделя «Путешествие с зернышком»</b>	<b>4 неделя «Мебель. Посуда. Электроприборы »</b>
Пальчиковые игры «Цветок». «Мама», «Хозяйка», «Наши мамы» Мимические упражнения «Иголочка», «Строчка», «Белье на ветру», «Мама испекла пирожки» Физкультминутки «Мамам дружно помогаем»	Пальчиковые игры «Птички прилетели», «Цветок», «Скворечник», «Птенчики в гнезде» Физические упражнения «Имитации движения птиц (ласточка, цапля)» Игры «Перелет птиц» «Совушка», «Стайка», игра с движениями «Гусенок пропал», «Лягушки и цапля» Мимические упражнения «Сосулька тает», «Лужи» Физкультминутки «Ласточки», «Ручеек»	Пальчиковые игры «Хлеб», «Дождик» Мимические упражнения «Веселый Буратино», «Мама испекла пирожки (блинчики)» Физкультминутки «Дождь», «Мышки прячутся во ржи»	Пальчиковые игры «Хозяйка», «Посуда», «Стул и стол», «Гости», «Мебель», «Наша квартира», «Чайник» Мимические упражнения «Чашечка», игра «Я, не я», «Строчка», «Чашка и блюдце», «Моем окна» Физкультминутки «Ложка – это ложка», «Точим нож»

**АПРЕЛЬ/ «ОТ КАРЕТЫ ДО РАКЕТЫ»**

<b>1 неделя «Воздушный транспорт»</b>	<b>2 неделя «Покорение космоса»</b>	<b>3 неделя «Наземный транспорт»</b>	<b>4 неделя «Водный транспорт»</b>
Пальчиковые игры «Самолет», «Парашют», «Ракета», «Транспорт» Физкультминутки «Раз, два – стоит ракета», самолет»	Пальчиковые игры «Мы построили ракету», «Считалка для пальчиков», «Ракета», «Космонавт» Мимические упражнения «Эмоции» Физкультминутки «Космонавт», «Раз, два – стоит ракета»	Пальчиковые игры «Транспорт», «Люблю по городу гулять» Физкультминутки «Дети едут на машине», «Едем, едем», «Загудел паровоз», «Крутятся вперед колеса»	Пальчиковые игры «Лодочка», «Кораблик», «На реке», «Транспорт» Физкультминутки «Едем, едем», «Пароход», «Теплоход»

**МАЙ/ «ВЕСНА-КРАСНА»**

<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя «День Победы»</b>	<b>3 неделя «Поздняя весна»</b>	<b>4 неделя «До свиданья, детский сад!»</b>
Мониторинг физической подготовленности	Пальчиковые игры «Наша армия», «Танки», «Транспорт» Физкультминутки «Едем.едем», «Загудел паровоз», «Крутятся вперед колеса», «На параде» Мимические упражнения «Эмоции»	Пальчиковые игры «Зайка», «Ежик», «Котик», «Строим дом», «Игрушки» Мимические упражнения «Веселый Буратино» Физкультминутки «Вышел зайчик», «Мы готовы для похода»	Пальчиковые игры «Повар», «Профессии», «Наша группа» Мимические упражнения «Эмоции» Физкультминутки «В понедельник»

