

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 38»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 30.12.2023

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 38»
 С.И. Таганова
приказ № 02-02/203 от 30.12.2023



**ПРОГРАММА
оздоровительной направленности
«Здоровей-ка»
на 2024 – 2026 гг.**

составители:
старший воспитатель
Козлова С.В.,
инструктор по физической культуре
Андрианова Т.В.

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Пояснительная записка	
1.1. Актуальность выбранного подхода к организации оздоровительной деятельности в МДОУ	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Основные принципы программы	4
1.4. Участники реализации программы	5
1.5. Планируемые результаты освоения программы	5
1.6. Динамика здоровья и физического развития детей	6
II. Содержательный раздел	
2.1. Система и содержание оздоровительной деятельности специалистов МДОУ	10
2.2. Образовательная область «Физическое развитие»	16
2.3. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий	43
2.4. Организация питания	49
2.5. Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ	50
2.6. Взаимодействие с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье	51
2.7. Взаимодействие с социальными партнерами в вопросах ЗОЖ	56
III. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое, программно-методическое и медицинское обеспечение программы	56
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды МДОУ	56
3.3. Нормативно-правовое обеспечение программы	59
3.4. Кадровое обеспечение программы	60
3.5. Методическое обеспечение (программы, технологии, методические пособия по организации оздоровительной деятельности)	61
IV. Контроль и руководство физкультурно-оздоровительной деятельности	62
V. Перспективные задачи по улучшению здоровьесберегающей среды	64
Литература	65
Приложение	
Приложение 1 Примерные комплексы гимнастики пробуждения	66
Приложение 2 Примерные комплексы пальчиковой гимнастики	67
Приложение 1 Примерные комплексы дыхательной гимнастики	70

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность выбранного подхода к организации оздоровительной деятельности МДОУ

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно -правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют различные отклонения в состоянии здоровья.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья, выработке правильных привычек, которые в сочетании с обучением приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно на этом этапе дошкольного детства роль педагога дошкольного учреждения состоит в том, чтобы организовать педагогический процесс, направленный на развитие здоровья ребенка и воспитание ценностного отношения к здоровью.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Поэтому мы считаем, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельность не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в МДОУ «Детский сад № 38» была разработана программа «Здоровей-ка».

Разрабатывая программу «Здоровей-ка», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, сотрудников, родителей, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

Именно разработка этой программы привела коллектив ДОУ к переосмыслению работы с дошкольниками и родителями в вопросах отношения к здоровью ребенка, необходимости

актуализации внимания воспитателей в вооружении родителей основами психолого-педагогических знаний. Роль педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы «Здоровей-ка»: Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счёт качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры. Проектирование и внедрение в образовательное пространство МДОУ комплексной модели здоровьесбережения, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей навыков, позволяющих сохранить и укрепить свое и детское здоровье.

Задачи:

1. Повышение показателей здоровья воспитанников за счёт качественного улучшения работы по укреплению здоровья детей: осознанного отношения к своему здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.
2. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.
3. Разработка системы медико-педагогического контроля за организацией образовательного процесса на его соответствие требованиям здоровьесбережения.
4. Обеспечение условий для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.

1.3. Основные принципы реализации программы

Принцип научности – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии

Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Принцип систематичности – реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно – воспитательного процесса и всех видов деятельности и предполагает тесное

взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

Принцип оптимальности – разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки.

Принцип концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности и инициативы.

Принцип целостно - смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

Принцип индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников.

Принцип гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки.

1.4. Участники реализации программы:

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения
- Педагогический коллектив
- Родители (законные представители) детей посещающих МДОУ
- Социум (общественные организации города)

1.5. Планируемые результаты освоения программы "Здоровей-ка":

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах, соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям, гарантия безопасности занятий.
4. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья.

5. Снижение уровня заболеваемости детей.
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду.
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастика и пр.)
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание методик и технологий по здоровьесбережению детей, использование в работе диагностических данных о ребенке, создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка, ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей, систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

1.6. Динамика здоровья и физического развития воспитанников

Состояние здоровья и физического развития детей складывается из нескольких факторов. Из года в год в ДОУ поступает все большее количество детей со II и III группой здоровья (это дети, имеющие какие – либо отклонения в состоянии здоровья, наличие хронических заболеваний). Также здоровье детей зависит и от физических особенностей ребенка, условий жизни в семье, экологии и социально – экономического статуса.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению должна находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. В

«Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового

контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

В ДОУ проводится анализ сведений о состоянии здоровья детей и их физическом развитии, а также по адаптации вновь поступивших детей.

Ежегодно в год сезонного подъема ОРВИ в октябре – ноябре, февраль – март ежегодно и повышенная заболеваемость гриппом, планируются и проводятся профилактические мероприятия по данным заболеваниям. Учитывая все эти факторы, в детском саду ведется систематическая работа по укреплению здоровья и физического воспитания детей: проф. прививки, в том числе и профилактика гриппа. Проводится сезонная неспецифическая профилактика для повышения иммунитета детей, а также физкультурно–оздоровительная работа,

начиная с поступления ребенка в детский сад.

Сведения о здоровье воспитанников

Показатели	в возрасте от 2 до 3 лет			В возрасте от 3 до 7 лет		
	2020/2021	2021/2022	2022/2023	2020/2021	2021/2022	2022/2023
Количество дней пропущенных одним ребенком по болезни за год	34,1	43,5	35,0	13,8	15,1	14,8
индекс здоровья				17,0	20,4	34,0

Распределение по группам здоровья

Показатели	Всего детей в ДОУ			Количество не болевших детей			с 1 группой здоровья			со 2 группой здоровья			с 3 группой здоровья		
	2020/ 2021	2021/ 2022	2022/ 2023	2017/ 2018	2018/ 2019	2019/ 2020	2020/ 2021 я/с	2021/ 2022 я/с	2022/ 2023 я/с	2020/ 2021 я/с	2021/ 2022 я/с	2022/ 2023 я/с	2020/ 2021 я/с	2021/ 2022 я/с	2022/ 2023 я/с
Кол-во детей	160	160	159	19	28	28	5/31	12/46	9/73	24/101	14/77	20/41	0/3	4/14	2/16
% от общего числа детей в ДОУ	100%	100%	100%	6,3%	9,3%	9,0%	16%	40%	29%	3,3%	46,6%	64%	0%	12,2%	6,4%
							34%	33,5%	54%	70%	52,2%	32%	2,2%	10,2%	12,1%

При поступлении в группу раннего возраста на каждого воспитанника оформляется лист адаптации ребенка к условиям МДОУ. Проводится наблюдение и контроль педагогами и специалистами за нервно-психическим развитием малышей. Степень адаптации воспитанников раннего возраста к условиям МДОУ зафиксирована в таблице.

Степень адаптация детей раннего возраста к МДОУ

Учебный год	Возраст, в гг.	Всего детей	Число воспитанников, в %		
			легкая степень	средняя степень	тяжелая степень
2020/2021	2–3	31	59% (18 чел.)	41% (13 чел.)	-
2021/2022	1,5–3	46	40% (19 чел.)	60% (27 чел.)	-
2022/2023	1,5-3	43	70% (30 чел.)	30% (13 чел.)	-

Из данной таблицы видно, что в представленные годы число детей раннего возраста с тяжелой степенью адаптации не выявлено.

В детском саду ведется систематичная и планомерная работа по созданию благоприятных условий для адаптации детей к условиям ДОУ. Дети поступают в детский сад неравномерно, начиная с августа месяца – индивидуально по 1-2 ребенка в день в одну группу одновременно. Педагогами осуществляется весь комплекс адаптационных мероприятий, направленных на создание психологически комфортных условий пребывания ребенка в группе: индивидуальный подход, щадящий режим, консультации для родителей. Подготовлены и раздаются родителям памятки, буклеты «Мы идем в детский сад», «Детский сад без крика и слез»

и т.п. Для родителей вновь поступающих детей ежегодно в мае-июне, до поступления воспитанника в ДООУ проводится общесобрание «Будем знакомы», в середине сентября проводится групповое родительское собрание «Первый раз в детский сад».

Мониторинг физической подготовленности детей

Учебный год	Количество детей	Высокий уровень	Выше среднего	Средний уровень	Ниже среднего	Низкий уровень
2020/2021	134	9%	49%	42%	0%	0%
2021/2022	136	13%	41%	43%	3%	0%
2022/2023	134	10%	62%	26%	2%	0%

Мониторинг физической подготовленности проводится с детьми дошкольного возраста (с 3-х лет). Анализ мониторинга показывает, что уровень физической подготовленности детей повышается за счет систематической планомерной работы специалистов, педагогов, медиков, а также родителей, которые в большинстве принимают активную партнерскую позицию.

II. Содержательный раздел

Система и содержание оздоровительной деятельности в ДОУ

2.1. Система и содержание оздоровительной деятельности специалистов МДОУ

специалисты	задачи работы	формы работы, направления деятельности
Инструктор по физической культуре	1.Оздоровительные задачи: - охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей; всестороннее совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание организма. 2.Образовательные задачи: - формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления здоровья. 3.Воспитательные задачи: - развитие у воспитанников умений творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.	1.Проведение мониторинга. 2.Проведение организованной образовательной деятельности. 3.Проведение утренней гимнастики. 4.Индивид. работа с детьми, имеющими отставание в физическом развитии. 5.Проведение спортивных праздников и развлечений. 6.Консультации для педагогов и родителей.

Воспитатель	1. Воспитание здорового ребенка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий. 2. Привлечение родителей к организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма.	1. Соблюдение скорректированного режима дня. 2. Проведение бодрящей, общеразвивающей, дыхательной и других гимнастик (пальчиковая, для глаз) 3. Проведение оздоровительного закаливания. 4. Работа с родителями. 5. Взаимодействие с инструктором по физической культуре, старшей медсестрой, педагогом-психологом.
Учитель-логопед	1. Изучение уровня речевого, познавательного, социально-личностного, физического развития и индивидуально-типологических особенностей детей, нуждающихся в логопедической поддержке, определение основных направлений и содержания работы с каждым из них. 2. Систематическое проведение необходимой профилактической и коррекционно-речевой работы с детьми в соответствии с их индивидуальными программами. 3. Формирование у педагогического коллектива ДОУ и родителей информационной готовности к логопедической работе, оказание им помощи в организации полноценной речевой среды. 4. Координация усилий педагогов и родителей, контроль качества проведения речевой работы с детьми.	1. Индивидуальные и подгрупповые занятия с детьми. 2. Проведение мониторинга. 3. Консультативная помощь воспитателям и родителям.

Педагог-психолог	1. Сохранение психологического здоровья детей. 2. Диагностическое обследование эмоциональной и познавательной сферы для выявления нарушений. 3. Консультационная работа с родителями и педагогами. 4. Психологическое сопровождение детей в период адаптации. 5. Психологическое сопровождение детей подготовительной группы, подготовка к школе, мониторинг развития.	<i>Психодиагностическая работа</i> С <u>детьми</u> по следующим направлениям: диагностические наблюдения в период адаптации ребенка к условиям ДОУ; диагностика психического развития детей; диагностика психологической готовности детей к школе. С <u>родителями</u>: диагностика особенностей семейного воспитания, родительских установок (анкетирование, беседы); изучение внутрисемейных отношений. С <u>педагогами</u>: диагностика индивидуальных особенностей личности и их профессиональной направленности; социометрические исследования коллектива; диагностика по индивидуальным запросам. <i>Психопрофилактическая работа</i> С <u>детьми</u>: контроль соблюдения в группах оптимального психологического микроклимата, предупреждение психологической перегрузки у детей (индивидуальная игровая терапия: подвижные, познавательные игры, игры водой, сюжетно – ролевые; психогимнастика. С <u>родителями</u>: психологическое просвещение через выступления на родительских собраниях, наглядные материалы, индивидуальные памятки и буклеты. <i>Психокоррекционная работа</i> С <u>детьми</u>: индивидуальные и подгрупповые развивающие занятия для будущих первоклассников.
--------------------------------	--	---

		С <u>родителями</u>: психологическая подготовка родителей будущих первоклассников (беседы, консультации); индивидуальные занятия с целью обучения навыкам эффективного общения с ребенком. С <u>педагогами</u>: индивидуальная работа по преодолению личностных проблем. Консультационная работа С <u>детьми</u>: психологическая поддержка детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. С <u>родителями</u>: групповое консультирование по вопросам проблемам воспитания и развития детей в разных возрастных группах; индивидуальное консультирование по запросам. С <u>педагогами</u>: групповое консультирование по вопросам проблемам воспитания и развития детей в разных возрастных группах; индивидуальное консультирование по запросам по проблемам взаимоотношений в коллективе, личностного роста, взаимоотношений с родителями воспитанников.
--	--	--

Старшая медсестра	1.Осуществление первичной профилактики 2.Контроль организации питания 3.Контроль физического воспитания 4. Гигиеническое воспитание в детском коллективе	1.1.Контроль санитарно – гигиенических условий в учреждении 2.1. Контроль состояния калорийности питания и анализкачества питания 2.2.Контроль выполнения натуральных норм 2.3.Контроль санитарно – гигиенического состоянияпищеблока 2.4. Бракераж готовой продукции 3.1.Распределение воспитанников на медицинские группы для занятий физкультурой. 3.2. Анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовленности детей. 3.3. Осуществление контроля организации физическоговоспитания, закаливающих мероприятий 4.1. Рекомендации по организации и проведению гигиенического воспитания, формированию навыков здорового образа жизни. 4.2. Организация мероприятий по профилактике нарушения осанки, плоскостопия. 4.3. Контроль гигиенического воспитания
---------------------------------	--	--

2.2. Образовательная область «Физическое развитие»

Система физического воспитания в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО, определяет цели, задачи, содержание физического развития дошкольников в условиях ДОО.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ (Ранний возраст)	
Задачи образовательной области «Физическое развитие»	
от 1 года до 2-х лет	от 2-х лет до 3-х лет
Создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком.	Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения.
Создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве.	Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.
Поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; побуждать к самостоятельным действиям.	Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.
Привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх,	Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах.
Укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания.	Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.
Способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.	Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.
Содержание образовательной области «Физическое развитие»	
от 1 года до 2-х лет	от 2-х лет до 3-х лет
Педагог активизирует двигательную деятельность детей.	Педагог формирует умение выполнять общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое).
Создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба).	Педагог формирует умение выполнять основные движения.
Создает условия для развития координации при выполнении упражнений.	Развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.
Побуждает к самостоятельному выполнению движений.	Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.
Обеспечивает страховку для сохранения равновесия.	Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку.
Поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой. способствует формированию первых	Поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

культурно-гигиенических навыков.	
В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.	В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.
Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).	
Основные движения	
Бросание и катание	Бросание, катание, ловля
– бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; – катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя.	– скатывание мяча по наклонной доске; – прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; – остановка катящегося мяча; – передача мячей друг другу стоя; – бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; – бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; – перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1- 1,5 м; – ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м.
Ползание, лазанье	Ползание и лазанье
– ползание по прямой на расстояние до 2 метров; – подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; – пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); – лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра).	– ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; – ползание на животе, на четвереньках по гимнастической скамейке; – проползание под дугой (30 - 40 см); – влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом.
Ходьба:	Ходьба:
Ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении.	– стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; – на носках; – с переходом на бег; – на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; – с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); – врассыпную и в заданном направлении; – между предметами; – по кругу по одному и парами, взявшись за руки.
	Бег
	– стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; – между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);

	– за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; – непрерывный в течение 20- 30 - 40 секунд; – медленный бег на расстояние 40 - 80 м.
	Прыжки: – на двух ногах на месте (10 - 15 раз); – с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); – в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); – вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см.
Упражнения в равновесии:	Упражнения в равновесии:
Ходьба: – по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), – по ребристой доске; – вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой;	Ходьба: – по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); – по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; – по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); – ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями;
Подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору;	Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны;
Перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.	Кружение на месте.
Общеразвивающие упражнения:	Общеразвивающие упражнения:
1) Упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них; 2) В комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, 3) Приседание с поддержкой педагога или у опоры.	1) Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; 2) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; 3) Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое; 4) Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог

	показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.
Подвижные игры и игровые упражнения:	Подвижные игры и игровые упражнения:
Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.	Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.
	Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх.
	Помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).
Формирование основ здорового образа жизни:	Формирование основ здорового образа жизни:
Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и т.д.).	Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены).
	Поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ (Дошкольный возраст)

ЗАДАЧИ образовательной деятельности в области ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития			
3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 – 7
Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.	Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.	Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.	Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. Требуется добавить: освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.
Развивать психофизические качества, – ориентировку в пространстве, – координацию, – равновесие, – способность быстро реагировать на сигнал.	Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), – ориентировку в пространстве – развивать координацию, – меткость,	Развивать психофизические качества, – ориентировку в пространстве, – равновесие, – координацию, – мелкую моторику, – точность и меткость.	Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), – ориентировку в пространстве, – самоконтроль, – самостоятельность, – творчество.
	<u>Воспитывать</u> – волевые качества, самостоятельность, – стремление соблюдать правила в подвижных играх, – проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.	<u>Воспитывать</u> – самоконтроль и самостоятельность, – проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, – соблюдать правила в подвижной игре, – взаимодействовать в команде.	<u>Поощрять</u> – соблюдение правил в подвижной игре, – проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, – партнерское взаимодействие в команде.

		Воспитывать – патриотические чувства и – нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, – формах активного отдыха.	Воспитывать – патриотизм, – нравственно-волевые качества и – гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха.
Формировать интерес и положительное отношение к – занятиям физической культурой и – активному отдыху, – воспитывать самостоятельность.	Продолжать формировать интерес и положительное отношение к – физической культуре и – активному отдыху, – формировать первичные представления об отдельных видах спорта.	Продолжать развивать интерес к – физической культуре, – формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.	Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, – поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, – <u>расширять представления</u> о разных видах спорта.
Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, – <u>создавать условия</u> для формирования правильной осанки, – <u>способствовать усвоению</u> правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, – <u>формировать</u> правильную осанку, – <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.	Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, – формировать правильную осанку, – повышать иммунитет средствами физического воспитания.	<u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,
Закреплять культурно-гигиенические <u>навыки и навыки</u> самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни	Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности	Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.	Расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий.

		Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.	Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
--	--	--	---

СОДЕРЖАНИЕ образовательной деятельности в области ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 – 7
Педагог формирует умение: – организовано выполнять строевые упражнения, – находить свое место при совместных построениях, передвижениях.	Педагог формирует и закрепляет: – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества при: – выполнении упражнений основной гимнастики, – а также при проведении подвижных и спортивных игр.	Педагог формирует, закрепляет и совершенствует: – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества, – обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, – поддерживает детскую инициативу.	Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления – основных движений, – развития психофизических качеств и способностей, – общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, – спортивных упражнений, – освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.
Педагог формирует умение организовано выполнять по показу – общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения; – создает условия для активной двигательной деятельности и – положительного эмоционального состояния детей.	Помогает: – точно принимать исходное положение, – показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, – укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками,	Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.	

1. Педагог воспитывает/ формирует – умение слушать и следить за показом, – умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе.	Педагог воспитывает/ формирует: – умение слышать и выполнять указания, – умение ориентироваться на словесную инструкцию; Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений	Закрепляет умение осуществлять – самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений; – самоконтроль – оценку качества выполнения упражнений другими детьми;	В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей_ – следовать инструкции, – слышать и выполнять указания, – соблюдать дисциплину, – осуществлять самоконтроль – давать оценку качества выполнения упражнений.
Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.	Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной игре; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.	Создает условия для – освоения элементов спортивных игр, – использует игры-эстафеты; Поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх: – поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; – поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.	Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в – самостоятельной деятельности; – на занятиях гимнастикой; – самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; – общеразвивающие упражнения; – комбинировать их элементы, импровизировать.
Педагог продумывает и организует активный отдых	Начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм,	Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой	Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,
Приобщает детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности,	Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности	Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.	

Приобщает детей к здоровому образу жизни.	Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.	Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни.	Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях
Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.	Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.		
Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.			
Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)			
Основные виды движения			
Бросание, катание, ловля, метание			
3-4	4-5	5-6	6-7
– катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; - прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю	–прокатывание мяча между* линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;	–прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); –прокатывание набивного мяча;	– катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; - прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей - прокатывание мяча между предметами; - прокатывание набивного мяча
подбрасывание мяча вверх и ловля его	–подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;	подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;	- подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке
– бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах	–бросание и ловля мяча в паре; –бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; –бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; - бросание вдаль	- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса; -сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч	-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз

бросание мяча вверх и о землю и ловля его	отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	отбивание мяча об пол на месте 10 раз	передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую
бросание мяча воспитателю и ловля его обратно	передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;	перебрасывание мяча из одной руки в другую;	
- перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу	перебрасывание мяча друг другу в кругу	– перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	–перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча
перебрасывание мяча через сетку;	перебрасывание мяча через сетку	перебрасывание мяча через сетку	–перебрасывание мяча через сетку
		ведение мяча 5 - 6 м;	ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах	- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	- совершенствование навыков владения обручем
– бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; – бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль	-попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.	-метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); -забрасывание его в баскетбольную корзину	–метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; –метание вдаль, –метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину

Ползание, лазанье

3-4	4-5	5-6	6-7
ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);	ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями	-ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени); -ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями	
ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом	ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами	

	руками		
проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	проползание в обручи, под дуги	проползание под скамейкой	
ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	- ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад	
влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;	влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;	лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным
	переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,		
- подлезание под дугу, не касаясь руками пола;	- подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	- переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле	–перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;
		- лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);	

Ходьба

3-4	4-5	5-6	6-7
ходьба в заданном направлении – небольшими группами, – друг за другом, – парами друг за другом	ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения	ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.	ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; -ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; -ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях
- ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу; – ходить, обходя предметы, врассыпную, "змейкой"; – ходьба с поворотом и сменой	- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; - ходьба в противоположную сторону; - ходьба со сменой ведущего	- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы - ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок,	

направления); – ходьба на носках; - ходьба, высоко поднимая колени		гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м;	
- ходьба, перешагивая предметы	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой"	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров	
- ходьба в разных направлениях; -ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	- ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).		
- ходьба по наклонной доске	- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий		
- ходьба в чередовании с бегом;	- ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу		
Бег			
3-4	4-5	5-6	6-7
-бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; - бег по кругу, в парах; - бег по кругу, держась за руки	- бег в колонне по одному, высоко поднимая колени; - бег на месте; - бег в парах; - бег по кругу, держась за руки;	-бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы;	бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками
бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии	-бег, оббегая предметы	бег между расставленными предметами	бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия
- бег со сменой направления, с остановками; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; - бег убегающие от ловящего, ловля убегающего	- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; -бег врассыпную с ловлей и увертыванием.	- бег в заданном темпе; -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;	- бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих
- бег в течение 50 - 60 сек; - быстрый бег 10 - 15 м; - медленный бег 120 - 150 м	- непрерывный бег 1 - 1,5 мин; - медленный бег 150 - 200 м; - бег на скорость 20 м;	- непрерывный бег 1,5 - 2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза;	- медленный бег до 2 - 3 минут; -быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с

	- бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; - челночный бег 2х5	- бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2 х 10 м, 3 х 10 м; - пробегание на скорость 20 м;	- перерывами; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3х10 м; - бег наперегонки; - бег по пересеченной местности; - бег 10 м с наименьшим числом шагов
- перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую		- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	
		- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой;
			- бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега)
Прыжки			
3-4	4-5	5-6	6-7
- прыжки на двух и на одной ноге; - прыжки на месте	– прыжки на двух ногах на месте, – прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь; – прямой галоп	– подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; – подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; – подпрыгивание с ноги на ногу	– прыжки на месте и с поворотом кругом; – прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; – подпрыгивания вверх из глубокого приседа;

			– прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек
прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м	подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м	- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м	
- прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); - прыжки через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), - прыжки через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - прыжки в длину с места (не менее 40 см)	- прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - прыжки в длину с места (не менее 40-50 см.)	- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); - прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей)	
- спрыгивание (высота 10 - 15 см)	- спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см)	- спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;	
		- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;	- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;
	- прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой;	- прыжки в высоту с разбега; - прыжки в длину с разбега	прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование
	- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза - подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз	- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой
	- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой	- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); - перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; - прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.	- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; - прыжки с ноги на ногу; - бег со скакалкой; - прыжки через обруч, вращая его как скакалку; - прыжки через длинную скакалку

			- пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; - вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; - пробегание под вращающейся скакалкой парами
Упражнения в равновесии			
3-4	4-5	5-6	6-7
- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; - ходьба на носках, с остановкой. - ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение)	ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны)	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой	педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза
- ходьба по гимнастической скамье	ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны)	- стойка на гимнастической скамье на одной ноге; - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье	- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; - ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок
ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу		ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком	
ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;	ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперёд на ладони руки;	ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове	ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
-ходьба по ребристой доске;	ходьба по доске и расхождение	-ходьба навстречу и расхождение	- ходьба по наклонной доске

- ходьба по наклонной доске;	вдвоем на ней;	вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз	вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз
		приседание после бега на носках, руки в стороны	
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.		- кружение парами, держась за руки; - "ласточка".	- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; -кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки"
			- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; - подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса			
3-4	4-5	5-6	6-7
поднимание и опускание прямых рук вперед;	- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за		- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее	

спину, на пояс, перед грудью);		затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; - сгибание и разгибание рук; - круговые движения вперед и назад;	
отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);		поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);	
перекладывание предмета из одной руки в другую		перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной	
хлопки над головой и перед собой;		хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;	
махи руками;	сгибание и разгибание рук, махи руками;	махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя	махи и рывки руками
упражнения для кистей рук	сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями;	сжатие и разжатие кистей	сжатие пальцев в кулак и разжатие;
выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;	выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;		
	-повороты головы вправо и влево, наклоны головы	повороты головы вправо и влево, наклоны головы	
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:			
3-4	4-5	5-6	6-7
потягивание, приседание, обхватив руками колени	- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны) - совершенствование полученных ранее навыков		
наклоны вперед и в стороны	наклоны вперед, вправо, влево,	наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево	наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя
повороты со спины на живот и обратно	повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя		повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений
сгибание и разгибание ног из положения сидя		сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
поднимание и опускание ног из положения лежа	поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	поднимание ног из исходного положения лежа на спине	поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине
Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:			
3-4	4-5	5-6	6-7
поднимание и опускание ног, согнутых в коленях		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
- сгибание и разгибание ног; - отведение ноги вперед, в сторону, назад;			

- поднимание на носки и опускание на всю ступню;			
приседание с предметами, поднимание на носки	приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;	приседание, обхватывая колени руками;	приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
выставление ноги вперед, в сторону, назад;	выставление ноги на пятку (носок);	совершенствование ранее приобретённых навыков**	
	махи ногами;		- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; - выпады вперед и в сторону
	захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место	- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. - подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); - упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)			
			- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
Ритмическая гимнастика			
Музыкально-ритмические упражнения,			
3-4	4-5	5-6	6-7
- разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры.	- разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения

3-4	4-5	5-6	6-7
ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки,	ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе;	ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах	- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,
на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;	на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,	- на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках,	
- поочередное выставление ноги - вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение;	- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног		- поочередное выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,
	- прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;	различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);	
- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)	движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.	подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.	подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения

3-4	4-5	5-6	6-7
Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.	Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную.	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.
Перестроение в колонну по два, в рассыпную.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.	Перестроение из одной колонны 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.

Смыкание и размыкание обычным шагом.	Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.	Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Размыкание и смыкание приставным шагом.
Повороты направо и налево переступанием.	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.	Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
Подвижные игры			
3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры	Педагог продолжает: - закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, - поощряет желание выполнять роль водящего, – развивает пространственную ориентировку, – самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.	Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, – оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, – помогает быстро ориентироваться в пространстве, – наращивать и удерживать скорость, – проявлять находчивость, целеустремленность	Педагог продолжает – знакомить детей с подвижными играми, – поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. 2. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; 3. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. 4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.
Воспитывает умение действовать	Приучает к выполнению правил,	Педагог обучает взаимодействию	Продолжает воспитывать

сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).	поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).	детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.	сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности
Спортивные игры			
3-4	4-5	5-6	6-7
		Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.	
		Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур	Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
		Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по	Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от

		упрощенным правилам.	груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
		Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.	Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.
		Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.	Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
			Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.
			Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы

			клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.
Спортивные упражнения			
3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.		Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.	
Катание на санках			
3-4	4-5	5-6	6-7
по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.	подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.	по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки	игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
Ходьба на лыжах			
3-4	4-5	5-6	6-7
по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.	скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступаящим шагом" и "полуелочкой".	по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступаящим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.	скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Формирование основ здорового образа жизни			
3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;	Способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья	Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья	Уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него	Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).	<u>Приучает детей</u> следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
Напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила.	Напоминает о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое).	Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.	Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.
	Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.	Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание,	Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных

		художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья	событиях и достижениях отечественных спортсменов
Активный отдых			
Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников			
3-4	4-5	5-6	6-7
Досуг	Досуги и праздники		
Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.			
Физкультурные досуги			
3-4	4-5	5-6	6-7
Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе			
Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	Продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания	Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
Физкультурные праздники			
3-4	4-5	5-6	6-7
	Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.		
	Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
Дни здоровья			
3-4	4-5	5-6	6-7
День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал			
В этот день проводятся подвижные игры на свежем	В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные	В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и	В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в

воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).	мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	туристские прогулки.	том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.
Прогулки и экскурсии (простейший туризм)		Туристские прогулки и экскурсии	
		Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.	Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать

		лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.
--	--	---

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ в рамках образовательной области «Физическое развитие»	
Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает: - воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; - формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; - становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; - воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; - приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; - формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.	

Формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

- Режимные моменты: создать адекватную мотивацию (соревновательную, игровую).
- Совместная деятельность с педагогом: утренняя гимнастика, подвижная игра (в том числе на свежем воздухе), физическая культура, физкультурные упражнения, гимнастика после дневного сна, физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья.
- Самостоятельная деятельность детей: игра, игровое упражнение, проблемные ситуации.
- Совместно с семьей: физкультурные праздники, консультативные встречи.

В ДОУ физкультурно-оздоровительная работа представлена как одно из приоритетных направлений в системе оздоровления детей. Данное направление реализуют инструктор по физической культуре и воспитатели.

2.3. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.

№	мероприятия	возрастная группа	сроки	ответственный
Мониторинг				
1	Определение уровня физического развития.	все группы	2 раза в год (сентябрь, май)	ст. медсестра, врач
2	Адаптация ребенка к условиям ДОУ	группа раннего, младшего возраста	по окончании адаптационного периода	ст. медсестра, врач, специалисты
3	Определение уровня физической подготовленности. (пособие Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова)	группы дошкольного возраста	2 раза в год (сентябрь, май)	ст. медсестра, ин. по физ-ре
4	Проведение плантографии для ранней диагностики нарушений опорно – двигательного аппарата (плоскостопие)	группы старшего возраста	1 раз в год	ст. медсестра

5	Антропометрия	группа раннего возраста дошкольные группы	ежеквартально, 2 раза в год	ст. медсестра
6	Диспансеризация.	группы старшего возраста	1 раз в год	специалисты детской поликлиники, ст. медсестра, врач
Двигательная активность				
1	Утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели, ин. по физ-ре
2	Физическая культура(в зале, на прогулке)	все группы	3 раза в неделю(2 раза в зале, 1 раз на прогулке)	ин. по физ-ре
3	Подвижные игры	все группы	ежедневно	воспитатели
4	Спортивные упражнения	все группы	ежедневно	воспитатели
5	Гимнастика пробуждения	все группы	ежедневно	воспитатели
6	Спортивные игры	старшая, подготовительная	2 раза в неделю	воспитатели
7	Физкультурные досуги	группы дошкольного возраста	1 раз в месяц	ин. по физ-ре воспитатели
8	Физкультурные праздники	группы дошкольного возраста	2 раза в год	ин. по физ-ре воспитатели
9	Дни здоровья	группы дошкольного возраста	1 раз в квартал	ин. по физ-ре воспитатели

Профилактические мероприятия				
1	Проведение плановых профилактических осмотров	все группы	по плану работы мед. службы	врач, ст. медсестра
2	Осмотр перед прививками и контроль реакции	все группы	по плану работы мед. службы	врач, ст. медсестра
3	Осмотр детей после болезни	все группы	постоянно	врач, ст. медсестра
4	Выполнение санитарных требований	все группы	постоянно	врач, ст. медсестра
5	Проведение противоэпидемических мероприятий	все группы	постоянно	врач, ст. медсестра
6	Проведение санитарно-просветительской работы с родителями	все группы	постоянно	врач, ст. медсестра
7	Витаминотерапия	все группы	ежегоднов период с 30.09 по 30.04	ст. медсестра
8	Йодопрофилактика	все группы		ст. медсестра
9	«С» - витаминизация третьего блюда	все группы	ежедневно	ст. медсестра
10	Фитонцидотерапия (добавление в пищу лука, чеснока)	группы дошкольного возраста	ежегоднов период с октября по февраль	ст. медсестра, воспитатели
11	Музыкотерапия	все группы	использование музыкального сопровождения в непосредственно образовательной деятельности, в режимные момент	музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель

Модель двигательного режима

Форма двигательной активности	Особенность организации
Физкультурно-оздоровительные мероприятия	
Утренняя гимнастика	ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 10 мин.
Двигательная разминка	ежедневно во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз), длительность 7-10 мин.
Физкультминутка	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания непосредственно – образовательной деятельности, длительность 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно, во время прогулки, длительность 20-25 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно, во время прогулки, длительность 12-15 мин.
Гимнастика пробуждения*	ежедневно по мере пробуждения детей, длительность 3 – 5 мин.
Пальчиковая гимнастика**	ежедневно, 2-3 раза в день по 2-3 мин.
Дыхательная гимнастика ***	ежедневно, 3-4 раза в день по 1-2 мин.
Артикуляционная гимнастика	ежедневно, 2-3 раза в день по 3-5 мин.
* Примерный комплекс гимнастики пробуждения	Приложение 1
** Примерный комплекс пальчиковой гимнастики	Приложение 2
*** Примерный комплекс дыхательной гимнастики	Приложение 3
Организованная образовательная деятельность	

ОД физическая культура всех типов: - традиционные - тренировочные - занятия-соревнования - интегрированные с другими видами деятельности - праздники и развлечения.	три раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на прогулке), длительность 15-30 мин.
Самостоятельная деятельность	
Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке	ежедневно, длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
Физкультурно-массовые мероприятия	
Физкультурные досуги	1 раз в месяц, длительность 20-40 мин.
Физкультурные праздники	2 раза в год, длительность 20-60 мин.
Дни здоровья	1 раз в квартал, длительность 20-40 мин.
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	
ОД физическая культура совместно с родителями в дошкольном учреждении.	по желанию родителей, воспитателей и детей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада.	во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников.

Система закаливающих мероприятий

№	форма закаливания	закаливающее воздействие
1	Утренний прием на улице	сочетание воздушных ванн с физическими упражнениями
2	Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	воздушные ванны

3	Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	воздушные ванны
4	Ежедневная прогулка	воздушные ванны
5	Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на прогулке)	воздушные ванны с физическими упражнениями
6	Дневной сон с доступом свежего воздуха	воздушные ванны с учетом сезона года, погодных условий и индивидуальных особенностей ребенка
7	Гимнастика пробуждения (упражнения после дневного сна)	сочетание воздушных ванн с физическими упражнениями (контрастные воздушные ванны)
8	Умывание в течение дня прохладной водой (рук, лица, шеи)	водные процедуры
9	Обливание ног прохладной водой (в теплое время года)	водные процедуры

2.4. Организация питания

Основной целью организации питания в ДООУ является создание оптимальных условий для укрепления здоровья и обеспечения безопасного и сбалансированного питания воспитанников, осуществление контроля необходимых условий для организации питания, а также соблюдения условий приобретения и хранения продуктов в дошкольном образовательном учреждении.

Основными задачами при организации питания воспитанников ДООУ являются:

- обеспечение воспитанников питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в рациональном и сбалансированном питании;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- анализ и оценка уровня профессионализма лиц, участвующих в обеспечении качественного питания в дошкольном образовательном учреждении.

Дошкольное образовательное учреждение обеспечивает гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденным санитарными нормами и правилами.

Воспитанники ДООУ получают четырех разовое питание при 12-ти часовом пребывании в детском саду. Объем пищи и выход блюд строго соответствуют возрасту ребенка.

Питание в ДООУ осуществляется с учетом примерного тридцатидневного меню, разработанного на основе физиологических потребностей в питании детей дошкольного возраста, согласованного и утвержденного заведующим ДООУ, представителем **ООО «Агрофирма-Ярославль»**.

Заведующий осуществляет постоянный контроль организации питания воспитанников ДООУ, соблюдения меню-требования.

Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается: в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи; в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми. При организации питания учитываются естественные потребности ребенка, исключается насильственное кормление. Воспитанники приучаются к еде правильной, здоровой пищи.

В нашем ДООУ имеются воспитанники, которым рекомендовано специальное питание (по медицинским показаниям при индивидуальной непереносимости ребенком продукта), для них проводится замена, в меню-требование обязательно включаются блюда диетического питания.

Для обеспечения преемственности питания, родителей (законных представителей) информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивается меню на раздаче и в приемных групп с указанием полного наименования блюд, выхода блюд.

В ДООУ организовано обеспечение питьевого режима (вода). Допускается использование кипяченой питьевой воды, при условии ее хранения не более 2-х часов.

В целях профилактики гиповитаминозов, непосредственно перед раздачей, медицинским работником ДООУ осуществляется С-витаминизация третьего блюда с обязательным информированием родителей о проведении витаминизации.

2.5. Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ

1. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду

2. Проведение профилактических медицинских мероприятий

- профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;
- вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;
- контроль за санитарным состоянием учреждения;
- контроль за питанием;
- проведение с детьми мероприятий по теме «Я и мое здоровье».

3. Организация и проведение мероприятий по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:

- создание развивающей среды в группах;
- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
- рациональное использование музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование в непосредственно – образовательной деятельности и в других благоприятных режимных моментах элементов психогимнастики;
- оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы и педагога-психолога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно- ролевых и режиссерских игр и др.)
- предоставление дополнительных услуг (работа кружков оздоровительной направленности) для детей

4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДООУ:

- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;

-проведение с детьми практических мероприятий по теме «Опасные ситуации»

2.6. Взаимодействие с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Проанализировав данные анкет, полученные в нашем ДОУ, мы пришли к выводу, что хотя все родители имеют высшее или среднее образование, уровень знаний и умений в области воспитания привычки к ЗОЖ у большинства родителей невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривают его только как отсутствие заболеваний, а средство оздоровления и детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального.

Задачи взаимодействие с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого – педагогических знаний через -семинары – практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей. В работе с

родителями используем следующие **формы работы:**

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций,
- Анкетирование,
- Выпуск информационных листов,
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам,
- Дни открытых дверей,
- Экскурсии по детскому саду для вновь поступивших детей,
- Показ мероприятий для родителей,
- Совместные мероприятия для детей и родителей,
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада,
- Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)

С целью **улучшения профилактической работы** с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями **цикл бесед, лекций** по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.

- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Пропаганда ЗОЖ:

- Родительские практикумы по закаливанию (инстр. по физкультуре)
- Информационный стенд
- Родительские собрания (все специалисты)
- Консультации о ЗОЖ в семье (врач-педиатр, ст. медсестра, ст. воспит., педагог -психолог)
- Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и др.
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту
- Консультационный пункт (все специалисты)
- Консультации о психологическом здоровье (педагог-психолог)
- Антиалкогольная, антитабачная пропаганда
- Выставки детских рисунков, литературы, дидактических пособий, фотовыставки.

План взаимодействия с семьями в рамках программы «Здоровей-ка»

Формы работы	Содержание	Сроки проведения	Ответственные	Отметка о выполнении
I. Блок рекламы				
1. Мероприятия по созданию имиджа ДОУ	1. Дни открытых дверей. 2. Создание банка данных по семьям социума. 3. Создание рекламных буклетов, листовок, популяризации деятельности ДОУ в средствах массовой информации и информационных изданиях. 4. Регулярное размещение информации на сайте ДОУ.	В течение года	Заведующий ДОУ Старший воспитатель Ответственный за сайт ДОУ	
II. Блок планирования работы с семьями воспитанников				
2. Нормативные документы	1. Знакомство с уставными документами и локальными актами учреждения. 2. Заключение договоров с родителями воспитанников ДОУ и социума	Сентябрь	Заведующий ДОУ Старший воспитатель	
3. Банк данных о семьях воспитанников социума	1. Социальное обследование по определению социального статуса и микроклимата семьи 2. Проведение мониторинга по изучению	В течение года	Педагог – психолог Воспитатели	

	потребностей семей в дополнительных услугах.	сентябрь	Заведующий ДОУ	
4. Анкетирование, опросы	1. Социологическое обследование семей. 2. Оценка деятельности ДОУ 3. Выявление потребностей родителей в образовательных оздоровительных услугах	Октябрь Март	Педагог-психолог Старший воспитатель Инструктор по физкультуре	
5. Родительские собрания	1. Вопросы адаптации детей в ДОУ 2. Участие в обсуждении вопросов физического, социального, познавательного и эстетического развития детей 3. Результативность воспитательно-образовательной и оздоровительной работы за прошедший период	Май, ноябрь В течение года май	Специалисты Педагоги ДОУ Заведующий ДОУ	
6. Дни открытых дверей	1. Мероприятия организованной – образовательной деятельности, индивидуальные консультации специалистов	Апрель	Старший воспитатель Педагоги ДОУ	
III. Блок совместного творчества детей, родителей и педагогов				
1.Привлечение родителей к участию	1. Работа над проектами 2. Групповые мероприятия с участием	В течение года	Старший	

в деятельности ДОУ	родителей 3. Выставки работ, выполненные детьми с родителями 4. Совместные мероприятия детей и родителей в физкультурном зале		воспитатель Педагоги ДОУ Инструктор по физкультуре	
IV. Блок педагогического просвещения родителей				
1. Наглядная педагогическая пропаганда	1. Ознакомление с нормативными документами, регламентирующими деятельность учреждения. 1. Тематические выставки. 2. Информационные листы, памятки в группах. 3. Сайт ДОУ	В течение года	Заведующая ДОУ Педагоги ДОУ Инструктор по физкультуре	

2.7. Взаимодействие с социальными партнерами

1. Детская поликлиника №2, Поликлиника №8 – обследование детей специалистами; медицинское сопровождение сотрудников.
2. «Центр помощи детям» (ул. Некрасова,58) – консультирование родителей по проблемам детей.
3. Центр «Развитие» (пр-т Ленина,26) – психолого-медико-педагогическое обследование воспитанников ДОО с особыми образовательными потребностями, определение дальнейшего маршрута развития ребенка.
4. МОУ «Средняя школа № 14 им. Латышева В.Н.» – обеспечение преемственности.
5. МУДО «Школа искусств им. Дмитрия Когана» - организация и проведение мероприятий для детей.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое, программно-методическое и медицинское обеспечение программы

Помещения для физкультурно-оздоровительной и коррекционно-развивающей работы с детьми:

- Музыкально - физкультурный зал
- Спортивная площадка на территории детского сада
- Спортивные уголки в каждой группе
- Кабинет педагога – психолога и учителя – логопеда

Медицинский блок:

- Медицинский кабинет
- Изолятор
- Кабинет врача-педиатра

3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды МДОУ

Организация развивающей предметно-пространственной среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы *спортивные уголки* для самостоятельной активной и

организованной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах созданы *уголки уединения*. Для приобщения детей к нормам и правилам безопасности, а также формирования ценностей здорового образа жизни в группах созданы *уголки безопасности и ЗОЖ*, оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ и ЗОЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционируют зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

№	Помещения	Условия	Мероприятия
1.	Музыкально - физкультурный зал	1. Спортивное оборудование для проведения мероприятий по физической	- Утренняя гимнастика - Непосредственно – образовательная деятельность по физической культуре - Спортивные развлечения, соревнования
		культуре с детьми 2. Фортепиано, мультимедийная установка, музыкальный центр, (диски, кассеты) музыкальные инструменты, игрушки	- Спортивные праздники - Индивидуальная работа по усвоению физических навыков и умений - Непосредственно – образовательная деятельность по музыке - Индивидуальная работа по закреплению танцевальных движений - Спектакли - Развлечения, праздники

2.	Спортивная площадка ДОУ	Оборудование: рукоход прямой, заборчик с вертикальными перекладинами, гимнастическая скамья со спуском, щит для метания.	- Утренняя гимнастика на воздухе - Непосредственно – образовательная деятельность по физической культуре на воздухе - Спортивные праздники и соревнования на воздухе
3.	Кабинет педагога – психолога, учителя логопеда -	Методические пособия, игры, игрушки доска, зеркало	- Групповые занятия по коррекции - Индивидуальные занятия - Консилиумы с родителями
4	Методический кабинет	Методические пособия, игры, игрушки, методическая литература, документация	- Выставки пособий, методической литературы - Консультации с педагогами и родителями
5.	Медицинский кабинет	Документация, лекарственные	- Осмотр детей - Антропометрия
	(кабинет медицинской сестры, кабинет врача, изолятор)	препараты, оборудование	- Вакцинация детей
6.	Пищеблок	Оборудование, посуда, продукты	- Приготовление пищи, подготовка и раздача пищи
7.	Прачечная	Оборудование, белье	- Стирка, сушка и глажение белья

Перечень спортивного оборудования музыкально-физкультурного зала

№	Наименование спортивного оборудования	количество
1.	Шведская стенка	3 пролета
2.	Навесные доски	1 штука

3.	Кубы цельные 30х30	4 штуки
4.	Канат	1 штука
5.	Спортивные скамьи	2 штуки
6.	Кубики	40 штук
7.	Мячи массажные малые	25 штук
8.	Набивные мешочки	30 штук
9.	Мячи резиновые	25 штук
10.	Мячи резиновые средние	20 штук
11.	Мячи большие	25 штук
12.	Кегли	2 набора
13.	Флажки разных цветов	40 штук
14.	Ленты разноцветные	40 штук
15.	Косички	30 штук
16.	Скакалки	20 штук
17.	Шнуры разной длины	5 штук
18.	Обручи плоские разного диаметра	10 штук
19.	Обручи разного диаметра	50 штук
20.	Ребристая дорожка	3 штуки
21.	Гимнастические палки	25 штук
22.	Малые баскетбольные кольца	2 штуки
23.	Горизонтальные мишени	2 штуки
24.	Гимнастические доски	3 штуки
25.	Гантели	40 штук
26.	Коврики гимнастические	30 штук

3.3. Нормативно-правовое обеспечение программы по организации оздоровительной деятельности

1. Конституция Российской Федерации, ст.43,72.
2. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 №223-ФЗ с изм. от 31.01.2014.
3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

4. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
5. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования» ФГОС.
7. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573
9. Образовательная программа дошкольного образования МДОУ «Детский сад № 38», разработанная в соответствии с ФГОС ДО (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) и ФОП ДО (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847).

3.4. Кадровое обеспечение

МДОУ «Детский сад № 38» обеспечен кадрами:

- врач-педиатр, курирующий ДОУ - 1 чел.
- медицинская сестра - 2 чел.
- заведующий - 1 чел.
- завхоз – 1 чел.
- старший воспитатель – 1 чел
- педагог-психолог - 1 чел.
- инструктор по физической культуре 1 чел.
- музыкальный руководитель - 1 чел.
- воспитатели - 12 чел.

- учитель-логопед - 2 чел.

На текущий момент штат укомплектован на 100%. Данный анализ позволяет сделать вывод о необходимости разработки и внедрения программа: «Здоровей-ка», призванной обеспечить комплексное медико-психолого-педагогическое воздействие на оздоровление детей, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности дошкольного образовательного учреждения к ее реализации.

3.5. Методическое обеспечение (программы, технологии, методические рекомендации по организации оздоровительной деятельности)

Парциальные программы, методические пособия по физическому развитию

1	Физическая культура в дошкольном детстве (пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей) Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова.
2	Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений.
3	Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. Методическое пособие.
4	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду.
5	Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
6	Дик. Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников.
7	Зуева Т.Л. Коррекционно-речевое направление в физкультурно – оздоровительной работе с дошкольниками.
8	Коновалова Н.Г., Корниенко Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
9	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА–ФИ ДАНСЕ» - танцевально-игровая гимнастика для детей.
10	Сулим Е.А. Занятия по физической культуре в детском саду. Игровой стретчинг.
11	Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале на прогулке для детей с ТНР с 5-6 лет.
12	Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений.
13	Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду.
14	Силюк Н.А. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. пособие для практических работников ДОУ. И др.

IV. Контроль и руководство физкультурно-оздоровительной деятельностью

№	Тематика контроля	Вид контроля, Формы и методы контроля	Сроки	Ответственные
1.	Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей	Оперативный	Постоянно	Заведующая ДОУ
2.	Результаты медицинского осмотра детей	Итоговый мониторинг	Постоянно	Старшая медсестра
3.	Анализ детской заболеваемости	итоговый отчет, мониторинг	Ежемесячно, отчет 1 раз в квартал	Старшая медсестра
4.	Выполнение санэпидрежима	Оперативный наблюдения	Постоянно	Старшая медсестра
5.	Организация питания в группах, пищеблока	Оперативный, наблюдение в группах, на пищеблоке, изучение документации на пищеблоке	Постоянно	Заведующая ДОУ Старшая медсестра Старший воспитатель
6.	Выполнение норм питания	Индивидуальные беседы, изучение меню, анализ калорийности	Каждые 10 дней	Заведующая ДОУ Старшая медсестра
7.	Выполнение здоровьесберегающего режима	Оперативный наблюдения	Постоянно	Старшая медсестра Старший воспитатель

8.	Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня	Оперативный, наблюдение	Постоянно	Старший воспитатель
9.	Проведение закаливания, разумное сочетание его различных видов	Оперативный наблюдения	По плану контроля ДОУ	Старшая медсестра
10.	Медико – педагогический контроль непосредственно – образовательной деятельности по физкультуре	Тематический посещение НОД	2 раза в год	Старшая медсестра Старший воспитатель
11.	Уровень педагогического мастерства и состояние педагогического процесса по разделу «Физическое развитие»	Тематический анкетирование, просмотр НОД по физической культуре, мониторинг	2 раза в год	Заведующая ДОУ Старший воспитатель
12.	Уровень физического развития и здоровья детей	Тематический анкетирование, просмотр НОД по физической культуре, мониторинг	2 раза в год	Старший воспитатель Старшая медсестра
13.	Организация работы с родителями по оздоровлению детей в семье.	Анкетирование, посещение мероприятий	По плану контроля ДОУ	Заведующая ДОУ Старший воспитатель

V. Перспективные задачи по улучшению здоровьесберегающей среды.

1. Продолжать пополнять и обновлять физкультурный зал, физкультурные уголки в группах спортивным инвентарем и пособиями.
2. Приобрести рецеркуляторы, ионизаторы воздуха в группы.
3. Регулярно пополнять и обновлять настольно – печатные игры по формированию привычки к здоровому образу жизни.
4. Создать подборки детской и энциклопедической литературы по теме ЗОЖ.
5. Создать мультимедийные презентации, собрать видео-подборки по темам: «Спортивные игры в семье», «Олимпийское движение», «Зимние (летние) виды спорта», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Спортивный уголок дома», «Спортивный Ярославль», «Олимпийские надежды» и пр.
6. Использовать приемы релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы в непосредственно – образовательной деятельности.
7. Продолжать вовлекать родителей в проведение совместных мероприятий.

Литература

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ.- М.: Айрис-пресс.2007.
2. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. -М.,2002
3. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание ЗОЖ у малышей. – М.: 2007.
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.,2003.
5. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников – Волгоград, 2011.
6. Кирилова Ю.А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для детей с ОНР 4-7 лет. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005г.
7. Козырева О.В. Если ребенок часто болеет. - М. Просвещение, 2008г.
8. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – .Просвещение, 2006.
9. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. -М.:АРКТИ, 2002 г.
10. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников – М.: Мозаика-Синтез, 2009г.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. -М.: Мозаика-Синтез2005.
12. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» для 5-7 лет.- М.:2003.
13. Зуева Т.Л. Коррекционно-речевое направление в физкультурно – оздоровительной работе с дошкольниками – «Центр педагогического образования», 2008.
14. Коновалова Н.Г., Корниенко Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста – Волгоград, «Учитель».
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА –ФИ ДАНСЕ» -танцевально- игровая гимнастика для детей – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.
16. Сулим Е.А. Занятия по физической культуре в детском саду, Игровой стретчинг. – М.: Сфера, 2010.
17. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале на прогулке для детей с ТНР с 5-6 лет – СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.

Примерные комплексы гимнастики пробуждения

№ 1.

- 1.Потягивания.
- 2..Руки в стороны –сжатие и разжимание пальцев рук.
3. Лежа на спине – носочки вытянуты, руки внизу, поднять руки за голову. Носки ногвверх – вниз, руки опустить.
4. Лежа на животе – руки вперед, прогибаясь, приподнять голову.

№ 2.

- 1.Лежа на спине – звездочка.
- 2.Поворот на правый бок – поднять левые руку и ногу вверх. Тоже слева.
3. «Ежик» - свернуться, расправиться.
4. Велосипед – медленно, быстро.
5. Мостик.

№ 3.

1. Потягивания: лечь на спину, руки прижать к ногам, медленно поднимать рукивверх.
- 2.Любопытный щенок: встать на колени и руки, посмотреть на пятки слева и справа.
3. Велосипед (медленно – быстро).
- 4.Лягушка – лежа на животе, прогнуться.

№ 4.

1. Потягивания: лечь на спину, руки за голову, ноги вытянуть, руки вниз.
2. «Обними»: лежа на спине, повороты вправо, влево.
3. «Неваляшка»: лежа на спине, повороты вправо, влево.
- 4.Мостик – сломался, построился.

№ 5.

1. Потягивания.
2. «Обними».
3. Лежа на животе, взять ноги за пятки, прогнуться и продержаться.
4. Троллейбус на спине: руки, ноги вверх, вниз.
5. «Кошечка».

Примерные комплексы пальчиковой гимнастики

Ладушки-ладушки

Цель: формировать у ребенка положительный эмоциональный настрой на совместную с воспитателем работу, развивать ощущение собственных движений.

Ход игры.

Воспитатель хлопает своей ладонью по ладошке ребенка, сопровождая собственные действия стихотворным текстом, побуждает малыша к ответным действиям.

Ладушки-ладушки!

Пекла бабка оладушки ладушки. Маслом

поливала,

Детушкам давала. Хороши

оладушки

У нашей милой бабушки!

Этот пальчик - бабушка Цель:

активизировать движения пальцев рук.

Ход игры.

Воспитатель загибает и разгибает пальчики малыша попеременно на правой и левой руке, сопровождая движения словами:

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - папочка, Этот

пальчик - мамочка, Этот

пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

Этот пальчик хочет спать

Цель: активизировать движения пальцев рук. Ход игры.

Воспитатель загибает и разгибает пальчики малыша попеременно на правой и левой руке, сопровождая движения словами:

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать! Этот

пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора!

Поехали-поехали

Цель: учить ребенка совершать действия руками (раскрывать ладони, широко разводя пальцы) в соответствии со стихотворным текстом.

Ход игры.

Поехали - поехали,

С орехами, с орехами, К

дедушке за репкой,

Желтой, большой,

Вот какой! (Показывает, разводя ладони в стороны)

Поехали-поехали,

К зайчику за мячиком, За

мячиком твоим,

Круглым и большим, (Делает круг

Вот каким! Руками)

Пила, пила <u>Цель:</u> развивать моторику рук, выполняя имитационные движения в сопровождении стихотворного текста.	Лодочка <u>Цель:</u> выполнять ручные имитационные движения под стихотворный текст. <u>Ход игры.</u>
<u>Ход игры.</u> Ребенок выполняет скользящие движения ребром ладони по поверхности стола: Пила, пила, Пили быстрей, Мы строим домик для зверей.	Ребенок соединяет ладони обеих рук «ковшиком» и делает скользящие движения по поверхности стола. Лодочка плывет по речке, Оставляя след -колечки.
Птички в гнезде <u>Цель:</u> развивать мелкую моторику обеих рук.<u>Ход игры.</u> Пальцы одной руки складываются в щепоть. Ее обхватывают ладонью другой руки. Нужно постараться шевелить пальчиками; затем поменять положение рук. Птенчики в гнезде сидят, Маму ждут и есть хотят.	Колобок <u>Цель:</u> развивать моторику рук. <u>Ход игры.</u> Ребенок выполняет движения, сопровождаемые стихотворным текстом, который произносит воспитатель: Кулачок - как колобок. Мы сожмем его разок. Одна рука сжата в кулак - «колобок», другой рукой ребенок поглаживает кулачок, несколько раз сжимает его рукой, затем положение рук меняется.
Пальчик побежал <u>Цель:</u> развивать мелкую моторику руки (побуждать малыша удерживать пальцы в кулаке, сгибать и разгибать большой палец). <u>Ход игры.</u> Пальцы ребенка сжаты в кулак. Воспитатель сгибает и разгибает большой пальчик ребенка, производит им движения (поднять-опустить) под стихотворный текст: Этот пальчик быстро встал, Быстро-быстро побежал.	Ладшки <u>Цель:</u> развивать моторику рук. <u>Ход игры.</u> Ребенок выполняет движения, сопровождаемые стихотворным текстом: Ладшки вверх, Ладшки вниз, Ладшки на бочок -И сжали в кулачок.

Пальчики у нас попляшут

Цель: развивать моторику рук.Ход и
гры.

Выполняются имитационные движения по стихотворный текст:

Пальчики у нас попляшут: *(Дети вращают кисти рук).*

Сидит белка на тележке Цель:

развивать мелкую моторику обеих рук.

Ход игры.

Дети правой рукой загибают по очереди пальцы
левой руки, начиная с большого:

Сидит белка на тележке,

Вот они, вот они!

В кулачки мы пальцы спрячем, (сжимают и

В кулачки, в кулачки *разжимают*
пальцы)

Пальчики опять попляшут: (*перебирают пальчиками*)

Вот они, вот они!

Пальчиками мы помашем: *(встряхивают кистями рук)*

Укоди, уходи!

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке (Загибает большой палец)

Воробью, указательный,

Синичке, *средний,*

Мишке толстопятому, *безымянный,*

Заиньке усатому. *мизинец)*

Зайкины үшкі

Цель: развивать мелкую моторику руки.Ход иг
ры.

Пальчики зажаты в кулачке. Ребенок выставляет указательный и средний пальчики, шевелит ими в стороны и вперед под стихотворный текст:

Зайка серенький сидитИ
ушами шевелит.

Вот так, вот так он ушами шевелит.

Ушки длинные у зайки, Из кустов они торчат. Он и прыгает, и скачет, Веселит своих зайчат.

Веселые маляры

Цель: развивать моторику руки, выполняя имитационные движения

в сопровождении стихотворного текста. Ход
игры.

Ребенок имитирует движения кистями обеих рук в направлении вверх-вниз, слева-направо (локти на уровне груди) под чтение педагогом двустихия:

Мы покрасим этот дом, Жить
Ванюша будет в нем!

Примерный комплекс дыхательной гимнастики

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка».

Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать

указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии}. Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя

воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом

правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).