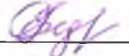
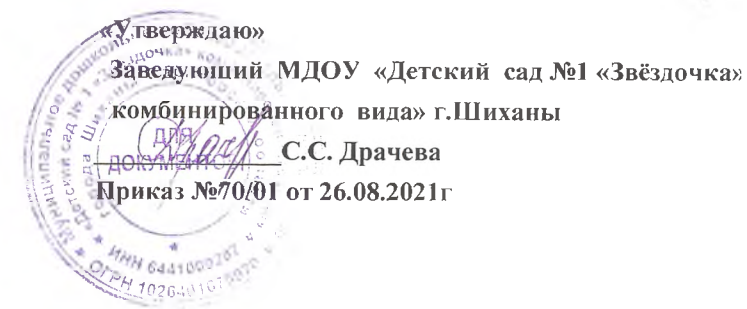


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1 «Звёздочка» комбинированного вида» г.Шиханы Саратовской области

«Принято»  
на заседании педагогического совета МДОУ  
«Детский сад №1 «Звёздочка» комбинированного  
вида» г.Шиханы  
Протокол №1 от 27.08.2021г

«Согласовано»  
Зам.зав.по ВМР  
 С.В.Федотова  
от 27.08.2021 г



**Рабочая программа**  
**по реализации основной образовательной программы МДОУ «Детский сад №1 «Звёздочка» комбинированного вида» г.Шиханы на 2021-2022 уч.год**

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

г.Шиханы 2021 г

## СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка	3
1.1 Цели, задачи, направления и принципы физического развития	4
2.Содержание психолого-педагогической работы	7
3. Планируемые результаты освоения программы	14
4. Организация двигательного режима в ДОУ	17
5. Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»	18
6. Карточка основных видов движений и упражнений	22
7. Комплексно – тематическое планирование освоения рабочей программы по физическому развитию	38
8. Условия реализации программы. 8.1 Материально-техническое оснащение	64
8.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	66
8.3. Оборудование спортивного зала	67

## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (от 3 лет до завершения образовательных отношений) МДОУ «Детский сад №1 «Звёздочка» комбинированного вида» г.Шиханы составлена на основе основной образовательной программы МДОУ «Детский сад №1 «Звёздочка» комбинированного вида» г.Шиханы и в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Декларация прав ребёнка;
- Конвенция о правах ребёнка от 20 ноября 1989 г.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями от 08.12.2020г;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ и департамента общего образования от 28 февраля 2014г №08-249 «Комментарии к ФГОС ДО»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 декабря 2014 г. № 1547 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Устав МДОУ.

## **1.1 Цели, задачи, направления и принципы физического развития**

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

### **Основные цели и задачи**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Задачи:**

*1) Оздоровительные:*

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

*2) Образовательные:*

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

*3) Воспитательные:*

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

**2. Содержание психолого - педагогической работы**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

*Младшая группа (от 3 до 4 лет)*

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

*Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

*Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура**

*Младшая группа (от 3 до 4 лет)*

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

*Средняя группа (от 4 до 5 лет)*



Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

*Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

*Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### 3. Планируемые результаты освоения программы.

1. **К четырехлетнему возрасту достигается следующий уровень развития.** Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
2. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
3. ползает на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
4. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину места не менее чем на 40 см.
5. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м,
6. бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; ударять мячом об пол
7. метать мяч правой и левой г расстояние не менее 5 м.

#### **К пятилетнему возрасту достигается следующий уровень развития.**

1. Знание частей тела и органов человека и их значение для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
2. Соблюдает элементарные правила гигиены ( моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле), соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).
3. Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
4. Умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
5. Умеет прыгать через короткую скакалку.
6. Умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой.
7. Умеет отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

8. Умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
9. Умеет ориентироваться в пространстве, находит левую и правую стороны.

**К шестилетнему возрасту достигается следующий уровень развития.**

1. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила поведения во время еды
2. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнениях
3. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) .
4. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см),
5. прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,
6. прыгать в длину с места (не менее 80 см),
7. прыгать в длину с разбега (не менее 100 см),
8. прыгать через короткую и длинную скакалку.
9. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м,
10. метать вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой,
11. отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

**К семилетнему возрасту достигается следующий уровень развития.**

1. Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой)
2. Имеет сформированные представления о особенностях строения и функциях организма человека, о здоровом образе жизни
3. Пользуется столовыми приборами.

4. Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см;
5. мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см;
6. прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
7. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг),
8. метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м,

#### **4. Организация двигательного режима в ДОУ**

##### **Методы физического развития:**

###### *1) Наглядные:*

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

###### *2) Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

###### *3) Практические:*

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

### Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Организованная деятельность	6 час/неделю	8 час/неделю	10 час/неделю	10 час и более/неделю
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между НОД(если НОД статического характера)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20 мин	25 мин	30 мин
НОД по физическому развитию	15мин	20 мин	25 мин	30 мин
НОД по художественно-эстетическому развитию ( музыкальное)	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15 минут 1 раз/месяц	20 минут 1 раз/месяц	25 минут 1 раз/месяц	30 минут 1 раз/месяц
Спортивные праздники	20 минут 2 раза/год	25 минут 2/год	30 минут 2/год	35минут 2/год
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

**Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в МДОУ «Детский сад №1  
«Звёздочка» комбинированного вида» г.Шиханы**

Формы организации	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10-12 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливание:				
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна			
- водные процедуры	Ежедневно после дневного сна			
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
<i>2. Непрерывная образовательная деятельность</i>				
2.1 НОД в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 НОД по физическому развитию на свежем воздухе	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			



3.2 Спортивные праздники	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>				
4.1 Совместные спортивные праздники	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально			

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В МДОУ «Детский сад № 1  
«Звёздочка» комбинированного вида» г.Шиханы

№	Виды	Особенности организации
<b>Медико-профилактические</b>		
<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями		
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
<i>Профилактические мероприятия</i>		
1.	витаминотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2.	витаминизация 3-х блюд	ежедневно
3.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
4.	полоскание рта после еды	ежедневно
5.	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям



1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
3.	антропометрические измерения	2 раза в год
4.	профилактические прививки	По возрасту
5.	кварцевание	По эпидпоказаниям
6.	организация и контроль питания детей	ежедневно
<i>Физкультурно- оздоровительные</i>		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	динамические паузы	ежедневно
<i>Образовательные</i>		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	образовательная деятельность ОЗОЖ	Дошкольные группы не реже 1 раза в неделю

## 5. Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**3—4 года и 4—5 лет**

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объём (в неделю)
<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>			
Становление ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Игра. Ситуативный разговор.	Групповая. Подгрупповая. Индивидуальная	3-4 г. -10 мин 4-5 лет --10-15 мин, а также в ходе реализации других областей и во время организации подвижных, спортивных игр, физических
Формирование представлений о здоровье, основах здорового	Беседа. Рассказ.		

образа жизни и правилах здоровьесберегающего поведения	Чтение. Интегративная деятельность. Проблемная ситуация		упражнений и т. д. (в помещении и на улице)
Накопление опыта здорового образа жизни			
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>			
Становление ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгрупповая. Индивидуальная	
Формирование представлений о здоровье, основах здорового образа жизни и правилах здоровьесберегающего поведения			
Накопление опыта здорового образа жизни			

### 5-6 лет и 6-7 лет

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объём (в неделю)
<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>			
Развитие ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Интегративная деятельность. Игра. Беседа. Рассказ. Чтение. Проектная деятельность Создание коллекций. Тематический досуг. Проблемная ситуация	Групповая. Подгрупповая. Индивидуальная	5-6 лет 25 мин 6-7 лет 30 мин, а также в ходе реализации других областей и во время организации подвижных, спортивных игр, физических упражнений и т.д. (в помещении и на улице)
Формирование представлений о здоровье, основах здорового образа жизни и правилах здоровьесберегающего поведения			
Формирование опыта здорового образа жизни			

<b>Самостоятельная деятельность детей</b>			
Развитие ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгрупповая. Индивидуальная	
Формирование представлений о здоровье, основах здорового образа жизни и правилах здоровьесберегающего поведения			
Накопление опыта здорового образа жизни			

### Физическая культура

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
<p>1. Основные движения: ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения</p>	3-5 лет, Младшие и средние группы	<p>НОД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые</li> <li>- тематические</li> <li>- классические</li> <li>- в форме тренировки</li> </ul> <p>В НОД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тематические комплексы</li> <li>- сюжетные</li> </ul>	<p><b>Утренний отрезок времени</b></p> <p>Индивидуальная работа воспитателя</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классическая</li> <li>- сюжетно-игровая</li> <li>- тематическая</li> </ul> <p><b>Прогулка</b></p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Проблемная ситуация</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая</b></p>	<p>Игра</p> <p>Игровое упражнение</p> <p>Подражательные движения</p>

<p>3. Подвижные игры</p> <p>4. Спортивные упражнения</p> <p>5. Активный отдых</p>		<p>-классические -с предметами Физ.минутки Динамические паузы Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p>	<p><i>прогулку</i> Гимнастика после дневного сна: Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.) Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p>	
<p>1. Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>5-7 лет, старшая и подгот. К школе группы</p>	<p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - комплекс с</p>	<p><i>Утренний отрезок времени</i> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -музыкально-ритмическая <i>Прогулка</i> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице <i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i> Гимнастика после дневного сна</p>	<p>Игровые упражнения</p>

3. Подвижные игры		предметами Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	-Физкультурные упражнения Индивидуальная работа	Дидактические, сюжетно-ролевые игры
4. Спортивные упражнения			Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья	
5. Спортивные игры			Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений,	
6. Активный отдых			личный пример,	

### Планирование образовательной деятельности

Базовая образовательная область	Периодичность			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раза в неделю	1 раза в неделю	1 раза в неделю	1 раза в неделю

### 6. . Содержание образовательной деятельности

#### МЛАДШАЯ ГРУППА

Физические упражнения	Двигательные умения
-----------------------	---------------------

Строевые упражнения:	Строится в круг, в колонну, парами.
Общеразвивающие упражнения:	Начинать и заканчивать упражнения по сигналу, сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление.
Основные движения:	Ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; бегать, не опуская головы; одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель; подлезать под дугу (40 см) уверенно; лазать по гимнастической стенку приставным шагом; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

### **Основные виды движений и упражнений.**

#### **Ходьба:**

- ходьба обычная (продолжительность 10 секунд);
- на носках;
- с высоким подниманием колена;
- на носках с высоким подниманием колена;
- парами;
- с изменением темпа;
- в колонне по одному;
- В разных направлениях (между предметами, в рассыпную, по прямой, по кругу и т.д.);
- ходьба с заданиями (с остановкой по сигналу, приседаниями, поворотами);

#### **Упражнения в равновесии:**

- ходьба по прямой дорожке (ширина 15 см, длина 2 м);
- ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- ходьба, через рейки лестницы;
- с перешагиванием через предметы (высоты 10-15 см);
- ходьба по наклонной доске, приподнятой на 20 см;

#### **Бег:**

- обычный;



- бег с заданиями (с остановкой по сигналу, убежать от догоняющего, добежать до указанного места и т.д.);
- на носочках;
- в колонне по одному;
- парами;
- бег с изменением темпа;
- непрерывный бег (от 20 секунд до 1 минуты);
- бег на скорость(20 метров);

#### **Метание, бросание, ловля:**

- катание мяча друг другу (расстояние 1 метр);
- прокатывание мяча между предметами;
- катание мяча в ворота, шириной 50-60 см;
- метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м);
- метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой от плеча (расстояние 1,5-2 м);
- метание в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м, расстояние 1-1,5 м);
- ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 70-100 см;
- бросание мяча вверх и его ловля двумя руками, не прижимая к груди;

#### **Ползание, лазание:**

- между предметами, вокруг них 4-5 предметов);
- подлезание под препятствие (высота 50 см);
- пролезание в обруч;
- перелезание через скамейку;
- лазание по лестнице (высота 1,5 м);
- на наклонной доске, закреплённой на второй рейке гимнастической лестницы;

#### **Прыжки:**

- на двух ногах на месте;
- на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м);

- вокруг предметов, между ними;
- прыжки с высоты (15-20 см);
- вверх с места, доставая до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка;
- прыжки через линии;
- через предметы (высота 5 см);

### **Построения:**

Свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

### **Перестроения:**

Из колонны в 2-3 звена по ориентирам, из одной шеренги в две.

### **Подвижные игры:**

- с ходьбой и бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчики», «Принеси игрушки», «Не опоздай», «Мыши и кот», «Беги к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс».
- с прыжками: «По ровненькой дорожке», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Через ручеёк».
- с подлезанием и лазанием: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».
- с бросанием и ловлей: «Кто дальше бросит мешочек», «Подбрось повыше», «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Брось через верёвку».
- на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Иди тихо», «Угадай, чей голос».

**Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками) в соответствии с характером музыки.

**Катание** на трёх колесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

**Хожение на лыжах** ступающим шагом, с поворотами, переступанием.

**Подготовка к плаванию:** передвижение по воде, обливание водой лица, головы.

**Катание на санках** друг друга с невысоких горок.

**Скольжение** по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

## СРЕДНЯЯ ГРУППА.

Физические упражнения	Двигательные умения
Строевые упражнения:	Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.
Общеразвивающие упражнения:	Сохранять исходное положение; четко выполнять повороты в стороны; выполнять ОРУ в заданном темпе.
Основные движения:	<p>Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп. Сохранять равновесие после вращений или в заданном положении (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону).</p> <p>Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд. Принимать исходное положение при метании. Ползать разными способами, подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек. С разбега скользить по ледяным дорожкам. Надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой. Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом. Погружаться в воду с головой. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.</p>

### Основные виды движений и упражнений.

**Построение:** в колонну по одному по росту.

**Перестроение:** из колонны по одному, в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

### Ходьба:

- ходьба обычная;
- на носках, на пятках в чередовании (5-10секунд);
- на наружных сторонах стоп;
- в полуприсяде;
- с высоким подниманием колен;

- ходьба мелкими и широкими шагами;
- приставным шагом в сторону (направо и налево);
- ходьба спиной вперёд (2-3 м);
- ходьба в колонне по одному, парами;
- ходьба в разных направлениях (по прямой, по кругу, вдоль границ зала, между предметами, врассыпную);
- ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук и т.д.);
- ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа;

### **Упражнения в равновесии:**

- ходьба между линиями (расстояние 15-20 см);
- ходьба по линии, шнуру;
- ходьба по доске, лежащей на полу перешагивая через кубики;
- ходьба по скамейке с предметами в руках, на голове; без предметов (высота скамейки 40 см, ширина 30 см);
- ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см);
- Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 25 см, высота 30 см);
- перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола;
- кружение в обе стороны, руки произвольно;
- сохранение равновесия стоя на носках, на одной ноге.

### **Бег:**

- обычный;
- на носках;
- с высоким подниманием колен;
- мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое;
- в разных направлениях (по кругу, змейкой, врассыпную);
- бег со сменой темпа и направления;
- бег между линиями (ширина 30-90);

- бег из разных исходных позиций;
- бег на скорость (30 м);
- бег в медленном темпе (до 2 минут);
- челночный бег (5 м по 3 раза)

#### **Ползание, лазание:**

- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м);
- между предметами;
- по наклонной доске, скамейке;
- ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- пролезание в обруч;
- подлезание под препятствие прямо и боком;
- лазание по гимнастической стенке (высота до 2 метров) чередуя шагом, перелезая с одного пролёта на другой.

#### **Прыжки:**

- на месте на двух ногах (20 прыжков);
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3-4 м);
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки на одной ноге (4-5 раз на каждой);
- прыжки через линию; поочередно через 4-5 линий;
- прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10 см;
- прыжки на двух ногах с поворотом кругом;
- прыжки правым и левым боком;
- спрыгивание с высоты 25 см;
- прыжки вверх (15-20 см);
- в длину с места (от 50 до 70 см).

#### **Катание, бросание, ловля, метание:**

- прокатывание мячей друг другу из разных исходных позиций одной и двумя руками;

- прокатывание между предметами (расстояние между предметами 40-50см);
- бросание мяча друг другу снизу, из-за головы с расстояния 2 метров;
- ловля мяча с расстояния 1,5 метров;
- бросание мяча вверх, ловля его двумя руками (3-4 раза подряд);
- метание предметов на дальность (от3,5 до 6,5 м);
- метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой рукой;
- метание в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

#### **Подвижные игры:**

- с бегом («Пилоты», «Цветные автомобили», «Птички и кошка», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Лошадки», «Ловишки»).
- с прыжками («Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»).
- с ползанием и лазанием («Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и ребята»).
- с бросанием и ловлей («Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Школа мяча»).
- на ориентировку в пространстве («Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?»).

#### **Катание на санках, лыжах .**

Подъём с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъёмы на горку «полуёлочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 – 1 км).

#### **СТАРШАЯ ГРУППА**

<b>Физические упражнения</b>	<b>Двигательные умения</b>
Строевые упражнения:	Самостоятельное и быстрое построение и перестроение.
Общеразвивающие упражнения:	Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.
Основные движения:	Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесии при движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно

	<p>выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесии в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.</p> <p>Выполнять разнообразные упражнения с мячами. Свободно подниматься и спускаться по гимнастической стенке.</p> <p>Самостоятельно провести знакомую подвижную игру.</p>
Спортивные упражнения:	<p>Выбивать городки с кона и полукона Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.</p> <p>Передвигаться на лыжах переменным шагом. Кататься на двух колесном велосипеде и самокате. Держаться в воде и передвигаться на ней до 10 м.</p>

### **Основные виды движений и упражнений.**

**Самостоятельные перестроения:** из шеренги в колонну, две колонны, в два круга, по диагонали, « змейкой» без ориентиров.

Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

#### **Ходьба:**

- ходьба обычная;
- на носках, на пятках;
- на наружных сторонах стоп;
- с высоким подниманием колен;
- ходьба в колонне по одному, по двое, по трое;
- ходьба с заданиями для рук;
- ходьба в полуприсяди;
- с перекатом с пятки на носок;
- с закрытыми глазами;

#### **Упражнения в равновесии:**

- ходьба по прямой веревке (8-10 м);
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз (высота 35-40 см, ширина 20 см);
- ходьба по гимнастической скамейке (с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями для рук);

- с перешагиванием через предметы высотой 20-25 см;
- кружение парами, держась за руки;
- ходьба с мешком на голове по гимнастической скамейке;
- ходьба спиной вперед;
- сохранение равновесия, стоя на одной ноге;

#### **Бег:**

- обычный;
- на носках;
- с высоким подниманием колен;
- бег мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое;
- бег змейкой, врассыпную, с препятствием;
- бег со сменой направления и темпа;
- бег в быстром темпе (30 м);
- челночный бег (7 м по 3 раза);
- непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе;

#### **Ползание, лазание:**

- через препятствия;
- ползание на четвереньках, толкая головой мяч;
- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь руками;
- подлезание под дуги, верёвки (высота 40-50 см);
- пролезание в обруч разными способами;
- лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) чередующим способом;

#### **Прыжки:**

- на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков в 2-3 подхода) в чередовании с ходьбой;
- прыжки с продвижением вперёд на расстояние 3-4 метров;
- прыжки через предметы (высота 15-20 см);



- на одной ноге на месте;
- прыжки на одной ноге с продвижением вперед (4-5 м);
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки одна нога вперед, другая назад;
- запрыгивание на предмет (высота 20 см);
- спрыгивание (высота 40 см);
- в длину с места (не менее 90 см);
- прыжки на скакалке (на двух ногах, с ноги на ногу и т. д.).

#### **Бросание, метание, ловля:**

- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не меньше 10 раз подряд);
- бросание одной рукой 4-6 раз;
- бросание мяча вверх и ловля после хлопка в ладоши;
- перебрасывание мяча из руки в руку, друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди);
- отбивание мяча о землю не менее 10 раз подряд на месте и с продвижением вперед;
- метание предметов на дальность (не менее 5-9 метров);
- метание в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 метра)

#### **Подвижные игры:**

- с бегом («Мышеловка», «Мы, веселые ребята», «Ловишки», «Карусель», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пробеги тихо»).
- с прыжками («Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку»).
- с лазанием и ползанием («Кто скорее добежит до флажка?», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении»).
- с метанием, бросанием и ловлей («Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Школа мяча»).

#### **Спортивные упражнения:**

- **Катание на санках.** С горки по одному и парами. Катание по ровному месту друг друга.
- **Ходьба на лыжах** по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.
- **Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.

<b>Физические упражнения</b>	<b>Двигательные умения</b>
Строевые упражнения:	Самостоятельное и быстрое построение и перестроение.
Общеразвивающие упражнения:	Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.
Основные движения:	<p>Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесии в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.</p> <p>Выполнять разнообразные упражнения с мячами. Свободно подниматься и спускаться по гимнастической стенке.</p> <p>Самостоятельно провести знакомую подвижную игру.</p>
Спортивные упражнения:	<p>Выбивать городки с кона и полукона Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.</p> <p>Передвигаться на лыжах переменным шагом. Кататься на двух колесном велосипеде и самокате. Держаться в воде и передвигаться на ней до 10 м.</p>

### **Основные виды движений и упражнений.**

**Самостоятельные перестроения:** из шеренги в колонну, две колонны, в два круга, по диагонали, « змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

### **Ходьба:**

- ходьба обычная;
- на носках, на пятках;
- на наружных сторонах стоп;
- с высоким подниманием колен;
- ходьба в колонне по одному, по двое, по трое;
- ходьба с заданиями для рук;

- ходьба в полуприседе;
- с перекатом с пятки на носок;
- с закрытыми глазами.

**Упражнения в равновесии:**

- ходьба по прямой веревке (8-10 м);
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз (высота 35-40 см, ширина 20 см);
- ходьба по гимнастической скамейке (с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями для рук);
- с перешагиванием через предметы высотой 20-25 см;
- кружение парами, держась за руки;
- ходьба с мешком на голове по гимнастической скамейке;
- ходьба спиной вперед;
- сохранение равновесия, стоя на одной ноге;

**Бег:**

- обычный;
- на носках;
- с высоким подниманием колен;
- бег мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое;
- бег змейкой, враспынную, с препятствием;
- бег со сменой направления и темпа;
- бег в быстром темпе (30 м);
- челночный бег (7 м по 3 раза);
- непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.

**Ползание, лазание:**

- через препятствия;
- ползание на четвереньках, толкая головой мяч;
- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь руками;

- подлезание под дуги, верёвки (высота 40-50 см);
- пролезание в обруч разными способами;
- лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) чередующим способом.

### **Прыжки:**

- на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков в 2-3 подхода) в чередовании с ходьбой;
- прыжки с продвижением вперёд на расстояние 3-4 метров;
- прыжки через предметы (высота 15-20 см);
- на одной ноге на месте;
- прыжки на одной ноге с продвижением вперед (4-5 м);
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки одна нога вперёд, другая назад;
- запрыгивание на предмет (высота 20 см);
- спрыгивание (высота 40 см);
- в длину с места (не менее 90 см);
- прыжки на скакалке (на двух ногах, с ноги на ногу и т. д.).

### **Бросание, метание, ловля:**

- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не меньше 10 раз подряд);
- бросание одной рукой 4-6 раз;
- бросание мяча вверх и ловля после хлопка в ладоши;
- перебрасывание мяча из руки в руку, друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди);
- отбивание мяча о землю не менее 10 раз подряд на месте и с продвижением вперёд;
- метание предметов на дальность (не менее 5-9 метров);

### **Подвижные игры:**

- с бегом («Мышеловка», «Мы, весёлые ребята», «Ловишки», «Карусель», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пробеги тихо»).
- с прыжками («Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку»).
- с лазанием и ползанием («Кто скорее добежит до флажка?», «Медведи и пчёлы», «Пожарные на учении»).

- с метанием, бросанием и ловлей («Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Школа мяча»).

**Спортивные упражнения:**

**Катание на санках.** С горки по одному и парами. Катание по ровному месту друг друга.

**Ходьба на лыжах** по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

**Спортивные игры:**

- **Городки:** бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3м).
- **Баскетбол:** перебрасывание мяча друг друга от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.
- **Бадминтон:** отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.
- **Футбол:** отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3-5 м). Игра по упрощенным правилам.

**7. Комплексно – тематическое планирование освоения рабочей программы по физическому развитию**

Раздел «Физическая культура»

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

№ п/п	Содержание образовательной деятельности	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (познавательно-исследовательская, игровая)		Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (познавательно-	Развитие воспитанников в культурных практиках
		НОД «Физическая культура в детском саду»	Другое		

		Л.И. Пензулаева		исследовательская, игровая)	
1	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя координацию движения рук и ног	Л.И. Пензулаева № 1, стр. 23 № 2, стр. 24 № 14, стр. 40 № 15, стр. 41 № 22, стр. 51 № 25, стр. 54	Подвижная игра "Бегите ко мне"	Подвижные игры: -Пойдём в гости -Бегите ко мне -Найдем птичку -Кот и воробышки -Быстро в домик -Найдем жучка -Пузырь -Найти свой домик	Рассматривание плакатов «летние виды спорта»
2	Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20см.	Л.И. Пензулаева № 6, стр.29 № 9, стр.33 № 10, стр.34 № 14, стр.40 № 17, стр.43 № 22, стр.51 № 26, стр.56	Игровое задание "Птички"	Подвижные игры: -Догони мяч -Ловкий шофёр -Машины поехали в гараж -Быстрый мяч -Найдем зайку -Кот и воробышки -Поезд -Найдем игрушку	Загадки о летних видах спорта

3	Обучать хвату за перекладину во время лазания	Л.И. Пензулаева № 36, стр.68	Наглядный пример	Подвижные игры: -Ловкий шофёр -Найдем зайчонка -Где спрятался мышонок? -Мыши в кладовой -По ровненькой дорожке -Поймай комара	Рассматривание иллюстраций, плакатов «летние виды спорта»
4	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении движений в равновесии.	Л.И. Пензулаева № 12, стр.37 № 16, стр.42 № 17, стр.43 № 20, стр.47 № 24, стр.53 № 25, стр.54	Подвижная игра «Поймай комара»	Подвижные игры: -Ловкий шофёр -Найдем зайчонка -Где спрятался мышонок? -Мыши в кладовой -По ровненькой дорожке -Поймай комара	Стихи про виды спорта
6	Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», и др., выполнять правила в подвижных играх	Л.И. Пензулаева № 4, стр.26 № 11, стр.35 № 12, стр.37 № 19, стр.46 № 27, стр.57 № 35, стр.67	Игровое задание с мячом «прокати - не задень»	Подвижные игры: -Автомобили -Кролики -Поймай комара -Найди свой цвет -Лягушки -Зайка серый умывается -Воробышки и кот	Рассматривание иллюстраций, плакатов, Стихи, загадки про спортивный инвентарь

### Средняя группа (от 4 до 5)

№ п/п	Содержание образовательной деятельности	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (познавательно-исследовательская, игровая)	Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (познавательно-	Развитие воспитанников в культурных практиках
-------	---	---	--	---

		НОД Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Другое	исследовательская, игровая)	
1	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком	Л.И. Пензулаева № 6, стр.23 № 28, стр.41	Подвижная игра «Найди себе пару» Беседы по здоровому образу жизни	Найди себе пару -Автомобили -Самолеты -Огуречик,огуречик.. -Воробышки и кот -Найди свой цвет	Рассматривание иллюстраций, плакатов «Летние виды спорта»
2	Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы	Л.И. Пензулаева №10, стр.26 №22, стр.36 №23, стр.37	Подвижная игра «У медведя во бору»	Подвижные игры: -У медведя во бору -Где постучали? -Автомобили -Найди себе пару -Прокати и догони (игровое упражнение)	Стихи о летних видах спорта
3	Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве	Л.И. Пензулаева №13, стр.30 №16, стр.33 №21, стр.36 №25, стр.39 №29, стр.42	Подвижная игра «Кот и мыши»	Игровые упражнения: -Ловишки -Лошадки -Ловишки-перебежки Подвижные игры: -Кот и мыши -Найди себе пару -У медведя во бору	Рассматривание иллюстраций, плакатов «Зимние виды спорта»
5	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения	Л.И. Пензулаева №7, стр.24 №16,стр.33 №18, стр.34	Подвижная игра «Огуречик, огуречик» Беседы по	Игровые упражнения: -Ведение мяча -Прокатывание мячей друг другу -Ползание на четвереньках	Стихи о зимних видах спорта, картинки по этой теме



		№19, стр.35 №22, стр.36	здоровому образу жизни	(на спине мешочек с песком) Подвижные игры: -Огуречик, огуречик -Кот и мыши -Автомобили	
6	Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.	Л.И. Пензулаева №24, стр.38 №34, стр.45 №1, стр.48 №4, стр.50 №7, стр.52 №19, стр.61	Подвижная игра «лиса и куры» Беседы по здоровому образу жизни	Игровые упражнения: -Проползи по скамейке -Лазание в обруч с мячом -Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Подвижные игры: -Лошадки -У медведя во бору -Ловишки	Загадки о зимних видах спорта
7	Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры	Л.И. Пензулаева № 30, стр.68	Подвижная игра « Волки и овцы»	Игровые упражнения: -Равновесие -Ходьба и бег по извилистой дорожке -Прыжки через линии Подвижные игры: -Трамвай -Кролики -Найди и промолчи - Огуречик, огуречик	Рассматривание иллюстраций, плакатов Летней Олимпиады

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

№ п/п	Содержание образовательной	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (познавательно-исследовательская, игровая)	Самостоятельная деятельность	Развитие воспитанников в культурных практиках
-------	----------------------------	---	------------------------------	---

	деятельности	НОД Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Другое	воспитанников в развивающих центрах и уголках (познавательно-исследовательская, игровая)	
1	Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость	Л.И. Пензулаева №30,стр.43 № 33, стр.45 № 27, стр.96	«Ловишки парами» Спортивные игры и упражнения -Городки -Элементы баскетбола Беседы по здоровому образу жизни	Подвижные игры: -Мышеловка -Удочка -Кто лишний?	Рассматривание иллюстраций, плакатов «летние виды спорта»
2	Учить бегать на перегонки, с преодолением препятствий	Л.И. Пензулаева №16, стр. 30 №21, стр. 35 №30, стр.43	Подвижная игра «не оставайся на полу» Спортивные игры и упражнения -Обведи мячом кегли.(элементы футбола) Беседы по здоровому образу жизни	Подвижные игры: -Перенеси флажок -Поймай мяч	Стихи о летних видах спорта
3	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп	Л.И. Пензулаева №11,стр.57 №34, стр.73	«Гуси-лебеди»	Подвижные игры: -Пингвины -Медведь и пчёлы -Палочка-выручалочка Спортивные игры и упражнения	Рассматривание иллюстраций, плакатов «зимние виды спорта»

				-Эстафеты с мячом	
4	Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка	Л.И. Пензулаева № 13, стр.28 № 16, стр.61 № 25, стр.68 № 28, стр.70 №5,стр.80	Подвижная игра «Перелет птиц» Спортивные игры и упражнения - забрось мяч в кольцо Беседы по здоровому образу жизни -Умею, не умею	Подвижные игры: -Лиса и зайцы -Море волнуется раз	Рассматривание иллюстраций, плакатов спортивного инвентаря, стихи загадки про спортивный инвентарь
5	Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе	Л.И. Пензулаева №15,стр.29 №7,стр.53 №1, стр.76	«Не попадись» Спортивные игры и упражнения - «Дорожка препятствий». - «Передай мяч (с элементами футбола). Беседы по здоровому образу жизни	Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо».	Стихи о зимних видах спорта, картинки по этой теме
7	Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам	Л.И. Пензулаева №18, стр.32 №19, стр.63	«Удочка» Спортивные игры и упражнения - «Забей гол»(элементы футбола)	Подвижные игры: -Перелёт птиц. -Гуси-лебеди. -Кто дальше прыгнет.	Загадки о зимних видах спорта, картинки по этой теме

### Подготовительная к школе группа (от 6-7 лет)

№ п/п	Содержание образовательной деятельности	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (познавательно-исследовательская, игровая)	Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках	Развитие воспитанников в культурных практиках
-------	---	---	--	---

		НОД Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Другое	(познавательно-исследовательская, игровая)	
1	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности	Л.И. Пензулаева №1, стр.9 №2, стр.10	Игра «Ловишки»	-Пингвины -Пройди – не задень -Мяч над головой -Пас на ходу	Рассматривание иллюстраций, плакатов «Летние виды спорта»
2	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения	Л.И. Пензулаева №16, стр.52 №19, стр.54 №25, стр.59	Подвижная игра «Совушка»	-Стоп -Эхо -Совушка	Стихи о летних видах спорта
3	Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, разбега в длину и высоту с разбега	Л.И. Пензулаева №1,стр.72 №16, стр.83 №21,стр.86 №22,стр.87	Подвижная игра «мышеловка»	-Не попадись -Ловишки с ленточками -Удочка -Мышеловка -Затейники	Рассматривание иллюстраций, плакатов спортивного инвентаря, стихи загадки про спортивный инвентарь
4	Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Л.И. Пензулаева №34,стр.37 №35,стр.38 №11,стр.48 №31, стр.63 №34, стр. 95	Игра «попади в круг»	-Перелет птиц -Фигуры -Хитрая Лиса	Рассматривание иллюстраций, плакатов «зимние виды спорта»
5	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне,	Л.И. Пензулаева №6,стр.43 №31, стр. 92 №31,стр.63	Подвижная игра «Воробьи и кошка»	-Салки с ленточкой -Два мороза -Удочка -Не оставайся на земле	Стихи о зимних видах спорта, картинки по этой теме

	шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе			-Затейники -Карусель -Угадай чей голосок	
6	Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость	Л.И. Пензулаева №25,стр.59 № 6,стр.75 № 27, стр.90	Подвижная игра «Горелки»	-Белые медведи -Карусель -Затейники -Ключи	Загадки о зимних видах спорта
7	Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве	Л.И. Пензулаева №31,стр.92 №33, стр.93 №34,стр.65	Игровой упражнения «кто быстрее до кегли», «Мяч водящему»	-Волк во рву -Горелки -Хитрая лиса -Великаны и гномы	Загадки о зимних видах спорта, картинки по этой теме

### Раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

#### Младшая группа (от 3 до 4лет)

#### Содержание программы «Основы здорового образа жизни» под ред. Смирновой Н.П.

#### в части, формируемой участниками образовательных отношений

№п/п	Основные задачи	Основная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
			Совместная деятельность взрослых и воспитанников (познавательная, исследовательская, игровая)	Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (познавательная, исследовательская,	Развитие воспитанников в культурных практиках
		Вид деятельности – НОД (познавательно-исследовательская); количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО			

		Парциальная программа «Основы здорового образа жизни», Саратов, 2000г.		игровая)	
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>					
1.	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.	Тема 10 «Как я устроен». Занятия 1-2, стр. 37	Проект «Мое тело. Знание об органах чувств» Занятие – драматизация «Надо, надо умываться» Дидактические игры: «Скажи наоборот» «Части тела» «Чем опасны грязные руки» Беседа «Что умеет кожа» Беседа «Что я умею чувствовать» Беседа «Чтобы зубки не болели» Работа с мнемотаблицей «Глаза»	Сюжетно-ролевая игра «Цирк», «Магазин игрушек» Рассматривание алгоритма (фото) «Мытье рук», пособие «Умывание», открыток с изображением купания детей Подвижные игры: Лохматый пес, Наседка и цыплята, Мыши и кот	Слушание музыки: П.Чайковский «Новая кукла» Г.Фрид «Появление большой медведицы» Просмотр мультфильма «Птичка Тари» (Союзмультфильм, 1976 г.) Чтение произведения Г.Зайцев «Крепкие-крепкие зубы» С.Прокофьева «Румяные щечки» Е.Пермяк «Про нос и язык»
2.	Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.	Тема 2. «Я - часть мира», стр. 31	Опыты: определение овощей и фруктов на вкус Беседа «Как и что мы едим», Дидактические игры: -«Съедобное-несъедобное» - «Угадай на вкус»	Сюжетно-ролевые игры «Магизин продуктов» Продуктивная деятельность «Слепим разные продукты» «Консервируем овощи и фрукты»	Чтение произведения К.Чуковский «Федорино горе» Ю.Тувим «Овощи» Загадки об овощах и фруктах

3.	Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.	Тема 12. «Закаливание». Занятие 1-2, стр. 38	Беседы «Чтобы быть здоровым, надо соблюдать режим» Дидактическая игра «Назови спорт по показу» Комплексы утренней зарядки Комплексы дыхательной гимнастики после сна	Подвижные игры Физкультминутки Продуктивная деятельность: аппликации «Витаминки», «В нашем саду растут витамины»	Чтение загадок о спортивных предметах
4.	Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.	Тема 12. «Закаливание». Занятие 3-4, стр. 38	Проект «В здоровом теле - здоровый дух!» Тематическое занятие «Кто спортом занимается» Беседа «Важные помощники человека» День здоровья Физкультминутки Дыхательные упражнения	Полоскание горла водой комнатной температуры Ходьба по массажным коврикам Упражнения на профилактику плоскостопия Принятие солнечных и воздушных ванн	Просмотр мультфильмов «Лунтик и его друзья» - 213 серия «Барбоскины» - 126 серия. «Закаляйся» «Смешарики». Серия «Азбука здоровья»
5.	Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.	Тема 11. «Мои полезные привычки», стр. 38	Проект «Вот я какой» Беседы «Как я буду заботиться о своем здоровье» Игра-драматизация «Уроки доктора Айболита» Этюды по психогимнастике	Сюжетно-ролевые игры «На приеме у врача» «Дочки-матери»	Чтение произведения К. Чуковский «Айболит»
6.	Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.	Тема 6. «Правила поведения», стр. 38	Беседа «Мы были в гостях у врача», «Как вести себя во время болезни» Дидактические игры: - «Что есть у куклы?»	Сюжетно-ролевые игры «Аптека» «Семья»	Рассматривание иллюстраций режимных моментов Рассматривание медицинских

			<p>- «Ели кто-то заболел»  - «Что нужно для работы врачу?»</p>		<p>инструментов  Чтение произведений  Е.Шкловский «Как лечили мишку»,  «Осторожно, лекарства!», «Как вести себя во время болезни»</p>
7.	<p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>	<p>Тема 10 «Как я устроен». Занятия 3-4, стр. 37</p>	<p>Опыты со снегом  Беседа «Каждой вещи свое место», «Чистота и здоровье»  Дидактические игры:  -«Покажем Тане как надо причесываться»  -«Таня простудилась»  - «Вымоем куклу»  Моделирование ситуаций:  Какие опасности подстерегают человека при несоблюдении правил личной гигиены</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры  «Парикмахерская»  «Семья»</p>	<p>Чтение произведения  А. Барто «Девочка чумазая»  Л.Воронкова «Маша-растеряша»  Г.Зайцев «Дружи с водой»  С.Бялковская «Юля - чистюля»  Потешки</p>
	<p>Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО</p>	<p>ежедневно</p>			



Средняя группа

**Содержание программы «Основы здорового образа жизни» под ред. Смирновой Н.П.  
в части, формируемой участниками образовательных отношений**

		Основная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
№п /п	Основные задачи	Вид деятельности – НОД (познавательно-исследовательская); количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО Парциальная программа «Основы здорового образа жизни», Саратов, 2000г.	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (познавательно-исследовательская, игровая)	Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (познавательно-исследовательская, игровая)	Развитие воспитанников в культурных практиках
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>					
1.	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.	Тема 13 Как живёт моё тело, стр. 52	Занятие – игра «Внутренняя кухня человека» Беседа «Как и что мы едим» Дидактическая игра «Скажи наоборот» Беседа «Что умеет кожа»	Сюжетно-ролевая игра «Скорая помощь»	Рассматривание иллюстраций в энциклопедии

	<p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).</p>	<p>Тема 4, «Настроение. Как поделиться радостью», стр.47</p>	<p>Беседа «Что я умею чувствовать» Этюды «Смелый заяц», «Вежливый ребёнок», «Жадный пёс»</p> <p>Проектная деятельность</p>		<p>Слушание музыки</p>
2.	<p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p>		<p>Беседы «Аптека на кухне» «Что и как мы едим» Игра «Полезно-вредно» Проект Развлечение «Как мы спасали Принцессу Витаминку»</p>	<p>Дидактические игры «Съедобное-несъедобное» «Полезные продукты»</p>	<p>Чтение стихов</p>
3.	<p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p>	<p>Тема 9. Правила здоровья и здоровая жизнь, с.50 Тема 14. Гигиена тела, стр. 53</p>	<p>Тематическое занятие «Из чего состоит тело человека» Беседы «Важные помощники человека», «Что растёт на грядке», «Что и как мы едим» Игра «Полезно-вредно» Проект «Моё здоровье –</p>	<p>Дидактические игры «Съедобное-несъедобное» «Полезные продукты»</p>	<p>Чтение стихов</p>

			моё богатство» Развлечение «Как мы спасали Принцессу Витаминку»		
4.	Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».	Тема 9. Правила здоровья и здоровая жизнь, стр. 50	Проект «Моё здоровье – моё богатство» День здоровья Беседы «Ты – Человек» Дидактическая игра «Оцени ситуацию»	Сюжетно-ролевая игра «На приёме у врача»	Игра-драматизация «Доктор Айболит»
5.	Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).	Тема 6. Основы саморегуляции, с. 48	Релаксация Дидактические игры «ДА и НЕТ не говорите», «Шкатулка со сказками» Проект «Моё здоровье – моё богатство» Рассматривание плакатов, иллюстраций в энциклопедии	Сюжетно-ролевые игры «Больница» «На приёме у врача»	Рассматривание плакатов, иллюстраций в энциклопедии
6.	Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.	Тема 9. Правила здоровья и здоровая жизнь», с.50	Проект «Моё здоровье – моё богатство» Рассматривание плакатов, иллюстраций в энциклопедии	Сюжетно-ролевые игры «Больница» «На приёме у врача»	Чтение художественной литературы
7.	Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении	Тема 9. Правила здоровья и здоровая жизнь», с.50	День здоровья Физкультминутки Дыхательные упражнения	Сюжетно-ролевые игры «Больница» «На приёме у врача»	Чтение художественной литературы

	физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.		Беседа «Важные помощники человека»		Здоровьесберегающие технологии с использованием стихов
	Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	ежедневно			

Старшая группа

**Содержание программы «Основы здорового образа жизни» под ред. Смирновой Н.П.  
в части, формируемой участниками образовательных отношений**

		Основная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
№п /п	Основные задачи	Вид деятельности – НОД (познавательно-исследовательская); количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО Парциальная программа «Основы здорового образа жизни», Саратов, 2000г.	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (познавательно-исследовательская, игровая)	Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (познавательно-исследовательская, игровая)	Развитие воспитанников в культурных практиках
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>					

1	Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.	Февраль. Тема 13. «Главная опора моего тела» с.68 Февраль. Тема 14 «Кровь-носительница жизни организма» Март. Тема 15. «Что такое нервная система человека» с. 70 Октябрь. Тема 4. «Виды чувств. Что такое воля». с.61	Занятие – игра «Главная опора тела» Беседы: «Царственная осанка-залог здоровья», «Плоскостопие», «Движение –это жизнь» Занятие-путешествие «Носительница жизни кровь, или путешествие по реке жизни» Беседы: «Зачем мы дышим?», «Я уколов не боюсь!», «Великий труженик - сердце» Дидактическая игра «Оцени ситуацию», «Волшебный лес», «Волшебное море» Занятие-эксперимент «Чуткая охрана человека» Занятие – игра : «А как бы поступил ты?» Мимические этюды Игра: «Немой телефон», «Необитаемый остров»	Сюжетно-ролевая игры: «Стадион», «Служба спасения 911», «Космонавты», «Лаборатория»	«Веселые старты»
2	Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.	Апрель. Тема 16. «Уход за зубами. Смена молочных зубов на постоянные»	Дидактическая игра «Скажи наоборот» Беседа: «Что такое наши зубки»	Сюжетно-ролевая игра «На приёме у стоматолога»	

		с.70			
3.	Формировать представление о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.	Ноябрь. Тема 17. «Что надо знать о насморке, профилактика» с.71 Май. Тема 7. «Утешение и утешитель» с.63	Дидактическая игра «Чего боится насморк» Беседа: «Я простуды не боюсь» Беседа «Какого цвета доброта?», «Кого зовут эгоистом?»	Сюжетно-ролевая игра «На приёме у врача» «Любящие родители»	Игра-драматизация «Доктор Айболит»
4.	Знакомить детей с возможностями здорового человека	Сентябрь. Тема 3. «Я украшаю мир» с.60 Октябрь. Тема 5. «Я хочу себе понравиться» с. 62	Игры: «Знакомство», «Жмурки» «Что изменилось?»	Рисование, лепка	Выставка поделок из природного материала.
5.	Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.	Декабрь. Тема 11. «Как мои мама и папа заботятся обо мне» с.66 Январь. Тема 12. «Как забочусь о маме, папе, бабушке, дедушке, младших брате и сестре» с. 67 Сентябрь. Тема 2. «Я защищаю мир и забочусь о нем» с. 59 Октябрь. Тема 6. «Разговор с младшим как разговор сильного	Беседа: «Кто главнее?» Дидактическая игра «Кто поможет мама или папа?» Игровой тренинг. Занятие-практикум: «Солнце, воздух и вода- всем растениям друзья» Беседа: «Загляни в прошлое» Чтение текстов с проблемными ситуациями. Беседа «Знать, уметь, привыкать»	Сюжетно-ролевая игра «Праздник в королевском семействе» «Дочки матери», «В больнице»	Семейный театр-игры –драматизации по сюжетам, предложенным родителями и детьми.

		со слабым» с. 62 Декабрь. Тема 10. «Понятие осторожности и опасности» с. 65	Дидактическая игра «Путешествие по стране здоровья»		
	Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	ежедневно	День здоровья Физкультминутки Дыхательные упражнения		

Подготовительная группа

**Содержание программы «Основы здорового образа жизни» под ред. Смирновой Н.П.  
в части, формируемой участниками образовательных отношений**

		Основная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
№п /п	Основные задачи	Вид деятельности – НОД (познавательно- исследовательская); количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО Парциальная программа «Основы здорового образа жизни», Саратов, 2000г.	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (познавательно- исследовательская, игровая)	Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (познавательно- исследовательская, игровая)	Развитие воспитанников в культурных практиках
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>					
1.	Расширять представления детей о рациональном	Февраль. Тема 13. «Внутренняя кухня	Занятие – игра «Внутренняя кухня	Сюжетно-ролевые игры:	Чтение художественной

	питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).	человека»» с.85	человека». Занятие-беседа «Правила хорошего питания», «Водопровод нашего организма». Беседы: «Что и как мы едим», «Правила хорошего питания», «Можно ли прожить без мяса?», «Когда еда и лекарства – яд» Дидактические игры «Хозяюшка», «Слово на ладошке», «Скажи наоборот».	«Семья на праздничном обеде», «Кафе», «На приеме у стоматолога». Рассматривание иллюстраций в энциклопедиях «Расти здоровым», «Я познаю мир».	литературы.
2.	Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.	Октябрь. Тема 4, стр. 61 Апрель. Тема 16. , стр. 70	Игра-занятие Здоровьесберегающие технологии	Динамические игры Здоровьесберегающие технологии	Использование стихов при проведении здоровьесберегающих технологий
3.	Формировать представления об активном отдыхе.	Октябрь. Тема 4, стр. 61	Беседа «Активный отдых»	Игра «Необитаемый остров» Подвижные игры Сюжетно-ролевые игры	Игра-драматизация по произведению С. Михалкова «Мимоза».
4.	Расширять представления о	Ноябрь Тема 17. «Что	Беседа «Ч простуды не	Дидактическая игра	Игры-драматизации по



	правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.	надо знать о насморке, профилактика» с. 71 Май. Тема 14. «Расти здоровым» с.87.	боюсь»  Игра-соревнование, Беседа «Вопрос-ответ». Брейн-ринг «Расти здоровым».	«Чего боится насморк»  Рисование, лепка. Сюжетно-ролевая игра «Детский сад», «Физкультурное занятие», «Спортивная школа». Рассматривание альбома «Здоровый образ жизни».	предложенным сюжетам.
5.	Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.	Декабрь. Тема 13. «Как мы дышим» с.86	Комплексное занятие «Дыхательный аппарат человека». Беседа «Зачем мы дышим?», «Из чего состоит воздух?», «Учись правильно дышать» Чтение текстов с проблемными ситуациями. Этюды по психогимнастике.	Настольная игра «Обед клетки». Сюжетно-ролевые игры «Отдых на Волге», «Семья», «На приёме у врача».	Чтение художественной литературы.  Семейный театр: игры –драматизации по сюжетам, предложенным родителями и детьми.
	Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	ежедневно	День здоровья Физкультминутки Дыхательные упражнения		

## 8. Условия реализации программы.

### 8.1 Материально-техническое оснащение

Во всех возрастных группах организована развивающая предметно-пространственная среда в соответствии с нормами СанПин и программными требованиями:

<i>младшая</i>	<i>средняя</i>	<i>старшая</i>	<i>подготовительная</i>
Спортивный уголок: Обручи, мячи, кегли, кольцебросы, резиновые коврики, дорожки здоровья, мешочки с песком для метания, , гантели	Спортивный уголок: Обручи, мячи, кегли, кольцебросы, резиновые коврики, дорожки здоровья, мешочки с песком для метания, диски для формирования правильной осанки, массажёры	Спортивный уголок: обручи, мячи, кегли, кольцебросы, резиновые коврики, дорожки здоровья, мешочки с песком для метания, диски для формирования правильной осанки, массажёры, скакалки, балансиры, оборудование для развития дыхательной системы	Спортивный уголок: обручи, мячи, кегли, кольцебросы, резиновые коврики, дорожки здоровья, мешочки с песком для метания, диски для формирования правильной осанки, гантели, массажёры, нетрадиционное спортивное оборудование (кольцебросы, , оборудование для развития дыхательной системы)
Картотека: подвижные игры 3-4 лет ,карточки на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия	Картотека: подвижные игры народов Поволжья, подвижные игры 4- 5лет ,карточки на формирование правильной осанки, профилактику	Картотека: подвижные игры народов Поволжья, подвижные игры 5- 6 лет, карточки на формирование правильной осанки, профилактику	Картотека: подвижные игры 6-7лет, карточки на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, профилактика сколиоза

	плоскостопия	плоскостопия, профилактика сколиоза	
Альбомы: комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна, закаливание, дыхательная гимнастика, физ. минутки	Альбомы: комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна, закаливание, дыхательная гимнастика, физ. минутки	Альбомы: комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна, закаливание, дыхательная гимнастика, физ. минутки, Зимние виды спорта, олимпийские игры	Альбомы: комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна, закаливание, дыхательная гимнастика, физ. минутки, Зимние виды спорта, Летние олимпийские игры, Зимние олимпийские игры
На участке: <ul style="list-style-type: none"> <li>● теневой навес -1 шт.,</li> <li>● горка - 1 шт.,</li> <li>● игровое оборудование «Корабль» -1 шт.,</li> <li>● лестница с кольцами и перекладинами -1 шт.</li> <li>● песочница -1 шт.,</li> <li>● качалка « Кораблик » - 1 шт.,</li> </ul>	На участке: <ul style="list-style-type: none"> <li>● теневой навес -1 шт.,</li> <li>● горка -1 шт.,</li> <li>● песочница -1 шт.,</li> <li>● игровое оборудование «Кораблик» -1 шт.,</li> <li>● лестница -1 шт.</li> <li>● качели-балансир</li> </ul>	На участке: <ul style="list-style-type: none"> <li>● спортивно-игровой комплекс с горкой и спиралью – 1 шт.,</li> <li>● теневой навес -1 шт.,</li> <li>● горка – 1 шт.,</li> <li>● «паучок» - 1 шт.,</li> <li>● песочница - 1 шт.</li> <li>● качели-балансир</li> </ul>	На участке: <ul style="list-style-type: none"> <li>● теневой навес -1 шт.,</li> <li>● песочница– 1 шт.,</li> <li>● « паучок » – 1 шт.,</li> <li>● лестница с кольцами на 5 секций – 1 шт.,</li> <li>● дугообразная лестница 4х сторонняя - 1 шт.,</li> <li>● качели-балансир</li> </ul>

## 8.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

*Программа МДОУ разработана с учетом основной образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой*

- Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).

- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).
- Сборник подвижных игр -2-7 лет/ Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
- Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.
- Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева.
- Новикова И.М. Формирование представление о здоровом образе жизни у дошкольников
- Уроки Мойдодыра / Г.Зайцев.
- Л.В. Гаврючина. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ
- Фролова В.Г. Физкультурные занятия на воздухе.
- Основы здорового образа жизни» под ред. Смирновой Н.П.

### **Наглядно-дидактические пособия**

#### **Серия «Мир в картинках»:**

«Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»:

«Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

#### **Серия «Расскажите детям о...»:**

«Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

### **8.3. Оборудование спортивного зала**

<b>№</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество</b>
1.	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
2.	Метательная корзина	1
3.	Мячи-прыгунки	2
4.	Флажки разноцветные	80

5.	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	20
6.	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	20
7.	Коврики	30
8.	Доска ребристая	10
9.	Доска наклонная	1
10.	Скамья гимнастическая	4
11.	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винилискожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см)	1
12.	Мат гимнастический	1
13.	Лестница вертикальная настенная	1
14.	Массажная дорожка	3
15.	Скакалки	20
16.	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	2
17.	Ходунки	3 пары
18.	Кольцеброс с кольцами	4
19.	Дартс	4
20.	Канат	2
21.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	3
22.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)	3

На улице имеется спортивная площадка: яма для прыжков, баскетбольное кольцо, вертикальная лестница, лестница с кольцом для метания, мишень для метания, беговые дорожки, брёвна разной высоты.