

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска № 4

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
МБДОУ г. Мурманска № 4  
Протокол № 1 от «10» сентября 2021г.  
Председатель \_\_\_\_\_ И.В. Алексахина

**С учетом мнения совета родителей**  
Протокол № 1 от «10» сентября 2021г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом МБДОУ г. Мурманска  
№ 4  
№ 1833 от «11» сентября 2021 г.  
Заведующий МБДОУ г.  
Мурманска № 4  
\_\_\_\_\_ И.В. Алексахина



Программа  
формирования культуры здорового  
и безопасного образа жизни  
"Быть здоровым – здорово!"

уровень образовательной программы-  
дошкольное образование

г. Мурманск  
2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Стр.</b>
<b><i>I</i></b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
<b><i>1.1</i></b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
<b><i>1.2</i></b>	Нормативно – правовая основа Программы	<b>4</b>
<b><i>1.3</i></b>	Цели и задачи программы	<b>5</b>
<b><i>1.4</i></b>	Принципы Программы	<b>5</b>
<b><i>1.5</i></b>	Планируемые результаты	<b>6</b>
<b><i>II</i></b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>7</b>
<b><i>2.1</i></b>	Мероприятия по реализации Программы	<b>7</b>
<b><i>2.2</i></b>	Формы работы с детьми	<b>10</b>
<b><i>2.3</i></b>	Примерный план досугов и развлечений на учебный год	<b>10</b>
<b><i>2.4</i></b>	Просветительская и мотивационная работа	<b>10</b>
<b><i>III</i></b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>12</b>
<b><i>3.1</i></b>	Здоровьесберегающая инфраструктура Учреждения	<b>12</b>
<b><i>3.2</i></b>	Рациональная организация образовательной деятельности	<b>14</b>
<b><i>3.3</i></b>	Эффективная организация физкультурно - оздоровительной работы.	<b>15</b>
<b><i>3.4</i></b>	Список литературы	<b>20</b>

## **I. Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Программа формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни «Быть здоровым – это здорово!» (далее – Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 4 (далее – Учреждение) представляет собой комплексную программу формирования у детей дошкольного возраста знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию каждого ребёнка, достижению планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования. В современных условиях модернизации дошкольного образования большое значение необходимо придавать состоянию здоровья детей дошкольного возраста, а потому воспитателю особое внимание следует обращать на формирование у дошкольников ценностного отношения к собственному здоровью. Для этого надо не только говорить о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь детей элементы ценностного отношения к здоровью, прививать дошкольникам полезные привычки и навыки. Другими словами, воспитатель всеми доступными средствами способствует формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья. Состояние здоровья ребёнка при поступлении в детский сад – это своего рода стартовая позиция, которая определяет успешность ребенка не только на первом году посещения детского сада, но и всего периода дошкольного образования. Низкий уровень здоровья поступающих в детский сад детей не только отрицательно влияет на процесс их адаптации к новым условиям, но и становится причиной дальнейшего ухудшения их здоровья.

Здоровьесберегающие технологии ориентированы на обеспечение психического, физического и нравственного здоровья воспитанников, требуют соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели и оборудования, соблюдения светового и температурного режима, рациональной организации образовательной деятельности. Безопасный образ жизни предполагает исключение воздействия неблагоприятных факторов на физическое и психическое состояние дошкольника, а использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе способствует предотвращению усталости и утомляемости дошкольников, повышению у них мотивации к игровой, творческой, трудовой, познавательной, исследовательской, двигательной деятельности и приросту достижений в каждом виде деятельности. Программа сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей дошкольного возраста:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения воспитанников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к

здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая воспитателем, психологом, родителями самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в детском саду, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в дошкольном возрасте учитывается зона актуального развития, так как формирование ценности здоровья и здорового образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни детского сада, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания. Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) воспитанников, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Разработка Программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

## **1.2. Нормативно- правовая основа Программы.**

2. Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:
3. Конституция Российской Федерации;
4. Закон РФ от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ», от 24 июля 1998 года N 124-ФЗ;
6. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 года N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
7. Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
8. Инструктивно-методическое письмо от 14 марта 2000г. N 65/23-16 "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения".
9. Письмо Министерства образования России «О нарушениях требований законодательства РФ в области охраны жизни и здоровья обучающихся и воспитанников» от 01.07.2002 N 03-51-98 ин/23-03;
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 18 декабря 2020 г. № 61573).

11. Устав МБДОУ г. Мурманска N 4

### **1.3. Цели и задачи Программы.**

**Цель программы:** создать благоприятные условия, обеспечивающие возможность сохранения здоровья детей дошкольного возраста, сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни (ЗОЖ) и использованию полученных знаний на практике.

#### **Задачи программы:**

- сформировать у детей представление о позитивных факторах, влияющих на их здоровье;
- научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить детей выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать у детей представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать у детей представление о рациональной организации режима дня, занятий и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать детям представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.);
- дать детям представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
- обучить детей элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать у детей потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья;
- организовать просветительскую работу с родителями по вопросам приобщения детей к здоровому образу жизни;
- вовлекать родителей воспитанников в совместную работу по привитию необходимых практических навыков и умений здорового образа жизни;
- сформировать у детей и их родителей ответственное отношение к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

### **1.4. Принципы Программы.**

В основу Программы положены принципы:

- Принцип актуальности отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство воспитанников с наиболее важной гигиенической информацией.
- Принцип доступности, в соответствии с которым предлагается оптимальный для усвоения объем информации, предполагающий сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Принцип предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

- Принцип положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа - показ положительных примеров. Это более эффективно, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения.
- Принцип последовательности предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе осуществления содержания Программы.
- Принцип системности позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы.
- Принцип сознательности и активности направлен на повышение активности воспитанников в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

### **1.5. Планируемые результаты.**

- Показатели успешной реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни:
- создание лично-ориентированной системы смыслов воспитанников, отношение к здоровью, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- стабильно высокие результаты выполнения детьми образовательной Программы (целевые ориентиры), наличие положительной динамики мониторинга здоровья;
- посещение спортивных секций не менее 80% дошкольников;
- степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса комплексностью и системностью работы коллектива Учреждения по сохранению и укреплению здоровья;
- наличие положительных результатов созданной системы по формированию ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию у всех участников образовательного процесса;
- наличие здоровьесберегающей предметно-пространственной среды;
- отсутствие перегрузок, расписание учебных занятий в соответствии с требованиями Сан ПиН (выполнение санитарно-гигиенических нормативов, использование здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе, отсутствие воздействий неблагоприятных для здоровья детей факторов (экологически чистая вода, воздушно – тепловой режим и т.д.);
- повышение уровня компетентности педагогического коллектива по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- высокий уровень мотивации воспитанников к занятиям физической культурой и участию в спортивных мероприятиях;
- положительная динамика участия в массовых спортивных акциях и соревнованиях;
- активное взаимодействие Учреждения с родителями и социальными партнерами по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

## II. Содержательный раздел.

### 2.1. Мероприятия по реализации Программы.

	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
<b>I. Подготовка педагогических кадров</b>			
.	Участие в методических объединениях	По мере проведения	Воспитатели
.	Обучение на курсах повышения квалификации	По плану	Инструктор по ФК
.	Оказание методической помощи при разработке и проведении мероприятий, связанных с пропагандой ЗОЖ.	В течение года	Старший воспитатель старшая мед. сестра
<b>II. Развитие материально-технической базы здоровьесберегающей образовательной среды</b>			
.	Составление акта о приемке образовательного учреждения	Август	Заведующий МБДОУ
.	Приобретение учебного, методического, спортивного оборудования и технологического оборудования для пищеблока.	В течение года	Заведующий МБДОУ Заместитель заведующего по АХЧ Старший воспитатель
<b>III. Рациональная организация совместной и самостоятельной деятельности воспитанников</b>			
.	Составление сетки занятий, учебного плана.	Сентябрь	Старший воспитатель
.	Проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению ПДД, ОБЖ	1 раз в квартал	Все педагоги
.	Реализация индивидуальных образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья	В течение года	Все педагоги
<b>IV. Воспитание культуры здоровья участников образовательного процесса</b>			
.	Приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (в ходе занятий физической культурой, бесед, просмотра учебных фильмов.)	В течение года	Старший воспитатель Воспитатели
.	Преимственность со школой по вопросам, связанных с воспитанием культуры здоровья.	В течение года	Старший воспитатель Воспитатели подготовительной к школе группы
.	Просветительская работа с родителями (лекции, беседы, индивидуальные консультации и т.п.)	В течение года	Воспитатели
<b>V. Создание условий для обеспечения безопасного здоровьесберегающего процесса</b>			
.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований, санитарно-гигиенического состояния во всех помещениях согласно санитарным правилам и нормам действующих	В течение года	Все сотрудники Учреждения

	СанПиН.		
.	Обеспечение постоянного контроля состояния помещений Учреждения, исправность электрических розеток, наличие аптечек, инструкции и журналов по охране труда	В течение года	Заведующий
.	Проведение занятий с детьми педагогическими работниками	В течение года	Старший воспитатель Воспитатели
.	Отработка действий коллектива детского сада в чрезвычайных ситуациях	Ежегодно	Заведующий
<b>VI. Развитие физической и двигательной активности воспитанников.</b>			
.	Проведение динамических пауз для предупреждения преждевременного умственного утомления и профилактики нарушений зрения, осанки и возникновения застойных явлений в кровообращении и дыхании	Ежедневно	Воспитатели Музыкальный руководитель
.	Мониторинг уровня и состояния здоровья для выявления детей групп риска	ежеквартально	Старшая медсестра
.	Дополнительное образование	В течение года	Все педагоги
<b>VII. Использование воспитательного потенциала совместной и самостоятельной деятельности воспитанников</b>			
.	Планирование работы по формированию здоровьесберегающей среды в детском саду в соответствии с требованиями ФГОС ДО	При планировании работы на год	Старший воспитатель
.	Ведение пропаганды ЗОЖ среди детей и родителей.	В течение года	Воспитатели
<b>VIII. Организация работы с родительской общественностью</b>			
.	Организация информационной поддержки родителей через систему родительского всеобуча	В течение года	Старший воспитатель Воспитатели
.	Индивидуальные консультации	В течение года	Воспитатели
.	Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, походов, экскурсий	В течение года	Все педагоги
.	Выставки научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей	По мере необходимости	Старший воспитатель
<b>IX. Организация совместной деятельности с внешней социокультурной средой</b>			
.	Совместная деятельность с соседними детскими садами	При планировании работы на год	Старший воспитатель
<b>X. Традиционные мероприятия по формированию культуры безопасного здорового образа жизни</b>			



.	Ежедневные мероприятия: физкультминутки, физкультурные упражнения и подвижные игры	Ежедневно	Воспитатели
.	Непосредственно образовательная деятельность по ФК	Три раза в неделю	Инструктор по ФК
.	Организация условий для самостоятельной двигательной деятельности детей	Ежедневно	Воспитатели
.	Дни здоровья	В течение года	Инструктор по ФК
.	Мама, папа, я – спортивная семья!	В течение года	Инструктор по ФК
.	Спортивные соревнования «Веселые старты»	В течение года	Инструктор по ФК
.	Спортивные игры, игры – эстафеты, катание на лыжах	В течение года	Инструктор по ФК
.	Совместная деятельность с детьми по профилактике ЗОЖ, ДДТТ.	В течение года	Воспитатели
.	Неделя безопасности дорожного движения	Ежеквартально	Старший воспитатель Воспитатели
.	Участие в городских спортивных мероприятиях	Май	Инструктор по ФК

### Примерное содержание Программы по возрастным группам.

Ступень образования	Содержательные линии
<i>Младшая группа (3-4 года)</i>	Овладение основными культурно – гигиеническими навыками, навыками самообслуживания, знаниями о том, какая польза от прогулок, зачем нужно быть здоровым. Соблюдение элементарных правил безопасности в помещении и в общении со сверстниками, при встрече с незнакомыми людьми и животными. Знание своего адреса, собственного имени, Ф.И.О. родителей.
<i>Средняя группа (4-5 лет)</i>	Понимание отношения к самому себе, к своему собственному здоровью; понимание того, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, о пользе витаминов, какие продукты полезны. Соблюдение элементарных правил личной безопасности в быту, природе, социуме. Знание основных частей тела и правил заботы о них (гигиена, самообслуживание, элементарный труд).
<i>Старшая группа (5-6 лет)</i>	Понимание «Мы за здоровый образ жизни», знание основ физиологических особенностей здоровья мальчиков и девочек, основных способов закаливания. Осознание понятий «спорт в моей жизни», «спорт в моей семье». Соблюдение правил безопасного поведения в быту, на природе, в социуме, на дороге, при пожаре. Понимание значения соблюдения правильного режима дня для здоровья.
<i>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</i>	Знание и соблюдение правил личной безопасности в быту, на природе, в социуме. Знание и приобретение навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях (пожар, ураган и т.д.), на дороге, в лесу, на реке, в период весеннего паводка и т.п. Осознанное понимание значения правильного питания, соблюдения режима дня, прогулки для здоровья. Умение организовывать свой режим дня. Желание заботиться о своем здоровье. Знание особенностей организма (строение и функции), правил оказания первой

## 2.2. Формы работы с детьми

<i>Непосредственно-образовательная деятельность</i>	<i>Совместная деятельность</i>	<i>Самостоятельная деятельность</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Физическая культура.</b></li> <li><b>3 раза в неделю; в том числе на свежем воздухе</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Закаливающие процедуры.</li> <li>Гигиенические процедуры.</li> <li>Солнечные и воздушные ванны.</li> <li>Проветривание помещения.</li> <li>Дневной сон.</li> <li>Профилактика ОРВИ и ОРЗ (по плану)</li> <li>Совместная деятельность на свежем воздухе 1 раз в неделю</li> <li>Утренняя гимнастика</li> <li>Гимнастика после сна;</li> <li>Прогулка;</li> <li>Двигательная активность на свежем воздухе;</li> <li>Игры, спортивные упражнения;</li> <li>Спортивные праздники, развлечения;</li> <li>День здоровья;</li> <li>Неделя здоровья</li> </ul>	<p>Условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Оборудование для двигательной, игровой деятельности детей в помещениях и на прогулочных участках,</li> <li>Спортивная площадка,</li> <li>Центры двигательной активности в группах.</li> </ul>

## 2.3. Примерный план спортивных досугов и развлечений на учебный год.

<i>Месяц</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
<b>Сентябрь</b>	В гостях у сказки	Веселый праздник	Веселая физкультура	Играем в сказку
<b>Октябрь</b>	За золотым ключиком в лес	Сказочное путешествие гномов	Путешествие в лес	Праздник зверей
<b>Ноябрь</b>	Проказы старухи Зимы	Птицы – веселые странники	День рождения бабушки Яги	Веселые старты
<b>Декабрь</b>	Зимушка-зима	Новогоднее приключение	Санный поезд	Мы мороза не боимся
<b>Январь</b>	Развеселая Матрешка	В гостях у Матрешки	Целебная сила цвета	Народные игры
<b>Февраль</b>	Праздник пап	Школа Мишки Топтыжки	Ай, да папы, ай, да сыночки!	Бравые солдаты
<b>Март</b>	Волшебные превращения	Любимый цирк	Путешествие по странам и континентам	Приключение на море
<b>Апрель</b>	Мой веселый звонкий мяч	Праздник зарядки	Юные космонавты	Юные космонавты
<b>Май</b>	Мы едем, едем, едем	Путешествие на лесную поляну	День яркого солнца	Праздник Африки

#### 2.4. Просветительская и мотивационная работа.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у детей дошкольного возраста представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

##### Основные направления просветительской и мотивационной работы

<i>Направление деятельности</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>
<b>Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни.</li> <li>2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.</li> <li>3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проведение дней здоровья, проведение мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности; а также совместных мероприятий со школой.</li> </ul>
<b>Профилактическая деятельность</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.</li> <li>2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.</li> <li>3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к детскому саду.</li> <li>4. Профилактика травматизма.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Система мер по улучшению питания детей: режим и качество питания; разнообразие меню; пропаганда культуры питания в семье.</li> <li>– Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки групповых помещений, кварцевание групп; соблюдение санитарно-гигиенических требований.</li> <li>– Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.</li> <li>– Профилактика утомляемости: проведение подвижных игр в режиме дня; физкультминутки, оборудование зон отдыха.</li> </ul>
<b>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.</li> <li>2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.</li> <li>3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в Учреждении: организация подвижных игр; спортивных соревнований; спартакиады, дни здоровья, ...</li> <li>– Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШ, родителей.</li> </ul>

Просветительская работа с родителями направлена на повышение компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения и пропаганду семейных ценностей, семейного воспитания и здорового образа жизни.

##### Просветительская работа с родителями включает:

- привлечение к просветительской работе специалистов партнёрских организаций: детская поликлиника, детская библиотека, инспекторы пожарной охраны и ГИБДД.
- проведение бесед, лекций, круглых столов, семинаров, консультации, курсов по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;

- приобретение для библиотеки методического кабинета необходимой научно-методической литературы;
- организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, спортивно- оздоровительных праздников, туристических походов;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- систематическое обновление сменного уголка здоровья «Азбука здоровья»;

**Формы просветительской работы с родителями могут быть**

**следующие:** родительские собрания, родительские клубы, родительские конференции, дискуссии, практикумы, спортивные и досуговые мероприятия, походы и экскурсии.

**Примерный план работы с родителями.**

<i>Месяц</i>	<i>Мероприятия</i>
<b>Сентябрь</b>	Папка – передвижка «Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка» Практикум «Подвижные игры».
<b>Октябрь</b>	Консультация «Профилактика плоскостопия» Папка – передвижка «Спортивный уголок дома»
<b>Ноябрь</b>	Информация «Расти здоровым, малыш!» о пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе» Совместные досуги и развлечения, посвященные Дню матери. Консультация – практикум «Подвижные и малоподвижные игры»
<b>Декабрь</b>	Практикум «Упражнения для мышц туловища» Папка – передвижка «Время кататься на лыжах и санках!»
<b>Январь</b>	Выступление на родительском собрании «Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту»
<b>Февраль</b>	Рекомендации «Как правильно просыпаться» Совместный спортивный праздник «Мой папа самый, самый...»
<b>Март</b>	Родительское собрание «растим детей здоровыми, крепкими и жизнерадостными!» Совместный спортивный праздник «Мамочку люблю!»
<b>Апрель</b>	Памятка «Подвижные игры на прогулке. Поиграйте с детьми!» Консультация «Как заниматься спортом дома»
<b>Май</b>	Консультация «О летнем отдыхе детей» Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

### **III. Организационный раздел.**

#### **3.1. Здоровьесберегающая инфраструктура Учреждения.**

*Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:*

- создание локальной нормативно – правовой базы по сохранению здоровья и обеспечению безопасности образовательного учреждения, обеспечивающей введение ФГОС ДО и реализацию государственной политики в сфере образования;
- сбор и анализ информации, отчёт, информационная презентация результатов, оценка и прогнозирование состояния безопасной здоровьесберегающей среды в Учреждении на последующий период;

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки детей дошкольного возраста;
- соответствие состояния и содержания здания и помещений Учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья воспитанников
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания воспитанников, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания детей, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество воспитанников) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с воспитанниками (логопеды, воспитатели по физической культуре, психологи, медицинские работники);
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

В здании детского сада созданы необходимые условия для сохранения здоровья воспитанников. Все имеющиеся помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда воспитанников.

### **Инфраструктура Учреждения.**

<i>n/n</i>	<i>объект</i>	<i>инфраструктура</i>
	Здание детского сада	Типовое, каменное, двухэтажное с центральным водоснабжением, канализацией, системой отопления, рассчитанное на 11 групп. Оснащено пожарной сигнализацией, сигнализацией экстренного вызова полиции вневедомственной охраны, световым освещением запасных выходов и эвакуационным освещением, видеонаблюдением.
	Территория детского сада	Изолированные игровые участки каждой возрастной группы, спортивная площадка, детский огород. Вокруг здания располагается забор. На хозяйственной территории расположен контейнер для ТБО.
	Групповые помещения	<p>Групповые ячейки для детей до 3-х лет располагаются на первом этаже, имеют отдельный вход. В состав групповой ячейки входят: раздевальная (для хранения верхней одежды и приема детей), групповая (для проведения занятий, игр, приема пищи), спальня, буфетная (для подготовки готовых блюд к раздаче и мытья столовой посуды), туалетная (совмещена с умывальной).</p> <p>Групповые ячейки для детей от 3-х до 7-ми лет располагаются на втором этаже. В состав групповой ячейки входят: раздевальная (для хранения верхней одежды и приема детей), групповая (для проведения занятий, игр, приема пищи, сна), буфетная (для подготовки готовых блюд к раздаче и мытья столовой посуды), туалетная (совмещена с умывальной).</p> <p>Оборудование основных помещений соответствует росту и возрасту детей, учитываются гигиенические и педагогические требования. Раздеральные оборудованы шкафами с индивидуальными ячейками для верхней одежды детей.</p> <p>В групповых помещениях столы и стулья установлены по количеству детей в группе. Подбор мебели проводится с учетом антропометрических показателей.</p> <p>Спальни оборудованы выдвигаемыми кроватями. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены.</p>
	Музыкальный зал	Музыкальный зал расположен на первом этаже. В зале имеется необходимое оборудование для проведения занятий. Это пианино, музыкальный центр, различные музыкальные игры и дидактические пособия.

Спортивный зал	Физкультурный зал расположен на первом этаже. В зале имеется необходимое оборудование для проведения занятий. Это мягкие модули, маты, атрибуты для спортивных игр и занятий, массажные коврики и дорожки, беговая дорожка, велотренажер, тренажер мини-твист, гимнастическая стенка, мячи, самокаты, баскетбол и др.
Методический кабинет	Кабинет укомплектован учебным оборудованием, учебно-методическими пособиями, необходимыми для выполнения образовательной программы дошкольного образования, в том числе и для привития детям навыков здорового образа жизни. Имеется электронное рабочее место старшего воспитателя и воспитателей, оргтехника и технические средства обучения. Обеспечивается ведение педагогической документации и планирования. Кабинет обслуживается старшим воспитателем. Часы работы кабинета с 8.30 – 16.00.
Медицинский и прививочный кабинеты	Имеется специальная медицинская мебель, холодильник для хранения медикаментов, контейнеры для отходов разных категорий, стационарная бактерицидная лампа. Часы работы кабинета с 7.00 – 15.00.
Пищеблок	Помещение оборудовано электрической плитой, электрической овощерезательной машиной, электрической протирочно - овощерезательной машиной, разделочными столами из нержавеющей стали, ванной, раковинами, водонагревателем, электромясорубкой, холодильником, холодильником для суточных проб, вытяжкой. Все электрооборудование заземлено. На вводе установлен очистительный водозаборный фильтр, водосчетчик. Питание четырехразовое, горячее, осуществляется согласно примерного 10-ти дневного меню, составленного на основе СанПиН.
Прачечная	Оборудована автоматическими стиральными машинками, водонагревателем, сушилкой для белья, электрическим утюгом и гладильной доской.

### Состав специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с детьми.

Должность	Количество	Образование		Квалификационная категория	
		Высшее	Средне - специальное	Первая	высшая
Старший воспитатель	1	1	-	1	
Воспитатель	22	10	12	8	4
Музыкальный руководитель	2	1	1		2
Инструктор по физической культуре	1	1	-	1	
Учитель-логопед	2	2	-	1	1

### 3.2. Рациональная организация образовательной деятельности.

Рациональная организация совместной и самостоятельной деятельности детей, направленная на повышение эффективности образовательного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки воспитанников каждого возрастного периода;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям детей дошкольного возраста;
- введение любых инноваций в педагогический процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;

- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам дошкольного образования (адаптированные программы);
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья.

### 3.3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима воспитанников, нормального физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья воспитанников и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с детьми всех групп здоровья (на занятиях физкультурой, в совместной двигательной деятельности, на прогулке, в индивидуальной работе);
- рациональную и соответствующую организацию образовательной деятельности по физической культуре и совместной деятельности в режимных моментах;
- организацию динамических перемен, физкультминуток во время педагогического процесса, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных кружков и секций (дополнительное образование) и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

### Формы реализации содержания образовательной области «Физическое развитие»

Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей
Утренняя гимнастика; физкультурные занятия; гимнастика после сна; индивидуальная работа по развитию движений; физкультминутки, день здоровья; двигательные паузы; беседы и рассматривание иллюстраций о пользе физических упражнений и видах спорта; спортивные праздники и развлечения; туризм; подвижные игры; рассматривание иллюстраций, просмотр видеоматериалов; беседы о личной гигиене, устройстве организма и его функционировании; профессиях врачей; игровые ситуации, их моделирование; чтение литературы; просмотр фильмов о ЗОЖ; составление рассказов; Международный день здоровья; игровые массажи, оздоровительные и закаливающие мероприятия	Двигательная активность на прогулке и в группе; самостоятельная двигательная деятельность с использованием спортивного оборудования; рассматривание иллюстраций, отражающих виды спорта; рисунки детей о спорте. Рассматривание иллюстраций о ЗОЖ, сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поликлиника»; настольно-печатные и дидактические игры (например, «Что есть у куклы», «Полезная и вредная еда» и т.д.); выполнение правил личной гигиены.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы			
Создание условий	Организационно-методическое и педагогическое направление	Физкультурно-оздоровительное направление	Профилактическое направление
<input type="checkbox"/> организация здоровьесберегающей среды в ДОУ <input type="checkbox"/> обеспечение благоприятного течения адаптации	<input type="checkbox"/> пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов <input type="checkbox"/> изучение передового	<input type="checkbox"/> решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры	<input type="checkbox"/> проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению



детей <input type="checkbox"/> выполнение санитарно-гигиенического режима	педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик <input type="checkbox"/> систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров <input type="checkbox"/> определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.		инфекционных заболеваний <input type="checkbox"/> предупреждение острых заболеваний профилактики <input type="checkbox"/> проведение Дней профилактики (ежемесячно)
--	---	--	---

**Система физкультурно-оздоровительной работы с учётом регионального компонента**

Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
<b>Педагогический мониторинг</b>			
Определение уровня индивидуальной физической подготовленности детей	все группы	2 раза в год (октябрь, апрель)	Старшая медсестра инструктор по ФК воспитатели
Диспансеризация	все группы	1 раз в год	старшая медсестра
<b>Профилактические мероприятия</b>			
Витаминотерапия	все группы	ежедневно	старшая медсестра
Профилактика гриппа	все группы	осень, весна	Старшая медсестра, воспитатели
Профилактика простудных заболеваний	все группы	ежедневно	Старшая медсестра, воспитатели
Кварцевание групп, чесночный фон	все группы	в период карантина	старшая медсестра
<b>Нетрадиционные формы оздоровления</b>			
Воздушные ванны	все группы	ежедневно	воспитатели
Босохождение по массажным коврикам	все группы	ежедневно	воспитатели
Корригирующая гимнастика	со ср. группы	2 раза в неделю	Инструктор по ФК
Гимнастика для глаз	все группы	ежедневно	воспитатели, специалисты
Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности	все группы	ежедневно	воспитатели
Занятия, знакомящие детей с организмом человека	со старшей группы	1 раз в месяц	воспитатели
<b>Двигательная деятельность</b>			
Утренняя гимнастика	С младшей группы	ежедневно	воспитатели, Инструктор по ФК
Бодрящая гимнастика после сна	все группы	ежедневно	воспитатели, Инструктор по ФК



Физическая культура	все группы	3 раза в неделю	воспитатели, Инструктор по ФК
Музыкально-ритмические занятия	все группы	2 раза в неделю	Музыкальные руководители
Подвижные игры на улице и в группе	все группы	ежедневно	воспитатели
Спортивный праздник	Со средней группы	ежегодно, февраль	Инструктор по ФК
Фестиваль физкультуры и спорта «Белый медвежонок»	Со старшей группы	ежегодно, март	Инструктор по ФК Музыкальные руководители
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	все группы	ежедневно	воспитатели
<b>Работа с педагогами</b>			
Итоги оздоровительной работы	все группы	ежегодно, май	старшая медсестра
Оформление «тетрадей здоровья»	все группы	ежемесячно	воспитатели
Контроль за физическим развитием и здоровьем детей	все группы	согласно годового плана работы ДОУ	заведующий старший воспитатель, старшая медсестра
Анализ пропусков ребенком детского сада по болезни	все группы	декабрь, март, июнь, сентябрь	старший воспитатель, старшая медсестра
Организация зимних каникул	все группы	с 23.12. – 08.01. ежегодно	Инструктор по ФК воспитатели Музыкальные руководители

**Система закаливающих мероприятий в течение дня с учётом регионального компонента**

Мероприятия	группы раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготови т. группа	Логопедич еские группы
Прием детей на воздухе	С мая по сентябрь при благоприятных условиях погоды					
Утренняя зарядка	В теплое время года на улице в облегченной одежде. В холодное время года в зале в спортивной форме.					
Воздушно- температурный режим	В группе + 22 В спальне + 19 Туалетные +22	В группе + 21 В спальне + 19 Туалетные +19	В группе + 21 В спальне +19 Туалетные +19	В группе + 21 В спальне +19 Туалетные +19	В группе + 21 В спальне +19 Туалетные +19	В группе + 21 В спальне +19 Туалетные +19
Сквозное проветривание	5 раз в день согласно режиму проветривания					
Одежда детей в группе	Облегченная одежда в зависимости от комнатной температуры					
Сон дневной	В хорошо проветренном помещении					
Гимнастика пробуждения	Корректирующая (со средней группы) и дыхательная гимнастики, ходьба по ребристым дорожкам					
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю в помещении			2 раза – в помещении, 1 раз - на улице		
Прогулки	До – 15 в безветренную погоду			До -20 в безветренную погоду		

**Режим двигательной активности детей в течение дня и недели в процессе совместной деятельности детей и взрослых с учётом регионального компонента и специфики учреждения**

<i>Вид и форма двигательной активности</i>	<i>Продолжительность двигательной активности, мин (день/неделя)</i>					
	<i>Ясельные группы</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовит группа</i>	<i>Логопедические группы</i>
Организованная образовательная деятельность по физической культуре	10 / 30	15 / 45	20 / 60	20 / 60	30 / 90	25 / 75
	3 раза в неделю	3 раза в неделю (из них одно занятие на улице со старшего дошкольного возраста)				
Утренняя гимнастика (ежедневно в группах или в спортивном зале. В теплое время года – на улице)	-	7 / 35	8 / 40	10 / 50	10 / 50	10 / 50
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	2 / 10	2 / 10	5 / 25	7 / 35	7 / 35	7 / 35
Физкультминутка (ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от состояния здоровья детей)	4 / 20	4 / 20	5 / 30	5 / 30	5 / 30	5 / 30
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	7 / 35	10 / 50	15 / 75	15 / 75	15 / 75	15 / 75
Подвижные игры и физические упражнения в группе (ежедневно утром и вечером по 1 – 2 игре)	7 / 35	10 / 50	10 / 50	15 / 75	15 / 75	15 / 75
Индивидуальная работа по освоению ОВД (ежедневно вечером или во время прогулки)	—	8 / 40	8 / 40	10 / 50	10 / 50	10 / 50
Упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия	5 / 25	5 / 25	10 / 50	12 / 60	12 / 60	12 / 60
Оздоровительный бег	--	--	--	3 – 7	8 – 10	3 – 7
				1 раз в неделю по 5 – 7 детей во время утренней прогулки с учетом погодных условий		
Целевые прогулки	—	10-15 (1 раз в 2 недели)	15-20 (1 раз в неделю)	25- 30 (1 раз в неделю)	25-30 (1 раз в неделю)	25- 30 (1 раз в неделю)
Спортивные праздники	---	---	20 – 30	30 – 40	30 – 40	30 – 40
			2 раза в год на открытом воздухе или в зале			
Дни здоровья	1 раз в квартал					
Каникулы	Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками.					
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно (в группе и на прогулке) под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья.					
Итого в день самостоятельная двигательная деятельность (не входит время каникул)	25 мин	46 мин	61 мин (1 час 1 мин)	74 мин (1 час 14 мин.)	74 мин (1 час 14 мин.)	74 мин (1 час 14 мин.)

Итого в неделю	2 часа 05 мин	3 часа 50 мин	5 часов 05 мин	6 час 10 мин	6 час 10 мин	6 час 10 мин
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года.</li> <li>• Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50% всего объема суточной двигательной активности.</li> </ul>						

**Здоровьесберегающие технологии** (Воздушные ванны; Корректирующая гимнастика; босохождение по массажным коврикам; Витаминотерапия; Игровой стретчинг; Пальчиковая гимнастика; Игровой самомассаж; Гимнастика для глаз; Динамические паузы; Дыхательная гимнастика) и образовательные.

### 3.4. Используемая литература

<b>Образовательная область «Физическая культура» Методические пособия</b>				
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). Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.				
название	автор	стр	год	издатель
Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет	С.С. Прищепа	128	2009	Москва, ТЦ Сфера
С физкультурой дружить – здоровым быть	М.Д.Маханева	240	2009	Москва, ТЦ Сфера
Физкультурный калейдоскоп для дошкольников	Н.С.Голицына, Е.Е.Бухарова	104	2006	Москва, Скрипторий 2003
Какая физкультура нужна дошкольнику	В.А.Шишкина, М.В.Мащанко	79	2000	Москва, Просвещение
Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы	Е.Н.Вавилова	160	2008	Москва, Скрипторий 2003
Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника	К.Ю. Белая	96	2007	Москва, Школьная пресса
Мир движений мальчиков и девочек	С.О.Филиппова	96	2001	СПб Детство-пресс
Физкультурные занятия в разновозрастной группе детского сада	З.И.Тарасова, М.Н.Дедулевич	110	2000	Минск, Ураджай 2000
Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст	Т.С. Яковлева	72	2000	Москва, АРКТИ
Методика физического воспитания дошкольников в учреждениях	Н.В.Шебеко, В.А.Шишкина, Н.Н.Ермак	184	1998	Минск
Как научить детей плавать	Т.И. Осокина	80	1985	Москва, Просвещение
Растите малышей здоровыми	С.А.Пономарев	96	1992	Москва, СПАРТ
Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду	А.И. Фомина	159	1984	Москва, Просвещение
Движение+движения	В.А. Шишкина	92	1992	Москва, Просвещение
Укрепляйте здоровье детей	Е.Н. Вавилова	128	1986	Москва, Просвещение
Баскетбол для дошкольников	Э.И. Адашквичене	79	1983	Москва, Просвещение
Учите бегать, прыгать, лазать, метать	Е.Н. Вавилова	144	1983	Москва, Просвещение
Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	Л.И.Пензулаева	95	1983	Москва, Просвещение
Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста	Е.А.Тимофеева	79	1986	Москва, Просвещение
Общеразвивающие упражнения в детском саду.	П.П. Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова	175	1990	Москва, Просвещение
Спортивные игры и упражнения в детском саду	Э.И. Адашквичене	159	1992	Москва, Просвещение
Бодрящая гимнастика для дошкольников	Т.Е.Харченко,	96	2012	СПб, Детство-пресс
Занимательная физкультура в д/с для детей	К.К.Утробина	101	2001	Москва, ГНОМ и Д
Здоровьесберегающие технологии в ДОУ	Л.В. Гаврючина	160	2007	Москва, ГНОМ и Д
Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет	М.Ю. Картушина	96	2005	Москва, ТЦ Сфера

Занимательная физкультура в детском саду 3-5 лет	К.К.Утробина	104	2005	Москва, ГНОМ и Д
Утренняя гимнастика 3-5 лет в детском саду	Т.Е.Харченко	64	2008	Москва, Мозаика-синтез
Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке	В.Г.Фролов	159	1986	Москва, Просвещение
Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ	И.Е. Аверина	144	2006	Москва, ТЦ Сфера
Пальчиковая гимнастика	О.В.Узорова, Е.А.Нефедова	128	2001	Москва, Астрель
Общеразвивающие упражнения в д/с	П.П.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова	175	1990	Москва, Просвещение
Физминутки и динамические паузы в ДОУ	И.Е.Аверина	144	2006	АИРИС-ПРЕСС
Физкультурный калейдоскоп для дошкольников	Н.С.Голицына, Е.Е.Бухарова	104	2006	Москва, Скрипторий 2003
Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе	Ю.А.Кириллова	144	2005	СПб, Детство-Пресс
Общеразвивающие упражнения в д/с	П.П.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова	175	1990	Москва, Просвещение
Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет	Л.И.Пензулаева	143	1988	Москва, Просвещение
Артикуляционная пальчиковая гимнастика	В.В.Коноваленко, С.В.Коноваленко	16	2013	Москва, ГНОМ и Д
Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	О.Ф.Горбатенко	159	2008	Волгоград, Учитель
Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет	Е.Н.Варенник	208	2008	Москва, ТЦ Сфера
Занятия физической культурой в ДОУ	Л.Г.Горькова	112	2007	Москва, 5 за знания
Занимательная физкультура в д/с для детей 3-7 лет	К.К.Утробина	128	2006	Москва, ГНОМ и Д
Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста	В.Г.Фролов, Г.П.Юрко	192	1983	Москва, Просвещение