

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска «Детский сад № 402 »

ПРИНЯТО:  
Педагогическим Советом МКДОУ д/с № 402  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ д/с № 402  
Т.В. Денисова  
приказ № 83/а от «31» августа 2021г.



**«Здоровый дошкольник»**

ПРОГРАММА

формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников

Новосибирск

2021

## Содержание

Пояснительная записка	3
<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
1.1. Цели и задачи Программы	9
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	9
1.3. Объекты реализации Программы	11
1.4. Планируемые результаты реализации Программы	11
1.5. Диагностика сформированности основ здорового образа жизни и физического развития дошкольников	12
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	<b>18</b>
2.1. Основные этапы реализации Программы	18
2.2. Содержание работы по реализации Программы	21
2.2.1. Дошкольный возраст (4 – 5 года)	21
2.2.2. Дошкольный возраст (5 – 6 лет)	24
2.2.3. Дошкольный возраст (6 – 7 лет)	27
2.3. Организация деятельности спортивной секции с детьми 5 – 7 лет «Футбол в детском саду»	30
2.4. Формы и методы оздоровления детей	59
2.5. Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей в условиях ДОУ	60
2.6. Физическое и оздоровительное направление воспитания . Модуль «Я и моё здоровье»	60
2.7. Система физкультурно-оздоровительной работы	62
2.8. Система закаляющих мероприятий	63
2.9. Использование образовательных технологий и методов в развитии мотивации и способностей детей	64
2.10. План медицинской работы в ДОУ	66
2.11. Повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения и пропаганда семейных ценностей, семейного воспитания и здорового образа жизни	71
2.12. План взаимодействия с родителями (законными представителями)	71
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	<b>72</b>
3.1. Организационные формы физического развития	72
3.2. Организация оптимального двигательного режима	73
3.3. Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы	74
3.4. Описание развивающей предметно-пространственной среды	76
3.5. Методическое обеспечение Программы	79

## **Пояснительная записка**

Идея воспитания здорового человека имеет глубокие исторические корни. Проблема воспитания здорового подрастающего поколения волновала педагогов и врачей на протяжении всего пути становления и развития педагогической и медицинской наук, начиная с античных времен.

Философы Древней Греции, обладая энциклопедическими знаниями, способствовали зарождению медицины и педагогики, активно изучая связь здоровья и поведения человека, а также причины долголетия. Пифагор, Платон, Демосфен, Сократ и другие философы сами являлись живыми и редкими для тех времен примерами долголетия. В произведениях того времени содержались рекомендации по укреплению здоровья, а также предписания профилактического характера, которые и сейчас не потеряли своего значения для поддержания здорового образа жизни: режим дня, режим труда и отдыха, правильного питания, гигиены жилища, профилактические меры («Целебные наставления асклепиадов»).

Последователь Гиппократ и Галена Авл Корнелий Цельс (I в. н.э.) провозглашал здоровый образ жизни основой в предупреждении болезней, а его нарушение - главной причиной их развития. Он оставил большой труд по использованию водных процедур с профилактической и лечебной целью, существенно расширив круг их применения.

В трудах римлянина Марка Фабия Квинтилиана (I в. н.э.), нашли отражение педагогические взгляды того времени, основанные на необходимости воспитания детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдения трех степеней (методов) обучения: подражание, наставление и упражнение, а также разумного сочетания занятий, игр и отдыха во избежание переутомления детей и сохранения их здоровья.

Позднее в эпоху средневековья задачи воспитания слились с задачами оздоровления, но прежде всего, души, а не тела. Главная задача воспитания рассматривалась в трех аспектах: приобретение праведных обычаев или привычек, воспитание христианского стиля поведения, преодоление страстей (Климент Александрийский, Василий Кесарийский), чаще всего они не имели ничего общего со здоровьем.

Главным содержанием средневекового воспитания была этика как уклад жизни, физическим воспитанием занимались, с полным отсутствием гигиенических навыков, знаний и лишь с целью подготовки к военным походам.

В христианской литературе XI века появляются рекомендации, где для охраны здоровья детей предлагалось заниматься не только физическими упражнениями, но и вести разумный образ жизни, противопоставляемый дурному образу жизни, например, много трудиться и не толстеть.

Интересно высказывание выдающегося английского философа Джона Локка, заключенное в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем, и другим, тому остается желать немногого, а

кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать чтобы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути».

По словам Адама Смита, шотландского мыслителя «...Жизнь и здоровье составляет главный предмет заботливости внушаемой каждому человеку природой. Заботы о собственном здоровье, о собственном благосостоянии, обо всем, что касается нашей безопасности и нашего счастья, и составляют предмет добродетели, называемой благоразумием». «Оно не допускает нас рисковать нашим здоровьем, нашим благосостоянием, нашим добрым именем». «Одним словом, благоразумие, направленное для сохранения здоровья считается качеством почтенным».

Французский философ Клод Гельвеций в своих трудах писал о положительном влиянии физического воспитания на здоровье человека: «Задача этого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству». «Совершенство физического воспитания зависит от совершенства правительства. При мудром государственном устройстве стремятся воспитать сильных и крепких граждан. Такие люди и будут счастливы, и более способны выполнять различные функции, к которым их призывает интерес государства».

Таким образом, великие философы - мыслители утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддержать его. От этого зависит человеческое счастье.

Ученые С.П. Боткин, П.Ф. Лесгафт заложили основы современной валеологии.

Так С.С. Боткин видел здоровье человека, прежде всего, как функцию приспособления и эволюции, функцию воспроизводства, продолжения рода и гарантию здоровья потомства. Нарушение, недостаточность этой функции он рассматривает как важнейшую основу патологии.

В.М. Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества.

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка - это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Что же такое здоровье?

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье: «...состояние полного, физического, душевного

социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

По мнению С.В. Попова, если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией, и кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации.

В 1968 году ВОЗ приняла следующую формулировку: "Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Г.Л. Билич, Л.В. Назарова взяв за основу определение Всемирной Организации Здравоохранения, считают необходимым и оправданным добавить два фактора. Итак, «здоровье - это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов».

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В то же время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм.

Академик Н.М. Амосов полагает, что «здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной продолжительностью органов при сохранении качественных пределов их функций».

В.П. Казначеев трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

Прав академик Ю.П. Лисицын, что «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно - состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, то есть испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

И.И. Брехман, основоположник науки о здоровье - валеологии, определяет здоровье как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».

Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней

среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья **формируется в результате взаимодействия внешних** (природных и социальных) и **внутренних** (наследственность, пол, возраст) **факторов**.

В настоящее время выделяют несколько компонентов (видов) здоровья:

1. *Соматическое здоровье* - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. *Физическое здоровье* — уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. *Психическое здоровье* - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, также возможностями их удовлетворения.

4. *Нравственное здоровье* - комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Показателями здоровья являются:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

*Образ жизни* — тип жизнедеятельности людей обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

По определению К. Маркса «Болезнь есть жизнь, стесненная в своей свободе, тогда как здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует формированию активной жизненной позиции и является необходимым условием воспитания

гармонически развитой личности». С.В. Попов считает, что образ жизни в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни - это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни - это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Б.Н. Чумаков характеризует здоровый образ жизни, как «активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным звеном первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолении неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями».

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью,

понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Признавая актуальность вышеизложенного коллективом МКДОУ д/с № 402 была разработана программа по формированию культуры здорового образа жизни «Здоровый дошкольник» (далее – Программа). Программа спроектирована в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 № 28;
- Уставом МКДОУ д/с № 402;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384),

на основе парциальных программ: «Физическое развитие детей 5–7 лет в детском саду», В. П. Щербаков, «Академия Развития», 2009; «Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья», М. Ю. Картушина, М., 2007.

Программа является частью Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МКДОУ д/с № 402, формируемой участниками образовательных отношений и направлена на её реализацию в области физического развития воспитанников.



## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Цели и задачи Программы

**Целью** Программы стало: создание условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья детей дошкольного возраста, формирования у них устойчивой мотивации и потребности в здоровом образе жизни, приобщение к занятию физической культурой.

Для достижение данной цели выстроены следующие **задачи**:

- формировать потребности и способы реализации здорового образа жизни;
- воспитывать устойчивые привычки постоянно заботиться о своем здоровье, навыки организации режима повседневной физической активности;
- укреплять здоровье, обеспечивать умственную и физическую работоспособности;
- развивать основные физические способности (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений;
- прививать гигиенические навыки, приемы закаливания, формировать правильную осанку и предупреждать плоскостопие;
- обновлять содержание развивающих занятий элементами здоровьесберегающих технологий (музыкотерапия, дыхательная гимнастика, пальчиковые игры, игротерапия и пр.);
- организовать просветительскую работу среди родителей (законных представителей) по вопросам приобщения детей к здоровому образу жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- выстраивать систему взаимодействия с семьями воспитанников по данному направлению, используя инновационные формы и методы работы.

### 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В основу Программы положены следующие **принципы**:

- **Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- **Принцип целостности, комплексности педагогических процессов** выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
- **Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- **Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- **Принцип креативности личности** ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.
- **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.
- **Принцип сотрудничества ДОУ с семьей** направлен на сотрудничество, кооперацию с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в физкультурно-оздоровительной работе.

### 1.3. Объекты реализации Программы



### 1.4. Планируемые результаты реализации Программы:

#### ***Воспитанники:***

- имеют представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни и о позитивных факторах на них влияющих;
- способны делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- самостоятельно выполняют правила личной гигиены для поддержания своего здоровья;
- имеют представления о:
  - правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
  - рациональной организации режима дня, занятий и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
  - негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.);
  - влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
- имеют навыки эмоциональной разгрузки (релаксации), позитивного коммуникативного общения;
- проявляют высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и участию в спортивных мероприятиях

#### ***Родители (законные представители):***

- проявляют устойчивые знания по приобщению детей к здоровому образу жизни, о способах сохранения и укрепления здоровья;
- участвуют в совместной работе по привитию необходимых практических навыков и умений здорового образа жизни детям, массовых спортивных акциях и соревнованиях ДОУ;
- ответственно относятся к здоровому образу жизни своей семьи;

- удовлетворены комплексностью и системностью работы коллектива ДОУ по сохранению и укреплению здоровья;

#### ***Сотрудники ДОУ:***

- приобретен достаточный опыт работы по формированию у воспитанников культуры здорового образа жизни;
- используют здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологий в образовательном процессе;
- участвуют в массовых спортивных акциях и соревнованиях различного уровня;
- обобщают свой опыт работы на методических мероприятиях района, города и т.п.;
- обогащена развивающая предметно-пространственная среда;
- активно взаимодействуют с родителями и социальными партнерами по вопросам укрепления и сохранения здоровья воспитанников.

### **1.5. Диагностика сформированности основ здорового образа жизни и физического развития дошкольников**

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников (ФГОС ДО п. 3.2.2).

Однако в ходе своей работы педагоги должны выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребёнка. Для этого им необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

В представленной системе оценки результатов освоения Программы отражены современные тенденции, связанные с изменением понимания оценки качества дошкольного образования.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится воспитателем в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагогами создаются диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Карта наблюдения сформированности основ здорового образа жизни:

<b>Ф.И.О. воспитанника</b>	<b>Развитие интереса к различным видам спорта</b>	<b>Осознанное отношение к здоровому образу жизни</b>	<b>Развитие навыков здорового образа жизни</b>	<b>Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности</b>
--------------------------------	---	--	--	---

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

- 1 балл – у ребёнка плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.

- 2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье».

- 3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

## Карта индивидуального развития дошкольника

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

Учебный год \_\_\_\_\_

Возраст: 4 – 5 лет (средняя группа)

№ группы \_\_\_\_\_

Показатели	Проявление					
	октябрь			апрель		
I. Физическое развитие	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
1. Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям						
2. Бег 30 м, (мин. и сек.)						
3. Бег 90 м (мин. и сек.)						
4. Прыжок в длину с места						
5. Метает предметы разными способами						
6. Отбивает мяч об землю двумя руками						
7. Отбивает мяч об землю одной рукой						
8. Уверенно бросает и ловит мяч						
9. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу						
10. Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону						
11. Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений						
12. Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя						
13. Моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле, чихании						
14. Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды						
15. Обращается за помощью к взрослому при плохом самочувствии, травме						
<b>всегда (сформирован)</b> (кол-во / %)						
<b>иногда (находиться в стадии формирования)</b> (кол-во / %)						
<b>редко (не сформирован)</b> (кол-во / %)						

## Карта индивидуального развития дошкольника

Учебный год \_\_\_\_\_

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_

Возраст: 5 – 6 лет (старшая группа)

Показатели	Проявление						Примечание
	октябрь			апрель			
I. Физическое развитие	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко	
1. Владеет основными движениями в соответствии с возрастом							
2. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях							
3. Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах							
4. Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп							
5. Лазают по гимнастической стенке с изменением темпа							
6. Запрыгивает на предмет (высота 20 см)							
7. Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см							
8. Прыгает в длину с места (не менее 80 см)							
9. Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см)							
10. Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см)							
11. Прыгает через короткую и длинную скакалку							
12. Бег 30 м, (мин. и сек.)							
13. Бег 90 м (мин. и сек.)							
14. Подъём в сед за 30 сек							
15. Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском							
16. Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой							
17. Отбивает мяч на месте не менее 10 раз							
18. Ведет мяч на расстояние не менее 6 м							
19. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие							
20. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге							
21. Выполняет повороты направо, налево, кругом							
22. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.							
23. Следит за правильной осанкой							
24. Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу							

25. Владеет элементарными навыками личной гигиены							
26. Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого)							
27. Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье							
28. Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой							
29. Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня							
<b>всегда (сформирован)</b> (кол-во / %)							
<b>иногда (находиться в стадии формирования)</b> (кол-во / %)							
<b>редко (не сформирован)</b> (кол-во / %)							

## Карта индивидуального развития дошкольника

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

Учебный год \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_

Возраст: 6-7 года (подготовит. группа)

Показатели	Проявление						Примечание
	октябрь			апрель			
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко	
<b>I. Физическое развитие</b>							
1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)							
2. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции							
3. Участвует в играх с элементами спорта							
4. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см							
5. Прыгает в длину с места не менее 100 см							
6. Прыгает в длину с разбега до 180 см							
7. Прыгает в высоту с разбега в высоту не менее 50см							
8. Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами							
9. Бег 30 м, (мин. и сек.)							
10. Бег 90 м (мин. и сек.)							



11. Подъём в сед за 30 сек							
12. Бросает набивной мяч (1кг) вдаль							
13. Бросает предметы в цель из разных положений							
14. Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м							
15. Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м							
16. Метает предметы в движущуюся цель							
17. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения							
18. Может следить за правильной осанкой							
19. Применяет навыки личной гигиены (выполняет осознанно и самостоятельно)							
20. Применяет культурно-гигиенические навыки (может следить за своим внешним видом и т.д.)							
21. Сформированы представления о здоровом образе жизни							
<b>всегда (сформирован) (кол-во / %)</b>							
<b>иногда (находиться в стадии формирования) (кол-во / %)</b>							
<b>редко ( не сформирован) (кол-во / %)</b>							

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2. 1. Основные этапы реализации Программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
<b><i>I. Повышение компетентности сотрудников ДОУ</i></b>			
1.	Участие в методических мероприятиях различного уровня по проблеме формирования культуры здорового образа жизни дошкольников, приобщения их к занятию физической культурой	По мере проведения	Педагоги
2.	Обучение на курсах повышения квалификации	По плану старшего воспитателя	Педагоги
3.	Оказание методической помощи при разработке и проведении мероприятий, связанных с пропагандой ЗОЖ	В течение года	Старший воспитатель, медицинская сестра, педиатр
<b><i>II. Развитие материально-технической базы здоровьесберегающей образовательной среды</i></b>			
1.	Составление акта о приемке образовательного учреждения	Август	Заведующий
2.	Обновление учебного, методического, спортивного и интерактивного оборудования	В течение года	Заведующий, завхоз, старший воспитатель
<b><i>III. Рациональная организация совместной и самостоятельной деятельности воспитанников</i></b>			
1.	Составление расписания НОД, учебного плана	Сентябрь	Старший воспитатель
2.	Проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению ПДД, ТБ, ОБЖ	1 раз в квартал	Все педагоги
3.	Реализация индивидуальных образовательных маршрутов для детей с ограниченными возможностями здоровья	В течение года	Все педагоги
<b><i>IV. Воспитание культуры здоровья участников образовательного процесса</i></b>			
1.	Приобретение знаний 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 системе дополнительного	В течение года	Старший воспитатель, педагоги

	образования, включая встречи со спортсменами, тренерами, представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью)		
2.	Преемственность со школой по вопросам, связанных с воспитанием культуры здоровья	В течение года	Старший воспитатель, педагоги подготовительных к школе групп
3.	Просветительская работа среди родителей (законных представителей) (лекции, беседы, индивидуальные консультации и т.п.)	В течение года	Педагоги
<b>V. Создание условий для обеспечения безопасного здоровьесберегающего процесса</b>			
1.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований, санитарно-гигиенического состояния во всех помещениях согласно санитарным правилам и нормам действующих СанПиН.	В течение года	Все сотрудники
2.	Обеспечение постоянного контроля состояния помещений, исправность электрических розеток, наличие аптечек, инструкции и журналов по охране труда	В течение года	Заведующий
3.	Проведение занятий с детьми, педагогическими, техническими работниками и другим обслуживающим персоналом по изучению правил обеспечения безопасности; проведение тренингов по действиям в чрезвычайных ситуациях	В течение года	Заведующий, старший воспитатель, педагоги
<b>VI. Развитие физической и двигательной активности воспитанников</b>			
1.	Проведение динамических пауз для предупреждения преждевременного умственного утомления и профилактики нарушений зрения, осанки и возникновения застойных явлений в кровообращении и дыхании	Ежедневно	Педагоги, музыкальный руководитель
2.	Мониторинг уровня и состояния здоровья для выявления детей групп риска	ежеквартально	Медицинская сестра
3.	Кружковая работа «Футбол в детском саду»	В течение года	Воспитатель по физическому воспитанию
<b>VII. Использование воспитательного потенциала совместной и самостоятельной деятельности воспитанников</b>			

1.	Планирование работы по формированию здоровьесберегающей среды в детском саду в соответствии с требованиями ФГОС ДО	При планировании работы на год	Заведующий, старший воспитатель
2.	Ведение пропаганды ЗОЖ среди детей и родителей	В течение года	Педагоги
<b><i>VIII. Организация работы с родительской общественностью</i></b>			
1.	Организация информационной поддержки родителей через систему родительского всеобуча	В течение года	Заведующий, старший воспитатель, педагоги
2.	Индивидуальные консультации	В течение года	Педагоги
3.	Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, походов, экскурсий	В течение года	Педагоги
4.	Выставки научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей	По мере необходимости	Старший воспитатель
<b><i>IX. Организация совместной деятельности с внешней социокультурной средой</i></b>			
1.	Совместная деятельность с различными учреждениями внешней социокультурной среды, заинтересованными в пропаганде ЗОЖ и профилактике табакокурения и ПАВ.	При планировании работы на год	Заведующий, старший воспитатель
<b><i>X. Традиционные мероприятия по формированию культуры безопасного здорового образа жизни</i></b>			
1.	Ежедневные мероприятия: физкультминутки, физкультурные упражнения и подвижные игры	Ежедневно	Педагоги
2.	Непрерывная образовательная деятельность по ФК	Три раза в неделю	Воспитатель по физическому воспитанию
3.	Организация условий для самостоятельной двигательной деятельности детей	Ежедневно	Педагоги
4.	Дни здоровья	В течение года	Воспитатель по физическому воспитанию
5.	Мама, папа, я – спортивная семья!	В течение года	Воспитатель по физическому воспитанию
6.	Спортивные соревнования	В течение года	Воспитатель по

	«Веселые старты»		физическому воспитанию
7.	Спортивные игры, игры – эстафеты, катание на лыжах	В течение года	Воспитатель по физическому воспитанию
8.	Совместная деятельность с детьми по профилактике ЗОЖ.	В течение года	Педагоги

## 2.2. Содержание работы по реализации Программы

### 2.2.1. Дошкольный возраст (4 – 5 лет)

Тема	Цели
«Давайте познакомимся»	Организовать работу группы, научить вступать в контакт и общаться друг с другом, создать обстановку доверия и эмоционального комфорта.
«Как устроен человек»	Формировать представления детей о строении человека, его основных системах органах, что отличает современного человека от животного.
«Хорошо, что мы разные»	Формировать представления о различиях между полами, развивать чувство сплочённости, единства, учить действовать согласованно.
«Моя семья»	Выяснить представления детей о семье (своё имя, имя родителей, профессии),
«Палка, палка, огуречик – получился человечек»	Формировать представления о своём теле, правильной осанке, развивать речевые, исследовательские навыки, научить устанавливать эмоциональный контакт.
«Глазки – подсказки»	Выяснить представления детей о глазах, их значении, познакомить с «защитниками» глаз, выучить элементы гимнастики для глаз.
«Нюх-нюх»	Выяснить и углубить знания детей о носе, для чего служит нос, познакомить детей с миром запахов, научить различать различные запахи.
Дыхательная гимнастика «Любимый носик»	Познакомить детей с элементами дыхательной гимнастики, развивать чувство единства, умение действовать слаженно, учить работать в группе.
«Мой ротик»	Познакомить детей со строением рта, зубов, со значением зубов в жизни человека, объяснить причины болезни зубов, продолжать знакомить с гигиеническими процедурами (чистка зубов).
«Человек в мире звуков»	Познакомить детей со значением ушей, слуха в жизни людей, развивать слуховое внимание и фразовую речь, формировать умение определять направленность звука.
«Что я могу делать руками и ногами?»	Закреплять знания детей о частях тела, развивать навыки коллективной работы, учить элементам самомассажа, упражнять в умении быть ловким и быстрым, познакомить

	с понятиями ловкость рук, быстрота ног.
«Живой моторчик внутри меня»	Познакомить детей с сердцем, почему оно стучит, для чего сердце человеку.
«В гостях у Мойдодыра»	Познакомить детей с понятием «гигиена», выяснить знания детей о значении мыла, мочалки и полотенца, продолжать знакомить с понятием «здоровый образ жизни», формировать положительное отношение к гигиеническим процедурам.
«Зачем мы едим?»	Рассказать о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятием «здоровое питание», развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания, воспитывать положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, желание вести здоровый образ жизни.
«Как вести себя за столом»	Продолжать учить выделять правила здорового питания, рассказать о значении поведения за столом для хорошего пищеварения.
«Зачем мы спим?»	Создать положительную мотивацию на режимный момент сна, улучшить эмоциональный контакт между детьми и воспитателем, объяснить, что надо и что не надо перед сном.
«Если хочешь быть здоров – закаляйся»	Познакомить детей с понятием «закаливание», продолжать воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
«Зимние игры на свежем воздухе»	Продолжать знакомить детей с принципами закаливания – игры на свежем воздухе, познакомить с играми для их возраста.
«Моё настроение»	Познакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами управления и регуляции своего настроения, диагностировать эмоциональное состояние детей.
«Вежливость на каждый день»	Обучить детей употреблять слова-приветствия, произносить их с соответствующей интонацией, закреплять умение использовать неречевые средства (улыбка, жесты, взгляд), развивать правильное произношение.
«Уроки доброты»	Продолжать учить детей правилам вежливого общения, воспитывать интерес к окружающим, развивать чувства понимания и сопереживания другим людям, развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих.
«Привычки: полезные и вредные»	Продолжать формировать представления о здоровье – как одной из главных ценностей жизни, выделить правила культурно-гигиенического поведения, определить и закрепить полученные знания о полезных и вредных

	привычках, воспитывать интерес к здоровому образу жизни, создать радостное настроение.
«Откуда берутся болезни?»	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, усилить бережное отношение к культуре тела, познакомить с понятием «микроб», обогатить жизненный опыт детей.
«Солнце – источник жизни на Земле»	Познакомить детей с солнцем, его значением для жизни человека и всего живого на Земле, предложить детям простые правила для полезного загара.
«Всегда и везде вечная слава воде!»	Закреплять гигиенические навыки, продолжать знакомить со значением воды в жизни людей и животных, развивать речевое дыхание, формировать правильную артикуляцию, тактильные ощущения.
Практическое занятие «Полезные игры»	Познакомить детей с играми, способствующими укреплению здоровья, продолжать воспитывать привычку быть здоровым, вызвать положительное эмоциональное отношение к играм.
Практическое занятие «Весёлая гимнастика»	Познакомить детей с гимнастикой под музыку, продолжать воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, жесты, движение), развивать умение действовать вместе, сплоченность группы.
Практическое занятие «Дыхательная гимнастика на свежем воздухе»	Продолжать знакомить детей с пользой дыхательной гимнастики, значением воздушных ванн для здоровья человека, развивать положительное отношение к гимнастике, чувство взаимодействия друг с другом.
«Полезные и вредные предметы дома»	Познакомить детей с полезными и опасными предметами в доме (бытовые приборы, спички, острые предметы), учить правильному поведению дома, чтобы не навредить здоровью.
«Правила поведения на улице»	Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения на улице, формировать понятие «Я – пешеход», «Я – пассажир», объяснить, что правильное поведение на улице помогает сохранить здоровье и жизнь.
«Домашние животные и растения»	Расширить представления детей о домашних животных и растениях, о взаимодействии человека с природой, о пользе природы для человека.
Занятие – театрализация «Если хочешь быть здоров!»	Выяснить знания приобретённые детьми в процессе обучения, повысить эмоциональный тонус детей, повысить уверенность в себе, активность в коммуникативной деятельности.

### 2.2.2. Дошкольный возраст (5 – 6 лет)

Тема	Цели
«Главное чудо света - человек».	Продолжать формировать представления детей о строении человека, его основных системах и органах, выяснить знания детей о сходстве и различии в строении человека и животного.
«Скелет»	Познакомить детей со скелетом, его значением для умения двигаться и прямо ходить, познакомить детей с понятием «осанка», «позвоночник», «кость».
Практическое занятие. Гимнастика.	Познакомить детей с упражнениями, которые помогают формировать правильную осанку, воспитывать привычку заботиться о своём здоровье, развивать знания о значении правильной осанки для здоровья, речевые навыки, исследовательские навыки.
«Живой моторчик внутри человека»	Продолжать знакомство детей с сердцем, как оно работает, где «живёт»; развивать представления детей системах, помогающих слаженной работе организма.
«В гостях у Острозуба»	Продолжать знакомить детей со строением рта, строением зубов, их значением; развивать представления о причинах болезней зубов, знакомить с правилами ухода за ними.
«Язычок - помощник»	Познакомить детей со строением языка, дать элементарные представления о значении языка в ощущении вкуса пищи и способности разговаривать.
Практическое занятие. Артикуляционная гимнастика.	Продолжать знакомить детей с упражнениями, способствующими укреплению артикуляционного аппарата, а также упражнениями, направленными на укрепление связок, горла, позволяющими регулировать дыхание; развивать интерес к своему здоровью, желание заботиться о своем здоровье.
«Чтобы глаза видели»	Познакомить детей со строением глаза, показать какую роль зрение играет в жизни человека, рассказать об особенностях восприятия цвета, подчеркнуть разницу между зрением человека и животного, познакомить с понятием «зрение».
Практическое занятие. Гимнастика для глаз.	Продолжать знакомить с элементарными правилами сохранения здоровья глаз: правилами гигиены, гимнастикой для глаз. Воспитывать привычку заботиться о своём здоровье.
«Умный нос»	Углубить представления детей о носе, его значении в восприятии запахов. Продолжать знакомить с элементами дыхательной гимнастики.
«Ушки на макушке»	Познакомить детей со строением уха, развивать слуховое внимание и фразовую речь, формировать умение определять направленность звука и его пользу для организма, продолжать знакомить с правилами гигиены



	ушей.
«Кожа - главная одежда человека»	Дать элементарные представления о коже, её значении для человека; формировать элементарные представления о профилактике заболеваний кожи и предметах личной гигиены.
«Руки и ноги тебе ещё пригодятся»	Продолжать формировать представления детей о частях тела, развивать навыки коллективной работы, формировать представления о значении рук и ног для полноценной жизни человека.
«Умная головка»	Познакомить детей с самым главным, важным и сложным органом - мозгом, его значением для человека; формировать представления о взаимосвязи органов в организме.
«Приятного аппетита!»	Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
«Сказка о микробах»	Познакомить детей с причиной возникновения болезней - микробами, выяснить и обогатить представления детей о способах избежать болезней: гигиена, закаливание.
«Дружи с водой»	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами гигиены, со значением воды для человека и животных; создать позитивное отношение культурно-гигиеническим процедурам, помочь организовать жизненный опыт детей.
Практическое занятие. «Уход за волосами и ногтями»	Формировать элементарные представления детей о способах ухода за волосами и ногтями, закреплять представления о значении ухода за ними не только для здоровья, но и для общения.
«Солнце - источник жизни на Земле»	Продолжать формировать представления детей о Солнце как одном из основных условий роста и развития человека, растений и животных.
«Улыбка и смех - здоровье для всех»	Познакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами регуляции и управления настроением; формировать представление об улыбке и смехе, как неотъемлемой части здорового образа жизни.
«Моё настроение»	Продолжать знакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами управления и регуляции своего настроения, диагностировать эмоциональное состояние детей.
«Спокойной ночи!»	Познакомить детей со значением сна для здоровья человека, объяснить, что о сне и отдыхе тоже надо

	заботиться; определить занятия, которыми следует или не следует заниматься перед сном.
Праздник непослушания. Чтение стихотворения Г. Остера «Вредные советы»	Познакомить детей со стихотворением, обсудить «правильность» советов; выяснить последствия следования таким советам; «исправить» вместе с детьми ошибки.
«Полезные и вредные привычки в нашей жизни»	Продолжать формировать представления о здоровье – как одной из главных ценностей жизни, выделить правила культурно-гигиенического поведения, определить и закрепить полученные знания о полезных и вредных привычках, воспитывать интерес к здоровому образу жизни, создать радостное настроение.
«Лечение и лекарства»	Познакомить детей с понятиями «лекарство», «лечение»; пояснить детям, что лекарства полезны, только если их назначил доктор, иначе ими можно отравиться и даже погибнуть; познакомить с другими способами укрепления здоровья: закаливание, гигиенические процедуры и т.д.
«Где живёт «свежий воздух»	Продолжать знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье человека; рассказать о значении воздуха для жизни человека. Познакомить со свойством воздуха перемещаться в пространстве и переносить запахи и пыль; обратить внимание на различие воздуха в городе и в лесу, за городом.
«Зелёные помощники человека»	Расширять и закреплять знания детей о пользе для здоровья растений (деревьев, овощей, фруктов), формировать представления о значении растений для здоровья человека, об использовании растений и их частей.
«Физкульт - ура!»	Познакомить детей с понятием «физическая культура», формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья.
Практическое занятие. Подвижные игры.	Продолжать формировать положительное отношение к развитию двигательных навыков, желание участвовать в подвижных играх; подводить детей к пониманию значения движений в оздоровлении человека.
Практическое занятие. Ритмическая гимнастика «Музыка и движение»	Продолжать знакомить детей с гимнастикой под музыку, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, жесты, движение), развивать умение действовать вместе, сплоченность группы.
«Закаляйся!!!»	Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни, формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливания в

	профилактике этих заболеваний.
«Город, люди, машины»	Формировать представления детей о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, большое количество людей), познакомить с элементарными правилами поведения на улице города.
«Если ты дома один»	Формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома.
Выставка детских работ «В стране Здоровья»	Закрепить и систематизировать знания, полученные в процессе обучения, привлечь родителей к участию в конкурсе, формировать заинтересованность родителей в привитии привычки к здоровому образу жизни.

### 2.2.3. Дошкольный возраст (6 – 7 лет)

Тема	Цели
«Что такое здоровье?»	Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.
«Какими были первобытные люди?»	Познакомить детей с понятием «древний человек», выделить признаки, отличающие человека от животных; познакомить с особенностями восприятия окружающей действительности первобытными людьми.
«Скелет»	Продолжать знакомить детей со строением, ввести в словарь детей слова «скелет», «кость», «сустав»
«Как стать Геркулесом?»	Познакомить детей с понятием «мышцы», с их значением для возможности двигаться, формировать понимание значения двигательной деятельности в укреплении здоровья.
Практическое занятие. Упражнения для формирования осанки.	Познакомить детей с понятием «физическая культура», формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья, продолжать знакомить с упражнениями для укрепления позвоночника и формирования правильной осанки.
«Кто живёт в моей голове?»	Продолжать знакомить детей с самым главным, важным и сложным органом - мозгом, его значением для человека; формировать представления о взаимосвязи органов в

	организме, развивать представления об умственной деятельности человека.
Практическое занятие. Решение логических задач.	Продолжать формировать представления об умственной деятельности человека, развивать владение элементарными мыслительными операциями (анализ, синтез, обобщение), с помощью решения загадок, логических задач.
«Уши, носик и глаза помогают нам всегда»	Продолжать формировать представления об органах чувств, воспитывать привычку к здоровому образу жизни, формировать логическое мышление, активизировать представления о доминирующем развитии того или иного органа чувств у людей определённых профессий.
«Кинокамера внутри нас»	Продолжать знакомить детей со строением глаза, показать какую роль играет зрение в жизни человека, об особенностях зрительного восприятия предметов и явлений.
Практическое занятие. Гимнастика для глаз.	Продолжать формировать привычку здорового образа жизни, закреплять знание о гигиенических процедурах, способствующих здоровью глаз; знакомить с комплексами гимнастики для глаз, направленных на укрепление зрения.
«В стране Звуков»	Познакомить детей с особенностями развития слуха у животных и человека; активизировать знания о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении человеческой речью.
«В стране Запахов»	Продолжать знакомить с особенностями работы носа, дать сравнительную характеристику его работы по восприятию запахов у животных и у человека; познакомить с понятием «обоняние», сформулировать совместно с детьми рекомендации по охране органа обоняния.
Практическое занятие. Дыхательная гимнастика.	Продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни, знакомить с дыхательной гимнастикой, способствующей правильному дыханию, укреплению дыхательного аппарата.
«Правила королевы Зубной щётки»	Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, обсудить роль зубов в переработке пищи, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.
«Природный скафандр»	Познакомить детей с понятием «орган осязания», продолжать знакомить со значением кожи для жизни человека, дать элементарные представления о профилактике заболеваний кожи и рекомендации по оказанию первой помощи при порезах, царапинах.
«Живые реки организма»	Познакомить детей с жизнедеятельностью системы кровообращения, дать понятие о «крови» как носителе питательных веществ в организме, о её значении для

	жизни и здоровья человека.
«Правильное питание или «Клуб сладкоежек»»	Формирование знаний у детей о полезной и не полезной пище, систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта, развивать здоровые принципы питания, создать оптимистическое настроение обстановку доверия в группе, составить вместе с детьми несколько правил правильного питания.
«Мой режим дня»	Познакомить детей с понятием «режим дня», развивать понимание важности режима дня для здоровья человека.
«Самый сладкий дедушка Сон»	Познакомить детей со значением сна для здоровья человека, объяснить, что о сне и отдыхе тоже надо заботиться; определить занятия, которыми следует или не следует заниматься перед сном.
«Сказка о микробах» откуда берутся болезни	Уточнить представления детей о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил, формировать представления о значении гигиенических процедур для здоровья.
Практическое занятие «Уход за руками и ногами»	Закреплять знания о частях тела, предложить детям несколько правил ухода за руками и ногами: гигиенические процедуры, упражнения для укрепления; развивать навыки коллективной работы, упражнять в умении быть ловким и быстрым.
«Вода - для хвори беда»	Продолжать знакомить детей со значением воды для жизни человека, о её свойстве растворять различные вещества; обратить внимание на необходимость употребления чистой воды; закреплять гигиенические навыки, речевое дыхание, стремление к здоровому образу жизни.
«Солнце - друг или враг?»	Продолжать формировать представления детей о Солнце как одном из основных условий роста и развития человека, растений и животных, познакомить с некоторыми свойствами солнечных лучей, которые неблагоприятно влияют на организм; с мерами предосторожности нахождения на солнце.
«Мы - туристы»	Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, о необходимости организации двигательной деятельности
«Какой я, какие другие?»	Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.; расширять и закреплять представления о родственниках.
«Мои чувства. Моё настроение»	Познакомить детей с понятием «настроение», «чувства», учить понимать настроение других людей, познакомить со способами регуляции и управления настроением,

	диагностировать эмоциональное состояние детей.
«Добро и здоровье»	Выяснить представления детей о добрых и злых людях, поступках; учить объективно оценивать своё поведение и поведение других; сформировать представления о добре как неотъемлемой части здорового образа жизни.
Выставка плакатов «здоровый образ жизни»	Закреплять представления детей о здоровом образе жизни, привлечь родителей к совместной с детьми деятельности, формировать заинтересованность детей в привитии привычки к здоровому образу жизни.
«Мой «цветок здоровья»»	Закреплять представления детей о компонентах составляющих здоровый образ жизни, вместе с детьми раскрыть их содержание; обсудить пословицы и поговорки о здоровье.
«Один дома»	Продолжать формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома.
«Я - пешеход и пассажир»	Закреплять представления детей о значении транспорта для жизни большого города; формировать представления о безопасном для здоровья поведении при переходе улицы и в транспорте.
Открытый День здоровья.	Закреплять представления детей о здоровом образе жизни, развивать стремление поделиться своими знаниями с другими людьми, развивать положительное отношение к спорту как основы формирования здорового образа жизни; продолжать учить взаимодействовать в команде.

### **2.3. Организация деятельности спортивной секции с детьми 5 - 7 лет «Футбол в детском саду»**

Особенный интерес у детей вызывают спортивные игры с мячом, которые способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организации (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Спортивные игры чаще всего недоступны для овладения дошкольниками, так как насыщены разнообразными движениями и имеют большое количество тактических комбинаций, но отдельные элементы данных игр, не только возможны, но и целесообразны в работе с дошкольниками.

При этом в построении игр должны учитываться основные игровые задачи, они воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр.

Игры с мячом безопасны для детей, но, тем не менее, перед их разучиванием играющие должны хорошо знать и соблюдать основные правила, которые четко сформулированы в занятиях.

При разучивании и проведении игр правила постепенно повторяются, напоминаются, закрепляются.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями - их эмоциональность. Занятия должны проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонность, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие.

Футбол — спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают дошкольников, формируя интерес и увлеченность ею.

Футбол — игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом - это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели на дальность с места и с разбега, но также и в ходьбе, беге, прыжках. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Так как у детей еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Футбол — игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые

дети учатся в ходе игры. Игры и упражнения с мячом развивают навыки поведения ребенка в коллективе, воспитывают товарищеские отношения, основанные на сотрудничестве.

**Цель Программы:** освоение техники игры в футбол, содействие совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей. **Задачи:**

1. Дать детям представление о сущности игры в футбол, ее правилах;
2. Обучать основным методам, необходимым для проведения в футбол: формировать навыки передачи, ловли, ведения, вбрасывания, остановки мяча, отбора мяча, удара по мячу и умение применять их в игровой ситуации.
3. Формировать понимание детей о сущности коллективной игры с мячом, цель и правила;
4. Развивать умение ориентироваться на поле, находить удобное место для ведения и передачи мяча;
5. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

6. Воспитывать умение играть коллективно, подчитывать собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Количество занятий — 1 раз в неделю (среда), 4 занятия в месяц, 36 занятий

в учебный год (с октября по июнь).

Длительность кружкового занятия 30-40 минут.

Место проведения кружка — физкультурный зал ДОУ.

Форма обучения — совместная деятельность, игровые упражнения и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Количество детей в кружке — 10 человек.

### **Правила игры в футбол**

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю (пол) в центре поля;
- игроки команд стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая правила игры;
- футбол-игра двух команд, и в каждой команде — от 5 до 7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;
- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол- игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

### **Элементы футбольной техники**

#### ***Передвижение игроков по площадке:***

- различные виды бега («змейкой»; бег с изменением направления; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.);
- различные виды прыжков; подскоки;
- подвижные игры «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т.п.

#### ***Удары по мячу:***

- носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 с места;
- носком ноги в ворота шириной 2-2,5 с расстояния 3-4 м с места;
- 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря;
- с разбега по неподвижному мячу в стенку;
- передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места;
- по команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно;



- игровое упражнение «Снайпер»;
- пяткой: подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним;
- пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5-3 м;
- передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами — 2-2,5 м);
- передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);
- игровое задание «Кто быстрее»;
- серединой подъема (имитация удара по мячу);
- с места по неподвижному мячу в смену с расстояния 3-4 м;
- с места (с разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета — 2-3 м);
- (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3-4 м);
- отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура — 20 см);
- по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером (взрослым);
- внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега);
- отметим мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8-10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);
- внутренней стороной стопы «щечкой»;
- по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние-3-4 м);
- ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20 см) в стену;
- после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м;
- передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;
- мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга — 4-5 м), игроками, стоящими по периметру круга.

#### ***Остановка (прием) мяча ногой:***

- остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги;
- передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.

#### ***Ведение мяча ногой:***

- по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой;
- по начерченной прямой линии (Юм) попеременно то правой, то левой ногой;
- по извилистой линии;
- между предметами, обводя их;
- по коридору (шириной 2 м и длиной 10 м), постепенно уменьшая его ширину;

- произвольное ведение мяча любым способом.
- **Финты** (уход с мячом в сторону от соперника):
- в паре с воспитателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком;
- пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

#### **Отбор мяча:**

- игровое упражнение «Ну-ка отними» в паре с воспитателем;
- игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» -только ногами).

#### **Вратарская техника:**

- ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу);
- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
- ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;
- ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре — 2,5-3 м);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед;
- бег с прыжком в высоту (игровое упражнение «Дотронься до колокольчика»);
- ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с расстояния от 2 до 4 м, затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом);
- ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками-игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами);
- ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный воспитателем мяч с расстояния 2,5-3 м);
- из и.п. - полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу-отбивать, брошенный водящим;
- прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м);
- бросок мяча двумя руками:
  1. из-за головы;
  2. из-за плеча правой (левой) рукой;
  3. одной рукой сбоку низом;
- выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперед и ударить по нему подъемом ноги).

#### **Вбрасывание мяча**

- бросок мяча двумя руками из-за головы с места (с разбега) на дальность;
- перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.

## Общеподготовительные упражнения (общая физическая подготовка):

- **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.
- **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. **Упражнения для всех мышц групп.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.
- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
- **Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей.
- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

**Специально-подготовительные упражнения (специальная физическая подготовка):**

- **Упражнения для развития быстроты движения.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков).
- **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.
- **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
- **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

- **Подвижные игры с мячом.** «Клоун с мячом», «10 передач», «У кого меньше мячей», «Уголек», «Забей в ворота гол», «Во встречных колоннах», «Удочка», «Лвишка в круг», «Море волнуется», «Мяч в кругу», «Пятнашки», «Тихо-громко», «Стой», «Нос, нос, лоб», «Подвижная цель», «Горячая картошка», «Фигуры», «Прыжок-шутка», «Не оставайся на земле», «Мини-футбол», «Рука, рука, нога», «Передачи по кругу через центр», «Мы -веселые ребята», «Запрещенное движение».

Период	Задачи	Основные виды движений			
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Упражнения в футбольной технике	Подвижная игра
1	2	3	4	5	6
<b>Октябрь</b>					
1 занятие	Обучать технике выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места и с разбега; знакомить с касанием носком центра мяча, лежащего неподвижно; совершенствовать технику перебрасывания мяча руками друг другу через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см; совершенствовать технику бега с прыжком в высоту в упражнении «Дотронься до колокольчика».	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Построение в 3 колонны.	Ходьба высоко поднимая колени, мяч за головой; захлест голени за назад — мяч спиной; на носках, пятках, внешней стороне стопы. Ходьба с передачей мяча под коленом. Бег враспынную. Бег с прыжком в высоту. Бег с ритмичными ударами мяча о колено.	1. По команде касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно. 2. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места. 3. Удар носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с разбега.	«У кого меньше мячей», Игра-импровизация «Клоун с мячом».
		Общеразвивающие упражнения с мячом <b>Занятие № 1</b> (стр. 12) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			
2 занятие	Обучать технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота (шириной 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м с места; обучать технике выполнения передачи мяча друг другу в	Построение в шеренги перестроение в колонны Построение в колонны.	Ходьба высоко поднимая колени, мяч за головой; захлест голени за назад — мяч спиной; на носках, пятках,	1. Удар носком по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места. 2. Удар носком	«10 передач»

	<p>паре (тройке) с места, а затем с разбега; закреплять технику выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места; закреплять технику касания носком центра мяча, лежащего неподвижно; совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед; совершенствовать навыки, необходимые во вратарской технике: перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м.</p>		<p>внешней стороне стопы. Ходьба с передачей мяча под коленом. Бег с высоким подниманием бедра.</p>	<p>(шириной 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м. 3. Передача мяча друг другу, стоя на расстоянии 2-2,5 м друг от друга, в паре (тройке) с места. 4. «Я знаю...».</p>	
<p>Общеразвивающие упражнения с мячом <b>Занятие № 2</b> (стр. 15) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»</p>					
3 занятие	<p>Закреплять технику выполнения ударов по мячу носком ноги в ворота (шириной 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м с места; закреплять технику выполнения передачи мяча друг другу в паре с места; обучать выполнять удары (5-6 подряд) с места носком ноги на точность в уменьшенные</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в круг. Построение в колонну.</p>	<p>Ходьба высоко поднимая колени, мяч за головой; захлест голени за назад — мяч спиной; на носках, пятках, внешней стороне стопы.</p>	<p>1. Эстафета: - отбивание мяча рукой от пола с продвижением вперед до ориентира; - удар по мячу носком ноги в ворота; - обратно бег с мячом в руках. 2. Удар носком ноги на точность в</p>	<p>«У кого меньше мячей»</p>

	ворота (1,5-1,7 м) без вратаря; совершенствовать навыки, необходимые во вратарской технике: перебрасывание мяча руками друг другу, стоя в тройке на расстоянии 2-3 м; совершенствовать технику перебрасывания мяча руками друг другу через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см; развивать быстроту реакции и ловкость при передаче мяча в игровом упражнении «Горячая картошка».			уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря; 3. «Горячая картошка» - перебрасывание мяча руками друг другу, в тройке, на расстоянии 2-3 м.	
Общеразвивающие упражнения с мячом <b>Занятие № 3</b> (стр. 17) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»					
4 занятие	Закреплять умение выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря; обучать технике выполнения удара по мячу пяткой; совершенствовать технику бросания мяча двумя руками из-за головы; совершенствовать технику выполнения удара по неподвижному мячу в стену.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Построение в колонну.	Ходьба высоко поднимая колени, мяч за головой; захлест голени за назад — мяч спиной; на носках, пятках, внешней стороне стопы.	1. Игровое задание «Снайпер». 2. Выполнение ударов пяткой по мячу (5-6 раз поочередно). 3. Удар пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5-3 м.	«10 передач», игровое упражнение «Вертись мячик»



## Ноябрь

1 занятие	Закреплять технику выполнения имитационного удара по мячу серединой подъема; закреплять технику выполнения удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м с постепенным увеличением силы удара; обучать технике выполнения удара серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу в цель; совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги; совершенствовать технику передачи мяча друг другу пяткой.	Построение в колонну по одному.	Ходьба на пятках, носках; в полуприседе; скрестным шагом; обычная с заданием. Бег спиной вперед; со сменой направляющего по сигналу; с ускорением и замедлением темпа.	1. Удар по мячу носком ноги. Расстояние до цели — 3-3,5 м. 2. Удар серединой подъема с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в кеглю, установленную в створе ворот. Расстояние до ворот - 2-3 м; 3. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте 25-30 см.	«Во встречных колоннах», игровое упражнение «Вертись, мячик»
		Общеразвивающие упражнения с мячом <b>Занятие № 7</b> (стр. 26) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			

2 занятие	<p>Закреплять технику выполнения удара серединой подъема с места, а затем с разбега по цели; закреплять технику выполнения удара серединой подъема с места в стену по неподвижному мячу; обучать отбиванию мяча от пола, посылая его через натянутый шнур (высота шнура-20 см); обучать технике выполнения удара по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым; совершенствовать технику перебрасывания мяча способом «двумя руками из-за головы» через сетку.</p>	<p>Построение в колонну по одному, перестроение в 2 круга.</p>	<p>Ходьба обычная в чередовании с обычным бегом. Ходьба, переходящая в бег, ритмично ударяя по колену мячом. Ходьба по веревке приставным шагом боком (мешочек в вытянутой в сторону руке).</p>	<p>1. Эстафета. 2. Удар серединой подъема по неподвижному мячу в стену (2-3 м). 3. Отбив мяч от пола рукой, ударом серединой подъема посылать его через натянутый шнур. 4. Удар серединой подъема по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым.</p>	<p>«У кого меньше мячей»</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с мячом Занятие № 8 (стр. 28) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»</p>					

3 занятие	Закреплять технику выполнения удара серединой подъема, отбив мяч от пола, посылая его через натянутый шнур (высота шнура-20 см); закреплять технику выполнения удара серединой подъема по цели (кегли) после передачи мяча взрослым; обучать имитационному удару по мячу внешней стороной стопы; обучать выполнять удары внешней стороной стопы в стену или цель с места и с разбега; совершенствовать технику выполнения удара с разбега по мячу серединой подъема.	Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу.	Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба по диагонали и противходом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбив мяч от пола рукой, ударом середины подъема посылать мяч через натянутый шнур.</li> <li>2. Имитационные удары по мячу внешней стороной стопы.</li> <li>3. Удары внешней стороной стопы в стену или цель.</li> <li>4. Удары с разбега по мячу серединой подъема.</li> </ol>	«Удочка», игровое упражнение «Попади в цель»
<p>Общеразвивающие упражнения с мячом  <b>Занятие № 9</b> (стр. 30) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»</p>					
<b>Декабрь</b>					
1 занятие	Закреплять и совершенствовать технику выполнения удара серединой подъема, отбивая мяч от пола и посылая его через натянутый шнур (высота шнура — 20 см); закреплять технику выполнения удара серединой подъема по цели (кегли) после передачи мяча взрослым; совершенствовать технику выполнения удара с разбега по мячу внешней стороной стопы в стену или цель с места и с разбега.	Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу.	Ходьба, бег, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба по диагонали и противходом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбив мяч от пола рукой, ударом середины подъема посылать мяч через натянутый шнур.</li> <li>2. Удар серединой подъема по булавам после передачи мяча взрослым (расстояние до цели - 3 м).</li> <li>3. Удары внешней стороной стопы в стену или цель с места (с разбега).</li> <li>4. Эстафета.</li> </ol>	«Ловишка в кругу», игровое упражнение «Прокати мяч»
<p>Общеразвивающие упражнения с мячом  <b>Занятие № 10</b> (стр. 32) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»</p>					

2 занятие	Закреплять и совершенствовать в игровых упражнениях и подвижных играх технические навыки удара по мячу внешней стороной стопы, удара серединой подъема.	Построение в шеренги.	Различные виды бега и ходьбы в подвижной игре «Перебеги с мячом на другую сторону площадки»	1. Удары по воротам с места носком, пяткой, серединой подъема, внешней стороной стопы. 2. Удары по мячу с разбега любым разученным способом. 3. Эстафета с бегом и прыжками (по выбору).	«Удочка», «Море волнуется».
		Общеразвивающие упражнения с мячом <b>Занятие № 11</b> (стр. 34) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			
3 занятие	Закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой; закреплять технику выполнения удара по мячу носком ноги; обучать технике выполнения удара по мячу в стену с места и с разбега внутренней стороной стопы с расстояния 2,5-3 м; обучать технике выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см; совершенствовать технику выполнения удара серединой подъема по мячу с разбега с постепенным увеличением силы удара.	Построение в колонну, перестроение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному в возрастающем темпе с переходом на бег. Ходьба. Бег. Шаг с высоким подъемом ног и подскоки. Ходьба по веревке, положенной «змейкой», приставным шагом боком.	1. Удары по мячу с места пяткой и носком ноги. 2. Удар по мячу в стену с места внутренней стороной стопы. 3. Удар по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы. 4. Удар по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см. 5. Удары по мячу серединой подъема с разбега с постепенным увеличением силы удара.	«Удочка», «Море волнуется».
		Общеразвивающие упражнения с мячом <b>Занятие № 12</b> (стр. 36) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			

3 занятие	<p>Закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы; закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см; обучать после передачи мяча партнером выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы и попадать в цель с расстояния 2,5-3 м; обучать технике выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего - игрокам, стоящим по кругу; совершенствовать технику выполнения удара по мячу пяткой, стоя в паре.</p>	<p>Построение в колонну. Свободное построение по залу.</p>	<p>Ходьба высоко поднимая колени и ударяя по ним мячом. Построение в пары и передача мяча в парах пятками. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20 см.</li> <li>2. Удар мячом в цель после передачи партнером с расстояния 2-3 м.</li> <li>3. Отработка удара внутренней стороной стопы по мячу в стену с разбега.</li> </ol>	<p>«Мяч в кругу»</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения с мячом  <b>Занятие № 13</b> (стр. 38)  Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»</p>			
<p><b>Январь</b></p>					

1 занятие	<p>Закреплять технику выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы с попаданием в цель с расстояния 2,5-3 м, после передачи мяча партнером; закреплять технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего — игрокам, стоящим по кругу; обучать технике выполнения удара мячом по стоящему в центре круга (диаметр круга — 4-5 м) предмету; совершенствовать технику выполнения удара по мячу носком с разбега, свободно передвигаясь по залу; совершенствовать технику выполнения удара по мячу с разбега внутренней стороной стопы («щечкой»).</p>	<p>Построение в колонну, перестроение в шеренгу.</p>	<p>Ходьба: при каждом шаге поднимать руки вперед, вверх, затем опускать вперед и вниз. Подскоки. Бег по гимнастической скамейке. Ходьба спиной вперед, с перестроением в пары по сигналу. Ходьба по залу с мешочком на голове. Обычная ходьба с перекатом с пятки на носок.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Мяч в кругу».</li> <li>2. Удар с разбега по мячу внутренней стороной стопы с попаданием в цель после передачи мяча партнером.</li> <li>3. Удар мячом по стоящему в центре круга предмету.</li> <li>4. Стоя парами, передавать мяч друг другу внутренней стороной стопы.</li> <li>5. Свободно передвигаясь по залу, выполнять удары по мячу носком с разбега.</li> </ol>	<p>«Мяч в кругу»</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения парами (без предметов)  <b>Занятие № 14</b> (стр. 40) Е.Ф. Желобкович  «Футбол в детском саду»</p>			

2 занятие	Закреплять технику выполнения удара мячом по стоящему в центре круга (диаметр круга — 4-5 м) предмету; обучать технике выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги; совершенствовать технику выполнения удара по мячу с места внутренней стороной стопы сквозь ворота (дугу), стоя в паре; совершенствовать технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу.	Построение в колонну, перестроение в шеренгу.	Ходьба обычная, на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, в полуприседе. Бег по диагонали, «змейкой», с ускорением по сигналу.	1. Удар по стоящему в центре круга предмету. 2. Удар по мячу с места внутренней стороной стопы сквозь ворота (дугу). 3. Передача мяча любым способом и остановка подошвой ноги.	
Общеразвивающие упражнения парами (без предметов) <b>Занятие № 15</b> (стр. 42) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»					
3 занятие	Закреплять технику выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги; обучать технике ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой; обучать технике ведения мяча по коридору длиной 10 м, постепенно уменьшая его ширину с 2м до 1м; совершенствовать двигательные навыки и умения, выполняя общеразвивающие упражнения парами.	Построение в колонну, перестроение в шеренгу. Перестроение в пары.	Ходьба в чередовании с прыжками.	1. Остановка (прием) мяча подошвой ноги. 2. Ведение мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой. 3. Ведение мяча по коридору длиной 10 метров, постепенно уменьшая его ширину с 2 м до 1 м.	

		Общеразвивающие упражнения парами (без предметов) <b>Занятие № 16</b> (стр. 44) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			
<b>Февраль</b>					
1 занятие	Закреплять технику ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой; закреплять технику ведения мяча по коридору длиной 10 метров, постепенно уменьшая его ширину с 2 м до 1 м; обучать технике ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой между предметами (набивными мячами); обучать технике произвольного ведения мяча; совершенствовать технику остановки (приема) мяча подошвой ноги; совершенствовать навыки владения мячом, полученные на предыдущих занятиях.	Построение в колонну, перестроение в пары.	Ходьба с прокатыванием мяча вперед-назад сначала одной ногой, потом другой. Бег враспынную между набивными мячами, разложенными по залу, с перепрыгиванием через них. По сигналу сесть на набивной мяч.	1. Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой между набивными мячами. 2. Ведение мяча по коридору (длиной 10 метров) из веревок, постепенно уменьшая его ширину до 1 м. 3. Остановка (прием) мяча подошвой ноги.	«Подвижная цель»
Общеразвивающие упражнения парами (без предметов) <b>Занятие № 17</b> (стр. 46) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»					



2 занятие	Закреплять технику ведения мяча попеременно то правой, то левой ногой между предметами (кеглями); закреплять технику произвольного ведения мяча; обучать технике ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10 м); обучать финтам; совершенствовать технику ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой.	Построение в колонну, перестроение в пары.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на прямых ногах, не сгибая колен; на носках, на пятках. Бег друг за другом со сменой темпа по хлопку, семенящий бег, переходящий в ходьбу.	1. Эстафета. 2. индивидуальное выполнение финтов каждым ребенком в паре с взрослым. 3. Индивидуальные игры с мячом: отработка ведения мяча известными детям способами, удары о стену.	«Подвижная цель»
Общеразвивающие упражнения парами (без предметов) <b>Занятие № 18</b> (стр. 48) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»					
3 занятие	Закреплять технику выполнения финтов; закреплять технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10 м); обучать технике отбора мяча у соперника; знакомить с элементами вратарской техники: ловля высоколетящего мяча в	Построение в колонну, перестроение в шеренгу.	Ходьба с ведением мяча попеременно то правой, то левой ногой.	1. Эстафета «Во встречных колоннах». 2. Вратарская техника. 3. Отработка техники выполнения финтов и отбора мяча у соперника.	«Горячая картошка»

	стороне от ворот и ловля мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него); совершенствовать технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой произвольно по залу.				
		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом <b>Занятие № 19</b> (стр. 50) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			
4 занятие	Закреплять элементы вратарской техники: ловля высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловля мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него); обучать вратарской технике: ловле низколетящего мяча, приему катящегося мяча вратарем; совершенствовать технику ведения мяча в игре известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.	Построение в колонну, перестроение в 3 колонны.	Ходьба гимнастическим шагом, на носках, пятках, руки вверх. Бег. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Ходьба враспынную, с остановкой на сигнал (то же в беге).	1. Техника ловли низколетящего мяча. 2. В паре катить друг другу мяч и отбивать его ладонями (расстояние — 3-4 м). 3. Отработка техники финтов, отбора мяча у противника.	«Фигуры»
		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом <b>Занятие № 20</b> (стр. 53) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			
5 занятие	Закреплять элементы вратарской техники: ловля	Построение в колонну, перестроение в 2 круга.	Ходьба обычной, спиной вперед,	1. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	Игра в футбол по упрощенным правилам.

	высоколетающего мяча в стороне от ворот и ловля мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него); закреплять элементы вратарской техники: ловлю низколетающего мяча, прием катящегося мяча, броски вратарем; обучать игре в футбол по упрощенным правилам; совершенствовать технику ведения мяча в игре известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника; развивать быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества.	Перестроение в 3 колонны.	вполуприседе, обычная с ускорением и замедлением темпа по сигналу. Бег «змейкой», с ускорением и замедлением темпа по команде. Бег за направляющим, обегая предметы. Бег в чередовании с подскоками. Спокойная ходьба в рассыпную по залу.	2. Техника ловли низколетающего мяча.	
Общеразвивающие упражнения с набивным мячом <b>Занятие № 21</b> (стр. 55) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»					
<b>Март</b>					
1 занятие	Закреплять элементы вратарской техники: ловля высоколетающего мяча в стороне от ворот и ловля мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него); закреплять элементы вратарской техники: ловлю низколетающего мяча, прием	Построение в колонну. Перестроение в 3 колонны.	Ходьба обычная, на носка, пятках, в полуприседе. Игра «Прыжок-шутка», игра «Не оставайся на земле».	1. Отработка удара по мячу. 2. Подвижная игра «Подвижная цель».	Игра в футбол по упрощенным правилам.

	<p>катящегося мяча, удары по мячу вратарем — пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперед и нанести по нему удар подъемом ноги; продолжать обучать игре в футбол по упрощенным правилам; совершенствовать технику ведения мяча в игре известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.</p>				
<p>Общеразвивающие упражнения с набивным мячом  <b>Занятие № 22</b> (стр. 57) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»</p>					
2 занятие	<p>Закреплять элементы вратарской техники: ловля высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловля мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него), также ловлю низколетящего мяча; совершенствовать технику выполнения удара по мячу вратарем — пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперед и нанести по нему удар подъемом ноги; продолжать обучать игре в футбол по упрощенным правилам по 2 игрока в команде; совершенствовать технику работы с мячом.</p>	Построение в колонну.	Ходьба обычная, в полуприседе, спиной вперед. Бег за направляющим вперед; спиной вперед за направляющим. Прыжки через скакалку.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники удара по мячу.</li> <li>2. Отработка вратарской техники.</li> <li>3. Ведение мяча правой (левой) рукой в ходьбе по залу, переступая мешочки, разложенные хаотично на полу.</li> </ol>	«Мини-футбол»

		Общеразвивающие упражнения с пластмассовыми гантелями на скамейке <b>Занятие № 23</b> (стр. 59) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			
3 занятие	Продолжать закреплять технику ведения мяча между предметами поочередно правой и левой ногой (расстояние — до 20 м); совершенствовать технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м; продолжать обучать игре в футбол по упрощенным правилам по 2 игрока в команде; совершенствовать технику работы с мячом.	Построение в колонну.	Ходьба обычная, в полуприседе, спиной вперед. Бег за направляющим вперед; спиной вперед за направляющим. Прыжки через скакалку.	1. Ведение мяча между предметами поочередно правой и левой ногой (расстояние — до 20 м). 2. Удар с места (с разбега) мячом по предмету. 3. Подбросить мяч вверх, обернуться на 360° вокруг своей оси и поймать мяч.	«Мини-футбол»
		Общеразвивающие упражнения с пластмассовыми гантелями на скамейке <b>Занятие № 24</b> (стр. 62) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			
4 занятие	Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе; совершенствовать технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м; продолжать обучать игре в футбол по упрощенным правилам по 3 игрока в команде; совершенствовать технику владения мячом — удар по мячу «щечкой».	Построение в колонну.	Ходьба обычная, в полуприседе. Бег в колонне по одному постепенно возрастающем темпе чередовании с ходьбой. Ходьба по залу парами.	1. Передача мяча в ходьбе. 2. Удар с места мячом по предмету (кегли) с расстояния 3-3,5 м. 3. Эстафета.	«Мини-футбол»
		Общеразвивающие упражнения с пластмассовыми гантелями на скамейке <b>Занятие № 25</b> (стр. 64) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			
<b>Апрель</b>					

1 занятие	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе; совершенствовать технику точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м; продолжать обучать игре в футбол по упрощенным правилам; совершенствовать технику владения мячом.	Построение в колонну.	Ходьба обычная в чередовании с гимнастической ходьбой. Бег в колонне по одному в постепенно возрастающем темпе в чередовании с ходьбой; в колонне по одному с постепенно замедлением темпа движения в чередовании с ходьбой.	1. Передача мяча в ходьбе. 2. Удар с разбега мячом по предмету. 3. Эстафета.	«Мини-футбол»
Общеразвивающие упражнения с пластмассовыми гантелями на скамейке <b>Занятие № 26</b> (стр. 66) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»					
2 занятие	Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками до 2,5 м; совершенствовать технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м; продолжать обучать игре в футбол по упрощенным правилам; совершенствовать технику владения мячом.	Построение в колонну.	Ходьба обычная в чередовании с гимнастической ходьбой. Бег противходом; по диагонали; в колонне по одному в чередовании с ходьбой; в колонне по одному с постепенным замедлением темпа движения в чередовании с ходьбой. Ходьба по ограниченной площадке.	1. Передача мяча в беге. 2. Удар с разбега мячом по предмету. 3. Эстафета.	«Мини-футбол», игровое упражнение «Ласточка»
Общеразвивающие упражнения с пластмассовыми гантелями на скамейке <b>Занятие № 27</b> (стр. 68) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»					

3 занятие	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками до 3 м; совершенствовать технику выполнения остановки мяча во время передачи его друг другу; совершенствовать навык выполнения удара по мячу с места определенной силы; совершенствовать навык выполнения удара с разбега по предмету.	Построение в колонну. Перестроение в 2 колонны.	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой в полуприседе, на пятках, носках. Бег «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа движения.	1. Остановка мяча подошвой ноги или внутренней стороной стопы (по выбору ребенка). Расстояние между игроками — 2-3 м. 2. Передача мяча в беге. 3. Удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 м. 4. Удар по мячу с определенной силой.	«Передачи по кругу через центр»
4 занятие	Продолжать обучать технике выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре; совершенствовать элементы вратарской техники (ловля и броски мяча руками); продолжать обучать технике владения мячом в эстафетах.	Построение в колонну. Перестроение в 2 колонны.	Подвижная игра «Ловишка с мячом»	1. Отбор мяча, выполняя действия в паре. 2. Подвижная игра «У кого меньше мячей». 3. Эстафета «Кто быстрее?».	«Мы — веселые ребята», игровое упражнение «Художник»
<b>Май</b>					

1 занятие	Совершенствовать технику выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре; продолжать закреплять умение попадать мячом в движущуюся цель; развивать физические качества: ловкость, быстроту, меткость, силу, выносливость.	Построение в колонну. Перестроение в 2 колонны.	Подвижная игра «Ловишка с мячом»	1. Отбор мяча, выполняя действия в паре. 2. Попасть мячом в катящийся обруч любым, уже знакомым детям способом. 3. Эстафета.	«Пятнашки».
		Общеразвивающие упражнения парами <b>Занятие № 30</b> (стр. 73) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			
2 занятие	Совершенствовать умение попадать мячом в движущуюся цель; продолжать обучать технике выполнения передачи мяча друг другу (втроем).	Построение в колонну. Перестроение в 2 круга.	Ходьба в колонне по одному, с перекатом с пятки на носок, помогая взмахом рук, чередуя с обычной ходьбой. Бег обычный в чередовании с бегом с захлестом голени назад.	1. Попасть мячом в катящийся обруч с расстояния 4-5 м, ударя по мячу любым, уже знакомым детям способом. 2. Передача мяча друг другу (втроем). 3. Эстафета «Передача мяча назад «волной».	«Удочка», игровое упражнение «Клоун с мячом».
		Общеразвивающие упражнения парами <b>Занятие № 31</b> (стр. 75) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			
3 занятие	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча друг другу (втроем); продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении; продолжать обучать игре в футбол по упрощенным правилам.	Построение в колонну.	Ходьба и бег в рассыпную между разложенными по залу набивными мячами с перепрыгиванием через них. По сигналу сесть на набивной мяч.	1. Эстафета «Передача мяча назад «волной». 2. Передача мяча друг другу (втроем). 3. Отбивание мяча в движении.	«Мини-футбол», «Запрещенное движение».



		<p>Общеразвивающие упражнения парами  <b>Занятие № 32</b> (стр. 77)  Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»</p>			
4 занятие	<p>Продолжать совершенствовать технику ведения мяча ногой «змейкой» между предметами; продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении; продолжать обучать игре в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Построение в колонну.</p>	<p>Ходьба и бег враспынную между разложенными по залу набивными мячами с перепрыгиванием через них. По сигналу сесть на набивной мяч.</p>	<p>1. Эстафета «Ловкий футболист» - ведение мяча «змейкой» между предметами.  2. Эстафета «Перекатывание двух мячей «змейкой» руками».  3. Отбивание мяча в движении.</p>	<p>«Мини-футбол».</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения с малыми мячами  <b>Занятие № 33</b> (стр. 79) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»</p>			
5 занятие	<p>Совершенствовать технику отбивания мяча в движении; продолжать развивать скоростно-силовые качества в эстафетных и игровых заданиях; продолжать обучать игре в футбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Построение в колонну.  Перестроение в 2 круга.</p>	<p>Ходьба гимнастическим шагом; на носках, руки вверх. Бег. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Ходьба враспынную с заданием на сигнал остановиться и стоять на одной ноге (правой, затем левой). Повторить то же в беге.</p>	<p>1. Отбивание мяча в движении.  2. Эстафета «Гонка мяче».  3. Эстафета «Тачка».</p>	<p>«Мини-футбол»,  «Запрещенное движение».</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения с малыми мячами  <b>Занятие № 34</b> (стр. 81) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»</p>			
<b>Июнь</b>					

1 занятие	Совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений; продолжать обучать игре в футбол по упрощенным правилам.	Построение в колонну.	Подвижная игра «Передай мяч»	1. Подвижная игра «10 передач». 2. Подвижная игра «Уголек». 3. Передача мяча назад между ногами.	«Мини-футбол», игровое упражнение «Художник».
		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами <b>Занятие № 35</b> (стр. 83) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			
2 занятие	Совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений; продолжать обучать игре в футбол по упрощенным правилам; развивать физические качества.	Построение в колонну. Перестроение в 2 круга.	Игра «Море волнуется»	1. Передача мяча пяткой под шнуром, натянутым между стойками на высоте — 25-30 см. 2. Подвижная игра «Во встречных колоннах». 3. Эстафета.	«Мини-футбол», игровое упражнение «Прокати мяч».
		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами <b>Занятие № 36</b> (стр. 84) Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду»			

## 2.4. Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период)	Все группы
		Гибкий режим	Все группы
		Организация микроклимата и стиля жизни группы	Все группы
		Рациональное питание	Все группы
		Занятия ОБЖ	Ст. и подг. группы
2	Физические упражнения	Утренняя гимнастика	Все группы
		Коррекционная физкультура	Все группы
		Подвижные и динамические игры	Все группы
		Спортивные игры	Все группы
		физкультминутки	Все группы
		Дыхательная гимнастика	Все группы
		Закаливание после сна	Все группы
		Умывание	Все группы
3	Гигиенические водные процедуры и	Душ в летний период	Все группы
		Мытье рук, ног	Все группы
		Игры с водой	Все группы
		Обеспечение чистоты среды	Все группы
		Проветривание помещений (в т.ч. сквозное)	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	Сон при открытых фрамугах	Ст. и подг. группы
		Утренний прием на свежем воздухе в летний период	Все группы
		Прогулки на свежем воздухе	Все группы
		Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
		Развлечения	Все группы
5	Активный отдых	Праздники	Все группы
		Игры-забавы	Все группы
		Дни здоровья	Все группы
		Каникулы	Все группы
		Ароматизация помещений	Все группы
6	Арома- фитотерапия и	Фитопитание (чай, отвары, коктейли)	Все группы
		Аромамедальоны	Все группы
		Обеспечение светового режима	Все группы
7	Свето- цветотерапия и	Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
		Музыкальное сопровождение режимных моментов	Все группы
8	Музыкотерапия	Музыкальное оформление фона занятий	Все группы
		Использование музыки в театрализованной деятельности	Все группы
9	Стимулирующая терапия	Профилактическое смазывание слизистой носа оксолиновой мазью	Все группы
		Витаминоизация	Все группы
		Употребление лука и чеснока в свежем виде	Все группы
		Полоскание горла после приёма пищи	Все группы

## **2.5. Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей в условиях ДОУ:**

- щадящий режим;
- рациональная дозировка нагрузки в ходе физкультурно-оздоровительной работы;
- комплекс дыхательных упражнений для повышения функциональной эффективности дыхательной системы;
- физиотерапевтические методы (УФО общее зимой – 1 раз в год, КУФ для носа по 5 сеансов с интервалом 1,5 месяца, ингаляции с календулой, ромашкой, полоскание полости рта настоями трав антисептического действия: зверобой, календула, шалфей);
- витаминотерапия.

Рекомендации родителям часто болеющих детей в домашних условиях:

- общая гимнастика с элементами дыхательных упражнений утром с последующим обтиранием водой с морской солью;
- солевые ванны по 20 минут при температуре 35-37 градусов;
- отвар шиповника в осенне-зимний период;
- кислородные коктейли;
- общий массаж 2 раза в год;
- поливитамины ежедневно.

## **2.6. Физическое и оздоровительное направление воспитания Модуль «Я и моё здоровье»**

Ценность – **здоровье**. Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок. Задачи по формированию здорового образа жизни:

1. обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
2. закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
3. укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
4. формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

5. организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
6. воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности воспитателя:

- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДООУ.

Формирование у дошкольников **культурно-гигиенических навыков** является важной частью воспитания **культуры здоровья**.

Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДООУ.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель ДООУ должен сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

1. формировать у ребенка навыки поведения во время приема пищи;
2. формировать у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
3. формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом;
4. включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

## 2.7. Система физкультурно-оздоровительной работы

<p><b><u>Двигательный режим в течение дня</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность детей</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Физкультурные занятия в зале</li> <li>• Физкультурное занятие на прогулке</li> <li>• Физкультминутки во время занятий</li> <li>• Музыкальные занятия</li> <li>• Прогулка</li> <li>• Прогулка за пределы участка</li> <li>• Корректирующая гимнастика после сна</li> <li>• Физкультурный досуг</li> <li>• Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)</li> <li>• Спортивный праздник</li> </ul>		<p><b><u>Оздоровительные и профилактические мероприятия:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закаливание (солнце, воздух, вода)</li> <li>• Лечебные мероприятия (Витаминотерапия, кварцевание, употребление лука и чеснока; игры, которые лечат; морс из клюквы, употребление йодбаланса )</li> <li>• Профилактика нарушения осанки и плоскостопия;</li> <li>• Нетрадиционные методы (музыкотерапия, выращивание и употребление зеленого лука)</li> <li>• Аутопатия и психогимнастика:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры- тренинги на подавление отрицательных эмоций</li> <li>- Коррекция поведения</li> </ul> </li> <li>• Пропаганда ЗОЖ:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-печатная информация;</li> <li>- Курс лекций и бесед для родителей.</li> </ul> </li> </ul>										
<p><b><u>Организация рационального питания:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение режима питания;</li> <li>• Калорийность питания;</li> <li>• Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов;</li> <li>• Гигиена приема пищи;</li> <li>• Правильность расстановки мебели;</li> <li>• Организация второго завтрака (соки);</li> <li>• Соблюдение питьевого режима;</li> <li>• Индивидуальный подход к детям во время приема пищи.</li> </ul>		<p><b><u>Создание условий для двигательной деятельности:</u></b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1245 794 1464 868">Вид двигат. активности</th> <th data-bbox="1464 794 2152 868">Необходимые условия</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1245 868 1464 1091">Движения во время бодрствования</td> <td data-bbox="1464 868 2152 1091"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оборудование зала (спортивный инвентарь)</li> <li>- спортивные уголки в группах</li> <li>- наличие прогулочных площадок</li> <li>- одежда, не стесняющая движение</li> <li>- игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению;</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1245 1091 1464 1193">Подвижные игры</td> <td data-bbox="1464 1091 2152 1193"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил игры;</li> <li>- картотека игр; атрибуты;</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1245 1193 1464 1267">Движения под музыку</td> <td data-bbox="1464 1193 2152 1267"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальное сопровождение</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1245 1267 1464 1414">Утренняя гимнастика и гимнастика после сна</td> <td data-bbox="1464 1267 2152 1414"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание воспитателями комплексов гимнастики;</li> <li>- наличие места для гимнастики после сна;</li> <li>- наличие массажных дорожек</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Вид двигат. активности	Необходимые условия	Движения во время бодрствования	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оборудование зала (спортивный инвентарь)</li> <li>- спортивные уголки в группах</li> <li>- наличие прогулочных площадок</li> <li>- одежда, не стесняющая движение</li> <li>- игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению;</li> </ul>	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил игры;</li> <li>- картотека игр; атрибуты;</li> </ul>	Движения под музыку	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальное сопровождение</li> </ul>	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание воспитателями комплексов гимнастики;</li> <li>- наличие места для гимнастики после сна;</li> <li>- наличие массажных дорожек</li> </ul>
Вид двигат. активности	Необходимые условия											
Движения во время бодрствования	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оборудование зала (спортивный инвентарь)</li> <li>- спортивные уголки в группах</li> <li>- наличие прогулочных площадок</li> <li>- одежда, не стесняющая движение</li> <li>- игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению;</li> </ul>											
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил игры;</li> <li>- картотека игр; атрибуты;</li> </ul>											
Движения под музыку	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальное сопровождение</li> </ul>											
Утренняя гимнастика и гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание воспитателями комплексов гимнастики;</li> <li>- наличие места для гимнастики после сна;</li> <li>- наличие массажных дорожек</li> </ul>											

## 2.8. Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы				
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.1. Воздушно-температурный режим:		от +20 до + 22°С	от +20 до + 22°С	от +18 до + 20°С	от +18 до + 20°С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
• Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С				
• Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С				
— Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
— Перед возвращением детей с дневной прогулки		+ 22 °С	+ 21 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
— Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.				
1.2. Воздушные ванны:					
• Прием детей на воздухе	в летний период	до 0 °С	до -5 °С	до -5°С	до -5°С
• Утренняя гимнастика		В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
• Физкультурные занятия		2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С			
• Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:				
		до - 15 °С	до - 18 °С	до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с	
	при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.				
• Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.				
• Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры				
		+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
• После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы				
1.3. Водные процедуры:	Умывание, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры		
• Гигиенические процедуры	В летний период - мытьё ног.				

## **2.9. Использование образовательных технологий и методов в развитии мотивации и способностей детей**

Данная Программа реализуется посредством здоровьесберегающих технологий.

За основу понятия «технология», нами было принято определение, данное кандидатом педагогических наук В.А. Деркунской: «Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов».

Здоровьесберегающие образовательные технологии:

1. Системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.
2. Качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье детей.
3. Технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

**Виды, используемых при реализации Программы здоровьесберегающих технологий:**

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесберегающие образовательные технологии.

**Составляющие элементы медико-профилактических технологий:**

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;
- контроль за физическим развитием дошкольников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.



Данные технологии обеспечивают сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими правилами и нормами.

**Составляющие элементы физкультурно-оздоровительных технологий:**

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры дошкольников;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- профилактика зрения.

Основной целью данной технологии является развитие физических качеств и двигательной активности детей и профилактика нарушений в физическом развитии детей.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка:**

- технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка;
- эмоционально благоприятная обстановка в группе.

Основная цель - обеспечение эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников, решение задач здоровьесбережения через обучение самих детей здоровому образу жизни, культуре здоровья.

Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка.

Основной целью этих технологий является становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

Мы придерживаемся мнения, что эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. Хаотичный набор методов, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет никакой технологии, в том числе и здоровьесберегающей.

## 2.10. План медицинской работы в ДОУ Сентябрь

1	«С» витаминизация пищи 3-го блюда	Ежедневно	Медицинская сестра
2	Контроль за проведением утренней гимнастики во всех группах	1 раз в месяц	Медицинская сестра
3	Проведение беседы с воспитателями: «Первая медицинская помощь детям в условиях детского сада»	2 неделя	Медицинская сестра
4	Чай с плодами шиповника.	10 дней	Медицинская сестра
5	Полоскание полости рта с ромашкой и шалфеем	10 дней	Медицинская сестра
6	Контроль соблюдения режима кварцевания	ежедневно	Медицинская сестра
7	Заполнение «Листов адаптации впервые поступающим» детям.	В день поступления	Медицинская сестра, воспитатели
8	1 раз в день многокомпонентные поливитамины «Ревит», по 1 дражке.	10 дней	Медицинская сестра
9	Консультация с родителями на тему : «Ребёнок идёт в детский сад»	В день поступления	Медицинская сестра
10	Анкетирование родителей «Готовность ребёнка к поступлению в детский сад»,	В день поступления	Медицинская сестра
11	Проведение санитарного дня	Последняя пятница месяца	Медицинская сестра
12	Создание сводного списка о наличии пищевой аллергии у детей, ознакомление работников пищеблока со списком.	1 неделя месяца	Медицинская сестра
13	Проведение беседы с работниками пищеблока «Аллергия. Особенности питания детей с аллергией»	1 неделя месяца	Медицинская сестра

## Октябрь

1	Контроль за проведением утренней гимнастики во всех группах	2 неделя	Медицинская сестра
2	Драже «Ревит» все группы, кроме детей с аллергией	10 дней	Медицинская сестра
3	Проведение санитарного дня	Последняя пятница месяца	Медицинская сестра
4	Контроль проведения диагностики физической подготовленности дошкольников, все группы.	1 и 2 неделя	Медицинская сестра
5	Проведение беседы с родителями, детей проходивших адаптацию в тяжёлой и средней форме.	В течении месяца	Медицинская сестра

6	Проведение беседы с воспитателями: «Профилактика детского травматизма»	13 октября	Медицинская сестра
7	Проведение беседы с работниками пищеблока: «Санитарно-противоэпидемический режим на пищеблоке детского сада»	3 неделя	Медицинская сестра
8	Оперативная проверка детской посуды и раздаточного инвентаря	1 неделя	Медицинская сестра
9	Проведение антропометрии все группы	1 неделя	Медицинская сестра

### Ноябрь

1	Анализ проведения мероприятий по профилактике ОРЗ и гриппа.	1 неделя	Медицинская сестра
2	Составить план закупок на 2016 год, на медикаменты и инвентарь для медицинских кабинетов ДОУ .	4 неделя	Медицинская сестра
3	Оперативная проверка по закладке продуктов на обед	3 неделя	Медицинская сестра
4	Анализ диагностики физической подготовленности дошкольников	3 неделя	Медицинская сестра
5	Оперативная проверка соблюдения технологии приготовления пищи.	2 неделя	Медицинская сестра
6	Проведение санитарного дня	Последняя пятница месяца	Медицинская сестра
7	Проведение беседы с работниками пищеблока: «Профилактика кишечных инфекций»	4 неделя	Медицинская сестра
8	Проведение беседы с помощниками воспитателя: «Санитарно-противоэпидемический режим в ДОУ»	2 неделя	Медицинская сестра

### Декабрь

1	Драже «Ревит» все группы, кроме детей с аллергией	10 дней	Медицинская сестра
2	Чай с сиропом шиповника	10 дней	Медицинская сестра
3	Полоскание полости рта с ромашкой и шалфеем	10 дней	Медицинская сестра
4	Контроль работы бактерицидных ламп	ежедневно	Медицинская сестра
5	Проведение беседы с воспитателями : « Первая помощь при носовом кровотечении»	2 неделя	Медицинская сестра
6	Проведение генеральных уборок	Последняя	Медицинская

		пятница месяца	сестра
7	Подготовить консультацию с родителями в уголке здоровья: Питание детей в выходные и праздничные дни»	4 неделя	Медицинская сестра
8	Оперативная проверка санитарного состояния групповых помещений.	1 неделя	Медицинская сестра
9	Оперативная проверка санитарного состояния овощехранилища ДОУ	1 неделя	Медицинская сестра
10	Составление годового отчёта по питанию	4 неделя	Медицинская сестра

### Январь

1	Драже «Ревит»» все группы, кроме дети с аллергией	10 дней	Медицинская сестра
2	Контроль состояния посуды в группах и на пищеблоке.	3 неделя	Медицинская сестра
3	Медицинский контроль на физкультурном занятии в подготовительных группах	2 неделя	Медицинская сестра
5	Оперативная проверка мытья посуды.	4 неделя	Медицинская сестра
6	Проведение санитарного дня	Последняя пятница месяца	Медицинская сестра помощники воспитателей
7	Оперативная проверка соблюдения температурного режима в ДОУ	3 неделя	Медицинская сестра
8	Проведение беседы с работниками пищеблока: «Профилактика сальмонеллеза»	4 неделя	Медицинская сестра

### Февраль

1	Медицинский контроль на физкультурном занятии в старшей группе	2 неделя	Медицинская сестра
2	Профилактика гриппа в ДОУ в период эпидемиологического неблагополучия, по назначению участкового врача-педиатра.	В течение месяца	Медицинская сестра
3	Оперативная проверка по санитарному состоянию физкультурно-музыкального зала.	2 неделя	Медицинская сестра
4	Проведение генеральной уборки	Последняя пятница месяца	Медицинская сестра

5	Проведение беседы с воспитателями: «Аллергия. Бронхиальная астма. Крапивница. Отёк Квинке»	4 неделя месяца	Медицинская сестра
6	Проведение беседы с помощниками воспитателей: «Профилактика Описторхоза»	3 неделя месяца	Медицинская сестра
7	Подготовить заявку на медикаменты на 1 квартал 2016 года	2 неделя месяца	Медицинская сестра

### Март

1	Дражже «Ревит», кроме детей с аллергией.	Ежедневно	Медицинская сестра
2	Медицинский контроль на физкультурном занятии в средних группах.	3 неделя	Медицинская сестра
3	Фитотерапия- чай с плодами( шиповник, лимон)	в течение месяца	Медицинская сестра
4	Полоскание зева настойкой ромашки, шалфея	10 дней.	Медицинская сестра
5	Составить заявку на медикаменты на 2 квартал 2016 года	4 неделя	Медицинская сестра
6	Оперативная проверка питьевого режима.	1 неделя	Медицинская сестра
7	Проведение санитарного дня	Последняя пятница месяца	Медицинская сестра Младшие воспитатели
8	Проведение беседы с воспитателями: «Первая помощь при травмах, ушибах, ожоге и обморожении»	3 неделя	Медицинская сестра
9	Проведение беседы с работниками пищеблока: «Особенности приготовления пищи для ДОУ»	3 неделя	Медицинская сестра

### Апрель

1	Фитотерапия- чай с сиропом шиповника	Каждую среду	Медицинская сестра
2	Контроль за проведением диагностики физической подготовленности дошкольников, анализ по результатам.	3 неделя	Медицинская сестра
3	Медицинский контроль на физкультурном занятии в санаторной группе.	2 неделя	Медицинская сестра
4	Антропометрия- все группы.	В течение месяца	Медицинская сестра

5	Полоскание зева с травами ,все группы	4 неделя	Медицинская сестра
6	Оперативная проверка работы бактерицидных ламп с определением отработанного времени и запасного.	В течение месяца	Медицинская сестра
7	Драже «Ревит»- все группы	10 дней	Медицинская сестра
8	Проведение санитарного дня	Последняя пятница месяца	Медицинская сестра Младшие воспитатели
9	Проведение беседы с помощниками воспитателей: «Использование дезинфицирующих средств в ДОУ».	3 неделя	Медицинская сестра

### Май

1	Сравнительный анализ физической подготовленности дошкольников за учебный год.	3 неделя	Медицинская сестра
2	Анализ заболеваемости за 1 квартал	4 неделя	Медицинская сестра
3	Оперативная проверка по раздаче пищи в группах	1 неделя	Медицинская сестра
4	Мед. контроль на прогулке- все группы	В течение месяца	Медицинская сестра
5.	Контроль закладки продуктов на обед	2 неделя	Медицинская сестра
6.	Проведение санитарного дня	Последняя пятница месяца	Медицинская сестра помощники воспитателей
7.	Проведение беседы с воспитателями: «Профилактика простудных заболеваний»	3 неделя	Медицинская сестра
8	Подготовить консультацию для родителей в уголке здоровья: «Питание ребёнка в летний период, во время отпуска»	4 неделя	Медицинская сестра

## **2.11. Повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения и пропаганда семейных ценностей, семейного воспитания и здорового образа жизни**

### **Просветительская работа с родителями включает:**

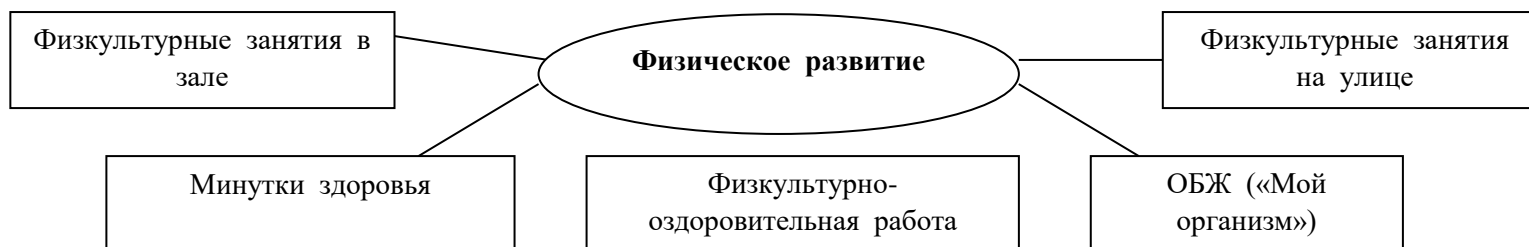
- привлечение к просветительской работе специалистов партнёрских организаций: детская поликлиника, детская библиотека;
  - проведение бесед, лекций, круглых столов, семинаров, консультации, курсов по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим 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»;
  - оформление страницы сайта учреждения материалами по пропаганде здорового образа жизни.

## **2.12. План взаимодействия с родителями (законными представителями)**

<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»

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организационные формы физического развития



#### СРЕДСТВА физического развития

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода).	Гигиенические факторы	Различные виды деятельности компонентом которой является движение (лепка, рисование)	Физические упражнения (ОВД, ОРУ, строевые упр., игры)
---	-----------------------	--	---

#### МЕТОДЫ физического развития

<b>Наглядные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядно-зрительные (показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)</li> <li>• Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)</li> <li>• Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul>	<b>Словесные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснения, пояснения, указания;</li> <li>• Подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>• Вопросы к детям</li> <li>• Образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>• Словесная инструкция</li> </ul>	<b>Практические:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>• Проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>• Проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>
---	---	---



### 3.2. Организация оптимальный двигательный режим

<i>Вид занятий и форма двигательной активности детей.</i>	<i>Особенность организации.</i>
<b>Физкультурно-оздоровительные занятия</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 10-12 мин
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно, в течение 7-10 мин
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время прогулки, длительность 20-25 мин
Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней или вечерней прогулки, длительность 12-15 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно, 3-5 мин.
Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день по 2-3 минуты
Дыхательная гимнастика	5-6 раз в день по 1-2 мин
Артикуляционная гимнастика	2-3 раза в день по 3-5 минут
Хозяйственно-бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные	2-3 раза в неделю, длительностью 10-30 минут.
Закаливающие процедуры	Ежедневно (15-20 минут)
Физкультурные и музыкальные занятия	Ежедневно, согласно расписанию.

### 3.3. Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующий	<ul style="list-style-type: none"><li>• Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</li><li>• Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</li><li>• Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li><li>• Отвечает за проведение ремонта.</li><li>• Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.</li></ul>
Старшая медсестра	<ul style="list-style-type: none"><li>• Осматривает детей во время утреннего приема.</li><li>• Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</li><li>• Осуществляет контроль за режимом дня.</li><li>• Оказывает доврачебную помощь.</li><li>• Наблюдает за динамикой физического развития детей.</li><li>• Проверяет организацию питания в группах.</li><li>• Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения.</li><li>• Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.</li><li>• Следит за качеством приготовления пищи.</li></ul>
Старший воспитатель	<ul style="list-style-type: none"><li>• Составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.</li><li>• Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</li><li>• Наблюдает за динамикой физического развития детей.</li><li>• Осуществляет контроль за режимом дня.</li><li>• Проводит диагностику совместно с воспитателями по физической культуре.</li><li>• Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей.</li><li>• Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.</li></ul>
Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"><li>• Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</li><li>• Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</li><li>• Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</li><li>• Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, досугов, праздников.</li></ul>

Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводят утреннюю, пальчиковую гимнастику, гимнастику после сна, физкультурные занятия, досуги, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</li> <li>• Соблюдают режим дня.</li> <li>• Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего.</li> <li>• Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.</li> <li>• Проводят диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем.</li> <li>• На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий.</li> <li>• Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</li> </ul>
Младшие воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организуют проветривание группы, спальни, приемной, туалета.</li> <li>• Соблюдают санитарно-гигиенические требования при мытье посуды, уборке в групповых комнатах.</li> <li>• Оказывает помощь воспитателю в закаливающих и оздоровительных мероприятиях</li> </ul>
Заведующий хозяйством	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.</li> <li>• Своевременно производит замену постельного белья.</li> <li>• Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.</li> <li>• Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</li> <li>• Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.</li> </ul>
Повар	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада.</li> <li>• Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов.</li> <li>• Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.</li> </ul>
Дворник	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему.</li> <li>• Своевременно убирает снег и сосульки с крыши.</li> <li>• Следит за состоянием ограждения территории детского сада.</li> </ul>
Сторож	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следит за дежурным освещением.</li> <li>• Отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания.</li> </ul>

### 3.4. Описание развивающей предметно-пространственной среды

Программа не предъявляет специальных требований к оснащению, материалам, оборудованию, инвентарю — для ее реализации не требуется какого-то особого нестандартного оборудования. Программа реализуется на имеющийся у ДООУ материально-технической базе, соответствующей требованиям ФГОС ДО.

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

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «Центры здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь в центрах «Физкультура и я» для двигательной активности детей и проведения закаляющих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционирует физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным инвентарем и музыкальный зала с интерактивным и музыкальным оборудованием, а также мини-стадион и спортивная площадка.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

#### Перечень оборудования физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размер масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка	Длина – 400 см. Ширина – 23 см. Высота – 20 см.	2 шт.
	Гимнастическая скамейка	Длина – 300 см. Ширина – 23 см. Высота – 20 см.	1 шт.
	Доска гладкая с зацепами	Длина – 250 см. Ширина – 20 см.	1 шт.
	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 150 см. Ширина – 20 см.	1 шт.
	Дорожка – змейка (канат)	Длина – 250 см. Диаметр – 2 см.	1 шт.
	Дорожка- змейка (канат)	Длина- 200 см	1 шт.

		Диаметр- 2 см	
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	Длина – 30 см. Ширина – 30 см. Вес – 480 гр.	3 шт.
	Параллелепипед деревянный средний	Длина – 30 см. Ширина – 17 см. Высота – 30 см.	2 шт.
	Параллелепипед деревянный большой	Длина – 40 см. Ширина – 22 см. Высота – 40 см.	1 шт.
	Коврик со следочками	Длина – 200 см. Ширина – 150 см.	1 шт.
	«Беговая дорожка» для профилактики плоскостопия		1 шт.
Для прыжков	Батут детский	Диаметр – 100 см.	2 шт.
	Цилиндр большой	Диаметр – 6 см. Высота – 15 см.	4 шт.
	Цилиндр малый	Диаметр – 3 см. Высота – 10 см.	6 шт.
	Косички	Длина – 60 см.	12 шт.
	Скакалки	Длина – 200 см.	14 шт.
	Кубы большие	Ребро – 30 см.	1 шт.
	Кубы малые	Ребро – 20 см.	4 шт.
	Стойки	Высота – 120 см.	2 шт.
	Игровые «Подушки»	Длина – 30 см. Высота – 7 см. Вес – 245 гр.	2 шт.
	Маты гимнастические	Длина – 160 см. Ширина – 80 см. Высота – 10 см.	2 шт.
	Гимнастический мяч	Диаметр – 55 см.	1 шт.
	Гимнастический мяч	Диаметр – 44 см.	3 шт.
	Гимнастический мяч	Диаметр – 40 см.	2 шт.
Для катания, бросания, ловли.	Кегли (набор)		2 шт.
	Кольцеброс		4 шт.
	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 гр.	25 шт.
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса – 1000 гр.	2 шт.
	Мячи большие	Диаметр – 25 см.	12 шт.
	Мячи средние	Диаметр – 15 см.	15 шт.
	Мяч для волейбола		1 шт.

	Мяч для футбола		1 шт.
	Мяч для баскетбола		1 шт.
	Мишени для метания настенные		4 шт.
	Мишень для метания «Жираф»		1 шт.
Для катания, бросания, ловли.	Кольцо		1 шт.
Для ползания и лазания	Стенка гимнастическая деревянная	Высота – 280 см. Ширина пролета – 73 см.	4 шт.
	Канат гладкий	Длина – 300 см.	2 шт.
	Дуга большая	Высота – 50 см.	2 шт.
	Дуга средняя	Высота – 45 см.	3 шт.
	Дуга малая	Высота – 30 см.	1 шт.
Для общеразвивающих упражнений	Флажки		24 шт.
	Кубики	Ребро – 4 см.	20 шт.
	Ленточки	Длина – 25 см.	25 шт.
	Платочки		20 шт.
	Гимнастические палки	Длина – 100 см.	24 шт.
	Гимнастические палки	Длина – 55 см.	15 шт.
	Кегли		30 шт.
	Теннисные шарики		15 шт.
	Мячи с шипами (массажные)	Диаметр – 5 см.	12 шт.
	Обручи малые	Диаметр – 54 см.	10 шт.
	Степ доски	Выс.- 8 см, шир.- 25см, дл.-40 см	20 шт.
«Полоса препятствий» из мягких модулей	Мат	180×60×7	1 шт.
	Модуль опорный многофункциональный	60×60×20	2 шт.
	Модуль «Балка» большая	120×30×30	2 шт.
	Модуль «Трапеция»	60×60×30	1 шт.
	Модуль «Цилиндр»	Дл.-120, диам.-30	1 шт.
	Мостик полуовал с вырезом	60×30×30	2 шт.
	Мостик прямоугольный	60×30×20	2 шт.
	Модуль «Туннель»	80×30×10	1 шт.
Подвижные игры	Шапочки		10 шт.
	Ленточки		20 шт.

### 3.5. Методическое обеспечение реализации Программы

Направление	Методические и практические пособия, парциальные программы
<p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b></p>	<p>Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. – Волгоград: «Учитель», 2006.</p> <p>Алямовская В. Г. Ребенок за столом. – М.: «Сфера», 2007.</p> <p>Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З. И. Бересневой. – М.: «Сфера», 2003.</p> <p>Зебзеева В. А. Организация режимных процессов в ДОУ. – М.: 2006.</p> <p>Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: «Сфера», 2005.</p> <p>Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: «Сфера», 2004.</p> <p>Кисляковская В. Г., Малязова С. Г. Пусть ребенок растет здоровым. – М.: «Просвещение», 1979.</p> <p>Козлова С. А., Князева О. Л., Шукшина С. Е. Мой организм. – М.: 2001.</p> <p>Маханева М. Д. Здоровый ребенок. – М.: «Аркти», 2004.</p> <p>Мельничук В. М. Я и мое здоровье. – Новосибирск, издательство Новосибирского университета, 1997.</p> <p>Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. – М.: «Владос», 2002.</p> <p>Петрушина А. Д. Волкова В. К. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. – М.: «Сфера», 2006.</p> <p>Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ / Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: «Учитель», 2005.</p> <p>Сигимова М. Н. Кто я? Какой я? – Новосибирск: НИПКиПРО, 1995.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ / Авт.- сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: «Учитель», 2005.</p> <p>Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009.</p> <p>Чиркова Т. В. Психологическая служба в детском саду. – М.: «Педагогическое сообщество России», 1998.</p>

	<p>Чистякова М. И. Психогимнастика. – М.: «Просвещение», 1995.</p> <p>Чупаха И. В., Пужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.:</p>
<p><b>Физическая культура</b></p>	<p>Головин О. В. Нормированная двигательная активность в онтогенезе дошкольника. Новосибирск, изд-во НГПУ, 2003.</p> <p>Кравчук А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Новосибирск, издательство НГПУ, 1998.</p> <p>Лысова В. Я., Яковлева Т. С. и др. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. – М.: «АРКТИ», 2000.</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе. – М.: Мозаика-синтез, 2012.</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М.: Мозаика-синтез, 2012.</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Мозаика-синтез, 2012.</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе. – М.: Мозаика-синтез, 2012.</p> <p>Рунова М. А. Движение день за днем. – М.: «Линка-Пресс», 2007.</p> <p>Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: «Сфера», 2005.</p> <p>Фролов В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: «Просвещение», 1983.</p> <p>Шебеко В. Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: 2003.</p>