

«Согласовано»

на педагогическом совете ДОО

Протокол от _____ № _____

«Утверждаю»

приказ от _____ № _____

(подпись руководителя ОО)

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847))
- на основе Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»
г.о. Мытищи Московской области**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	3
2.	Пояснительная записка	3
3.	Характеристики особенности детей раннего и дошкольного	5
4.	возраста	6
5.	Принципы и подходы к формированию программы	7
6.	Цели и задачи реализации программы	8
7.	Приоритетные направления программы	8
8.	Планируемые результаты освоения программы	8
9.	Планируемые результаты в раннем возрасте	9
10.	Планируемые результаты в дошкольном возрасте	9
11.	Содержательный раздел	11
12.	Характеристика основных направлений программы	12
13.	Медико-профилактическая деятельность	12
14.	Организация гигиенического режима	15
15.	Организация здоровьесберегающей среды организации	17
16.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	19
17.	Здоровьесберегающая образовательная деятельность	26
18.	Средства и методы реализации программы	32
19.	Развивающие формы оздоровительной работы	32
20.	Взаимодействие педагогического коллектива с	34
21.	семьями обучающихся в процессе реализации программы	35
22.	Организационный раздел	35
23.	Организация РППС для реализации программы	36
24.	Материально – техническое обеспечение Программы.	36
25.	Перечень УМК для реализации программы «Здоровье»	42
26.	Кадровые условия реализации программы	42

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Здоровье» *муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4»* (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

– Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации (МР 2.4.0242-21) по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

– СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020, зарегистрирован в Минюсте РФ от 11.11.2020 № 60833).

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

В области физического развития ФГОС ДО определяет **два аспекта: развитие движения** и все, что связано с движением и овладение своим телом, — координацию, гибкость, правильное формирование опорно-двигательной системы, развитие крупной и мелкой моторики, равновесия и т. п., и более **широкую сферу — становление ценности здорового образа жизни.**

Физическое развитие детей дошкольного возраста направлено на улучшение здоровья и физического воспитания, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Важным является обеспечение оптимального двигательного режима — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования. Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в ФГОС ДО, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления волнует не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья и возраста детей, времени года, при постоянном контроле со стороны медицинских работников, с соблюдением всех норм и правил СанПиН.

Для достижения достаточного объема двигательной активности. Необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Следует развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

В Программе описываются формы, средства, методы работы с детьми раннего и дошкольного возраста по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений. Реализация Программы предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики и т.д.).

Вариативная часть Программы направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного физкультурного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2. Характеристики особенностей детей раннего и дошкольного возраста

2-3 года. На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее; продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

3-4 года. В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

4-5 лет. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают

равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

5-6 лет. Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

6-7 лет. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

- ориентация на ценностные отношения — принцип, определяющий постоянство профессионального внимания педагога к формирующемуся отношению воспитанника к социально-культурным ценностям (человеку, природе, обществу, труду, познанию) и ценностным основам жизни — добру, истине, красоте, здоровью;

- субъективность — принцип, предписывающий педагогу максимально содействовать развитию способности ребёнка осознавать своё «Я» в связях с другими людьми и миром, осмысливать свои действия;

- принятие ребёнка как данности — принцип, определяющий признание за дошкольником права быть таким, какой он есть, ценности его личности, предполагающий сохранение уважения к личности каждого ребёнка вне зависимости от его успехов, развития, положения, способностей;

- субъект-субъектный характер взаимодействия всех участников образовательных отношений, выбор приёмов, методов и форм организации детских видов деятельности, обеспечивающих интеллектуальную, эмоциональную, личностную активность детей, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников;

- природосообразность как принцип организации образовательного процесса предполагает, что выбор форм и методов воспитания, обучения и развития детей должен определяться «естественными основаниями», то есть тем, как, в каких формах и видах деятельности, на основе каких механизмов в каждом возрастном периоде происходит приобщение ребёнка к культурным ценностям;

- разнообразие приёмов, методов и форм организации детских видов деятельности, обеспечивающее включение в образовательный процесс и заинтересованное участие детей с различными типологическими и индивидуальными особенностями, уровнями сформированности отдельных аспектов культуры безопасности;

- учёт объективных потребностей, мотивов детей (познавательный интерес,

стремление к активности, самоактуализации, самореализации в разных видах деятельности);

- построение образовательного процесса на диагностической основе, позволяющее менять компоненты педагогической системы в соответствии с данными обратной связи (см. также раздел «Планируемые результаты освоения программы»), с учётом социального развития каждого ребёнка на основе устойчивой обратной связи воспитательной деятельности с характером общественных отношений, обеспечивающих саморегулирование социальных контактов;

- построение образовательной среды, способной обеспечивать весь комплекс потребностей субъектов образовательных отношений, разнообразие вариантов выбора оптимальной траектории развития и взросления личности; создание мотивации активности, условий для самоопределения в разнообразных видах деятельности и во взаимодействии с разными сообществами для амплификации развития дошкольников;

- обеспечение индивидуальной комфортности для всех субъектов образовательных отношений;

- взаимодействие семей воспитанников и организации на основе определения объективных оснований сотрудничества по решению задач формирования культуры безопасности.

Программа построена в соответствии с принципами развивающего, личностно-ориентированного обучения, на основе системно - деятельностного подхода. Предполагается совместная с дошкольниками разработка индивидуальных программ развития, системы самостоятельной постановки целей и задач, самостоятельного отслеживания воспитанниками своих результатов. Важным принципом является доступность предлагаемых детям форм работы, возможность успешного участия в них, самостоятельное отслеживание своих успехов и причин временных неудач.

1.4. Цели и задачи реализации программы

Целью программы «Здоровье» *муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4»* является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно – нравственных ценностей российского народа, исторических и национально – культурных традиций (ФОП ДО п.14.1).

Одними из приоритетных задач достижения поставленной цели являются (ФОП ДО п.14.2):

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно – творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их

безопасности.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье» (ФОП ДО п.22.8), что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основополагающей ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

1.5. Приоритетные направления программы

ФОП ДО + ФГОС ДО	МКДО	В организации
Здоровье и физическое развитие	Состояние здоровья обучающихся. Санитарно – гигиенические условия.	Медико – профилактическая деятельность. Организация гигиенического режима. Организация здоровьесберегающей среды. Физкультурно-оздоровительная деятельность
Культурно – гигиенические навыки	Гигиена и формирование культурно – гигиенических навыков	Здоровьесберегающая образовательная деятельность
Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)	Усилия по сохранению и укреплению здоровья	Здоровьесберегающая образовательная деятельность

1.6. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению дошкольного образования.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения Программы.

Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении Программы «Здоровье» и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

1.6.1. Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам) (ФОП ДО п.15.2).

Область	Достижения
Здоровье и физическое развитие	У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры
Культурно-гигиенические навыки	Ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное)

1.6.2. Планируемые результаты в дошкольном возрасте (ФОП ДО п.15.3).

ФОП ДО	Область	Возраст	Достижения
15.3.1	Здоровье и физическое развитие	к четырем годам	- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; - ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; - ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе
	Культурно-гигиенические навыки		- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье
	ОБЖ		- ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения
15.3.2	Здоровье и физическое развитие	к пяти годам	- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; - ребенок демонстрирует координацию, быстроту,

			силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит основные движения в самостоятельную деятельность; - ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания
	Культурно-гигиенические навыки		ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации
	ОБЖ		- ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни; - ребенок самостоятелен в самообслуживании
15.3.3	Здоровье и физическое развитие	<i>к шести годам</i>	Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; - ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; - ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; - ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); - мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих
	Культурно-гигиенические навыки		- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям
	ОБЖ		ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице

15.3.4	Здоровье и физическое развитие	к концу дошкольного возраста	- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; - ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; - ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности; - ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; - ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта
	Культурно-гигиенические навыки		ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям
	ОБЖ		ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; - ребенок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Программа «Здоровье» предлагает интегрированное образовательное содержание для решения задач различных образовательных областей:

- формирование у детей потребности в двигательной активности, развитие выносливости, ловкости и волевых качеств, сохранение и укрепление физического и психического здоровья, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (физическое развитие);

- формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира ситуациях и способах поведения в них, освоение правил безопасного поведения в окружающем мире;

- приобщение к элементарным общепринятым правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, формирование патриотических чувств (социально-коммуникативное развитие);

- формирование целостной картины мира, расширение кругозора;

- формирование элементарных представлений о туризме (познавательное развитие);

- развитие свободного общения со взрослыми и детьми, развитие всех компонентов устной речи детей (речевое развитие).

Содержание программы направлено на развитие двигательной и познавательной активности дошкольников, формирование у них осознанного отношения к здоровью, ценностного отношения к природному и социальному окружению.

2.1. Характеристика основных направлений программы

2.1.1. Медико – профилактическая деятельность

- ✚ Мониторинг здоровья (антропометрия детей – сентябрь, май)
- ✚ Профилактика и оздоровление детей (МР пп.5.2, 5.3, 5.6; п.6.5)
- ✚ Организация питания (СП 2.4.3648-20 п.2.4.6; СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
- ✚ Организация питьевого режима (СП 2.4.3648-20 п.2.6.2; 2.6.6)
- ✚ Проведение закаливающих процедур

2.1.2. Организация гигиенического режима

- ✚ Режим проветривания (СП 2.4.3648-20 п.2.7.2, п.2.7.3; МР пп.4.2, 4.3, 4.4.; в ред. Постановления Главного гос.санитарного врача РФ от 27.08.2015 №41)
- ✚ Проведение противоэпидемиологических мероприятий (СП 2.4.3648-20 п.2.9; СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных заболеваний»)

- ✚ Гигиенические требования к игрушкам (СП 2.4.3648-20 п.2.11.2)

2.1.3. Организация здоровьесберегающей среды в организации

- ✚ Качество проведения утреннего приема (СП 2.4.3648-20 п.3.1.8)
- ✚ Организация и проведение прогулок (СП 2.4.3648-20 п.3.1.2; МР п.5.3)
- ✚ Оказание медицинской помощи (СП 2.4.3648-20 п.2.9.1)
- ✚ Санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса и режима дня (СП 2.4.3648-20 п.2.10)

2.1.4. Физкультурно – оздоровительная деятельность

- ✚ Задачи и содержание в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО
- ✚ Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности (СП 2.4.3648-20 п.2.10.3)
- ✚ Модель двигательного режима детей 3-7 лет (СП 2.4.3648-20 п.2.10.3)
- ✚ Требования к организации занятий по физическому развитию

2.1.5. Здоровьесберегающая образовательная деятельность

- ✚ Формирование основ здорового образа жизни
- ✚ Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни
- ✚ Воспитание культурно – гигиенических навыков у детей

2.1.1.Медико – профилактическая деятельность

1. Мониторинг здоровья (антропометрия детей – сентябрь, май)

	Кол-во детей	Число детей, не болевших ни разу		Число детей, Болевших 1-3 раза		Болели 4 раза и более		ГРИПП и острые инфекции верх.дыхат. путей		Скарлатина		Ангина Острый танзилит)		Пневмония		ВСЕГО (заболеваний органов дыхания)	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%	случаи	дни	случаи	дни	случаи	дни	случаи	дни	случаи	дни
Ясли	103	20	3,1 %	44	6,9 %	11	1,7 %	141	1289	-	-	-	-	-	-	141	1289

Сад	539	74	11,5%	291	45,3 %	34	5,3%	621	5735	-	-	2	21	3	46	626	5802
всего	642	94	14,6%	335	52,2 %	45	7 %	762	7024	-	-	2	21	3	46	767	7091

	Интериты, колиты и гастроэнтериты		Несчастные случаи, отравленные		Желудочно-кишечные заболевания		Бактериальная дизентерия		Другие заболевания		Всего заболеваний (2)		Итого (1,2)		Группы здоровья					Пропуск по болезни и 1 реб.	Пропуск по болезни 1 сотр.
	слу - чаи	дни	слу - чаи	дни	слу - чаи	дни	слу - чаи	дни	слу - чаи	дни	слу - чаи	дни	случаи	дни	I	II	III	IV			
Ясли	-	-	-	-	2	14	-	-	4	24	6	38	147	1327	41	58	2	1	1	12,88 %	0,9
Сад	4	42	-	-	16	75	-	-	119	950	139	1067	765	6869	248	162	8	9		12,74 %	2,4
всего	4	42	-	-	18	89	-	-	123	974	145	1105	912	8196	289	192	10	10	1	12,77 %	1,7

2.

3. Профилактика и оздоровление детей

Для профилактики нарушений осанки, переутомления, сохранения оптимального уровня работоспособности обучающихся рекомендуется проведение комплексов физкультурных минуток. Для проведения физкультминуток следует руководствоваться приложением (№1) к Программе.

Рекомендуется не проводить прогулки для детей до 4 лет при температуре воздуха ниже минус 15 градусов С и скорости ветра более 15 м/с, а для детей 5-7 лет – при температуре воздуха ниже минус 20 градусов С и скорости ветра более 15 м/с.

При купании в бассейне детей дошкольного возраста рекомендуется следующая продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей: в младшей группе – 15-20 мин., в средней группе – 20-25 мин., в старшей группе – 25-30 мин., в подготовительной группе – 25-30 мин. В целях предупреждения переохлаждения детей прогулку после плавания в бассейне рекомендуется проводить не менее чем через 50 минут.

Не рекомендуется размещать аквариумы, животных, птиц в помещениях групповых.

4. Организация питания

Режимный момент	Задачи педагога	Ожидаемый результат
Главное в подготовке к любому приему пищи – это необходимость мыть руки перед едой. Привычку мыть руки перед едой и умение это делать лучше всего вырабатывать в начале учебного года. Прием пищи.	Учить детей быстро и правильно мыть руки. Приучать детей к самостоятельности (мыть руки самостоятельно без напоминаний). Обсуждать с детьми, почему так важно мыть руки, чтобы дети понимали, что чистота рук это не просто требование педагога, а жизненная необходимость для сохранения здоровья.	- умение самостоятель-но и правильно мыть руки (воспитание культурно-гигиенических навыков, навыков само-обслуживания); - понимание того, почему необходимо мыть руки перед едой (формирование навыков здорового образа жизни; - выработка привычки мыть руки перед едой без напоминаний (разви-тие самостоятельности и саморегуляции).

Нельзя заставлять детей есть, важно, чтобы они кушали с аппетитом. Надо учитывать, что дети едят с разной скоростью, не надо их торопить, пусть они кушают в своем темпе. Недопустимо заставлять ребенка сидеть за столом в ожидании еды или после ее приема. Нужно, чтобы дети знали правило: поел – поблагодари и иди играть.	Создавать все условия для того, чтобы дети поели спокойно, в своем темпе, с аппетитом. Поощрять детей есть самостоятельно в соответствии со своими возрастными возможностями. Воспитывать культуру поведения за столом, формировать привычку пользоваться «вежливыми» словами. Обращать внимание детей на то, как вкусно приготовлен завтрак, стараться формировать у детей чувство признательности поварам за их труд.	-формирование культуры поведения за столом, навыков вежливого общения; - развитие умения есть самостоятельно, в соответствии со своими возрастными возможностями; - воспитание умения ценить чужой труд, заботу, умения быть благодарным.
--	---	--

5. Организация питьевого режима

Вода, используемая в хозяйственно-питьевых и бытовых целях, должна соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к питьевой воде.

Питьевой режим организуется посредством выдачи детям воды, расфасованной в емкости (бутилированной) промышленного производства, или организуется посредством выдачи кипяченой питьевой воды.

При использовании бутилированной воды организация должна быть обеспечена запасом чистой посуды (стеклянной, фаянсовой либо одноразовой), а также контейнерами для сбора использованной посуды одноразового применения.

6. Проведение закаливающих процедур

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений (проветривание);
- оптимальный температурный режим;
- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные

процедуры.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Оздоровительные процедуры после дневного сна (физические упражнения, контрастные воздушные ванны, водное закаливание) являются очень важным режимным моментом. Правильно организованный подъем детей после сна поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, дает хороший оздоровительный и закаливающий эффект.

2.1.2. Организация гигиенического режима

1. Режим проветривания

Все помещения Организации должны ежедневно проветриваться. Проветривание проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях обеспечивается естественное сквозное или угловое проветривание. Сквозное проветривание в присутствии детей не проводится. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более на 2-4 градуса С. В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. При проветривании во время сна фрамуги открываются с одной стороны и закрываются за 30 минут до подъема.

В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года сон (дневной) организуется при открытых окнах (избегая сквозняка).

2. Проведение противоэпидемиологических мероприятий

Медицинская помощь в Организации осуществляется в соответствии с законодательством в сфере охраны здоровья.

Лица с признаками инфекционных заболеваний в организацию не допускаются. При выявлении лиц с признаками инфекционных заболеваний во время их нахождения в организации, организацией должны быть приняты меры по ограничению или исключению их контакта с иными лицами посредством размещения в помещение для оказания медицинской помощи до приезда законных представителей (родителей или опекунов), до перевода в медицинскую организацию или до приезда скорой помощи.

После перенесенного заболевания дети допускаются к посещению

организации при наличии медицинского заключения (медицинской справки).

В целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и неинфекционных заболеваний и пищевых отравлений в организации проводятся:

- контроль за санитарным состоянием и содержанием собственной территории и всех объектов, за соблюдением правил личной гигиены лицами, находящимися в них;

- организация профилактических и противоэпидемических мероприятий и контроль за их проведением;

- работа по организации и проведению мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации противоклещевых обработок и контроль за их проведением;

- осмотры детей с целью выявления инфекционных заболеваний (в т.ч. на педикулез) при поступлении в организацию, а также в случаях, установленных законодательством в сфере охраны здоровья;

- организация профилактических осмотров воспитанников и проведение профилактических прививок;

- распределение детей в соответствии с заключением о принадлежности ребенка к медицинской группе для занятий физической культурой;

- документирование и контроль за организацией процесса физического воспитания и проведением мероприятий по физической культуре в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья; за состоянием здоровья и содержанием мест занятий физкультурой; за пищеблоком и питанием детей;

- назначение мероприятий по закаливанию, которые организуются с согласия родителей (законных представителей) и проводятся с учетом состояния здоровья детей;

- работу по формированию здорового образа жизни и реализации технологий сбережения здоровья;

- контроль за соблюдением правил личной гигиены;

В целях профилактики контагиозных гельминтозов (энтеробиоза и гименолепидоза) в дошкольном отделении организуются и проводятся меры по предупреждению передачи возбудителя и оздоровлению источников инвазии.

Все выявленные инвазированные регистрируются в журнале для инфекционных заболеваний.

При регистрации случаев заболеваний контагиозными гельминтозами санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия проводятся в течение 3 календарных дней после окончания лечения.

При наличии бассейна с целью профилактики паразитарных заболеваний проводится лабораторный контроль качества воды в ванне плавательного бассейна организации и одновременным отбором смывов с объектов внешней среды на паразитологические показатели.

3. Гигиенические требования к игрушкам.

Должны использоваться только сертифицированные игрушки, все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, в т.ч. санитарно-эпидемиологическим правилам и

нормам и правилам пожарной безопасности. Игрушки и прочие компоненты РППС должны обеспечивать условия для эмоционального благополучия детей и их психологического комфорта.

Игрушки должны соответствовать возрастным особенностям детей, стимулировать их активную познавательно-исследовательскую, игровую деятельность, любознательность, мотивировать к участию в подвижных и сюжетно-ролевых играх, соревнованиях, обеспечивать эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением, возможность самовыражения.

Игрушки моются в специально выделенных, промаркированных емкостях.

Приобретенные игрушки (за исключением мягконабивных) перед использованием детьми моются проточной водой с мылом или иным моющим средством, безвредным для здоровья детей.

Пенолатексные, ворсовые игрушки и мягконабивные игрушки обрабатываются согласно инструкции производителя.

Игрушки, которые не подлежат влажной обработке (мытью, стирке), допускается использовать в качестве демонстрационного материала.

Игрушки моются ежедневно в конце дня, а в группах для детей младенческого и раннего возраста – 2 раза в день. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения с использованием детского мыла и проглаживается.

2.1.3. Организация здоровьесберегающей среды в организации

1. Качество проведения утреннего приема детей

Режимный момент	Задачи педагога	Ожидаемый результат
Прием детей – это очень важный момент в режиме дня. Встречая ребенка, необходимо каждый раз показывать ему, как вы ему рады, как вы его любите, назвать по имени, приобнять, погладить; при необходимости подсказать ребенку, во что он может поиграть до зарядки; если позволяет время, то поговорить с ребенком, распорись его (что делал дома, где гулял и т.д.). Повышенное внимание надо уделять детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе, особенно в период адаптации к детскому саду. Кроме того, утренний прием детей – это хорошая возможность для персонального общения с родителями. Надо стремиться использовать это время максимально эффективно.	- встречать детей приветливо, доброжелательно_здороваясь персонально с каждым ребенком; - пообщаться с родителями, обменяться необходимой информацией (сообщить о предстоящих событиях, об успехах и проблемах ребенка)	- эмоциональный комфорт и положительный заряд на день; - развитие навыков вежливого общения; - вовлеченность родителей в образовательный процесс

2. Организация и проведение прогулок.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в

двигательной активности, профилактики утомления необходимы ежедневные прогулки.

Нельзя сокращать продолжительность прогулки. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня. Детям необходимы ежедневные прогулки. Рекомендуемая для детей 3-7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Можно сокращать продолжительность прогулки при плохих погодных условиях, в частности при температуре воздуха ниже минус 15 градусов С и скорости ветра более 7 м/с.

На прогулке необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной активности детей, обучать детей пользоваться спортивно-игровым оборудованием и спортивными принадлежностями. В структуре прогулки обязательно предусматривать подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

3. Оказание медицинской помощи.

Медицинская помощь в Организации осуществляется в соответствии с законодательством в сфере охраны здоровья.

4. Санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса и режима дня.

В отношении организации образовательного процесса и режима дня соблюдаются следующие требования:

- издательская продукция (книжные и электронные ее варианты), используемые организацией, должны соответствовать гигиеническим нормативам;
- компьютерные классы и работа с ЭСО должны соответствовать гигиеническим нормативам;
- при использовании ЭСО во время занятий и перемен проводится гимнастика для глаз.
- для профилактики нарушений осанки во время занятий проводятся физкультминутки;
- при использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадах воспитанников, продолжительность непрерывного использования экрана для детей 5-7 лет не превышает 5-7 минут;
- общая продолжительность использования ЭСО на занятии не должна превышать для интерактивной доски – для детей до 8 лет – 20 минут.

Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

Расписание занятий составлено с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

При организации образовательной деятельности предусмотрено введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в т.ч., во время рисования и использования ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые

спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. На спортивных соревнованиях и на занятиях в бассейне присутствует медицинский работник.

Возможность проведения занятий физкультуры на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физкультурой проводятся в зале.

2.1.4. Физкультурно – оздоровительная деятельность

1. Задачи и содержание.

В области физкультурно-оздоровительной деятельности основными задачами и содержанием в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО являются:

Возраст	Направления
От 2 лет до 3 лет	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). Подвижные игры и игровые упражнения. Формирование основ здорового образа жизни
От 3 лет до 4 лет	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). Подвижные игры и игровые упражнения. Формирование основ здорового образа жизни. Активный отдых (Физкультурные досуги. Дни здоровья.)
От 4 лет до 5 лет	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Подвижные игры. Спортивные упражнения. Формирование основ здорового образа жизни. Активный отдых (Физкультурные досуги. Дни здоровья.)
От 5 лет до 6 лет	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Подвижные игры. Спортивные игры. Спортивные упражнения. Формирование основ здорового образа жизни. Активный отдых (Физкультурные досуги. Дни здоровья. Туристские прогулки и экскурсии)
От 6 лет до 7 лет	Активный отдых (Физкультурные досуги. Дни здоровья. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует пешеходные прогулки. Педагог формирует представления о туризме

2. Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности

№п /п	Вид занятий и форма двигательной активности	Периодичность выполнения, особенности организации	Ответственные	время
1.	Организация двигательного режима			
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе (младшая, средняя, старшая, подготовительная)	Инструктор по физ. культуре	В течение года
1.2.	Физкультурные занятия	Ежедневно (младшая, средняя, старшая, подготовительная) 3 раза в неделю (1 занятие на свежем воздухе)	Инструктор по физ. культуре	В течение года
1.3.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7-10 мин.	Инструктор по физ. культуре	В течение года
1.4.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 мин.	Воспитатели	В течение года
1.5.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, длительность 20-25 мин.	Воспитатели	В течение года
1.6.	Прогулки-походы в близлежащий парк	3-4 раза в месяц (средняя, старшая, подготовительная)	Воспитатели	В течение года
1.7.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, в течение 7-12 мин.	Воспитатели	В течение года
1.8.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей)	Воспитатели	В течение года
1.9.	Оздоровительный бег (на стадионе или спорт площадке)	1-2 раза в неделю (средняя, старшая, подготовительная)	Инструктор по физ. культуре	В течение года
1.10.	Гимнастика глаз (Э.Аветисову. Базарному, Зайцеву)	2-3 раза в неделю, во время занятий на физминутках (все	Воспитатели	В течение года

		группы)		
1.1	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно (3-4 раза в день)	Воспитатели	В течение года
2.	Физкультурно-массовые мероприятия			
2.1.	Неделя здоровья	2 раза в год	Воспитатели	Ежедневно
2.2.	Спортивные праздники на открытом воздухе	2-3 раза в год (50-90 мин.)	Инструктор по физ. культуре	В течение года (ноябрь, февраль, март)
2.3.	Спортивный досуг	1-2 раза в месяц (30-50 мин.)	Инструктор по физ. культуре	В течение года
3.	Охрана психического здоровья			
3.1.	Использование приемов релаксации	Ежедневно	Врач	В течение года
3.2.	Психогимнастика (М.и. Чистякова, Е.А. Альябьева)	2 раза в неделю (25-30 мин.)	1-2 раза в неделю	В течение года
4.	Профилактика заболеваний			
4.1.	Точечный массаж	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.2.	Сухой массаж (махровой рукавичкой)	1-2 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
4.3.	Гимнастика маленьких волшебников	1-2 раза в неделю (старшая, подготовительная группа)	Воспитатели, инструктор по физ. культуре	В течение года
4.4.	Игры «Лечимся сами» (здоровьесберегающие технологии)	1 раз в неделю (старшая, подготовительная группа)	Воспитатели	В течение года
4.5.	Дыхательная гимнастика в игровой форме (здоровьесберегающие технологии А.Н. Стрельниковой)	3-4 раза в день (на утренней гимнастике, физ. занятиях, прогулке, после сна)	Воспитатели, инструктор по физ. культуре	В течение года
4.6.	Гимнастика для глаз		Воспитатели	В течение года
4.7.	Хожение по дорожкам «Здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
4.8.	«Нейройога»	2 раза в неделю (кружковая работа)	Воспитатели, инструктор по физ. культуре	В течение года

4.9.	«Спортивный мяч»	2 раза в неделю (кружковая работа)	Воспитатели, инструктор по физ. культуре	В течение года
Закаливание, с учетом состояния здоровья				
5.				
5.1.	Воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями (4-12 мин.), а также облегченная одежда по временам года	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
5.2.	Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
5.3.	Солнечные ванны в сочетании с физическими упражнениями умеренной интенсивности	Ежедневно (с учетом погодных условий) 4-25 мин.	Воспитатели	Июнь-август
5.4.	Игры с водой	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь-август
5.5.	Хожение босиком по траве, песку	Во время прогулки	Воспитатели	Июнь-август
5.6.	Обливание стоп прохладной водой	Ежедневно	Младший воспитатель под контролем воспитателя	Июнь-август
5.7.	Хожение босиком по солевой дорожке (Рижский метод)	2-3 раза в неделю	Младший воспитатель под контролем воспитателя	Июнь-август
6.	Лечебно-оздоровительная работа			
6.1.	Полоскание рта настоем календулы	Ежедневно после сна	Воспитатели	Июнь-август
6.2.	Полоскание рта слабым солевым раствором	Ежедневно (перед прогулкой)	Воспитатели	Ноябрь - март
7.	Витамиотерапия			
7.1.	Витаминный напиток шиповника	В соответствии с утвержденным меню ДОО	Воспитатели	Сентябрь-май
7.2.	Витаминация третьего блюда	Ежедневно	Воспитатели	Ноябрь - март
8.	Коррекционная работа (нарушение осанки, плоскостопие)			
8.1.	Корригирующие	1 раз в неделю	Воспитатели	Сентябрь

	упражнения	после дневного сна		-май
8.2.	Хожение по массажным дорожкам	Ежедневно	Воспитатели	Сентябрь-май
8.3.	Хожение по дорожке здоровья на улице	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август



3. Модель двигательного режима детей 3-7 лет

Важно обеспечить оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Следует развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Примерный режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура	а) в помещении	2 раза в неделю (15)	2 раза в неделю (20)	2 раза в неделю (25)	2 раза в неделю (30)
	б) на улице	1 раз в неделю (15)	1 раз в неделю (20)	1 раз в неделю (25)	1 раз в неделю (30)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно (10)	ежедневно (10)	ежедневно (10)	ежедневно (10)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно, на каждой прогулке (15)	ежедневно, на каждой прогулке (20)	ежедневно, на каждой прогулке (25)	ежедневно, на каждой прогулке (30)
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	ежедневно (15)	ежедневно (20)	ежедневно (25)	ежедневно (30)
	физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	занятия в бассейне	1 раз в неделю (15)	1 раз в неделю (20)	1 раз в неделю (25)	1 раз в неделю (30)
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (30-35)	1 раз в месяц (40)
	физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

4. Требования к организации занятий по физическому развитию

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;
- в подготовительной группе – 30 минут.

Ежедневно следует проводить с детьми утреннюю гимнастику. В середине статических занятий, требующих высокой умственной нагрузки, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

(при наличии бассейна)

При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять:

- в младшей группе – 15-20 минут,
- в средней группе – 20-25 минут,
- в старшей группе – 25-30 минут,
- в подготовительной группе – 25-30 минут.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не ранее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача. Присутствие медицинского персонала обязательно во время плавания детей в бассейне.

Основными средствами физического развития являются:
— гигиенические факторы (режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, одежда, формирование культурно-гигиенических навыков);
— естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма);
— физические упражнения.

В дошкольном детстве дети осваивают несколько групп физических упражнений:

— основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии);

— общеразвивающие упражнения, построения и перестроения;

— спортивные упражнения (летние: плавание, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках; зимние: ходьба на лыжах, катание на коньках, на санках, скольжение по ледяным дорожкам);

— подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта);

— элементарный туризм (пешеходный, лыжный, велосипедный в форме длительных прогулок за пределы участка в летнее и зимнее время года).

Ежедневно дети неоднократно выполняют разнообразные физические упражнения.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;

- физкультурные и физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые

спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей;

- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Возраст	Требования	Источник
2-3 года	Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание КГН, полезных привычек. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой должна составлять не менее 70%.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой (ОО «Физическое развитие») СП 2.4.3648-20 п.2.10.3
3-7 лет	Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание КГН, полезных привычек. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой должна составлять не менее 70%.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой (ОО «Физическое развитие») СП 2.4.3648-20 п.2.10.3

2.1.5. Здоровьесберегающая образовательная деятельность

1. Формирование основ здорового образа жизни

Содержание	Инструментарий
2-3 года	Наглядно-дидактический комплект «Культурно-гигиенические

педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений	навыки и трудовые навыки» Кудрявцева Е.А. Пермякова М.А. https://www.uchmag.ru/estore/s55066/ Предлагаемый наглядно-дидактический комплект включает в себя 24 красочно оформленные карты, позволяющих воспитателю доступно и увлекательно в совместной деятельности с детьми раннего возраста осуществлять их сопровождение в освоении правил культуры поведения и знакомстве с социальными нормами и ценностями: самостоятельностью, организованностью и дисциплиной. В методических рекомендациях представлен алгоритм овладения культурно-гигиеническими и трудовыми навыками малышей, описаны методы и приемы руководства по формированию основ культурного поведения у дошкольников
3-4 года педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила)	Наглядно-дидактический комплект «Культурно-гигиенические навыки и трудовые навыки» Кудрявцева Е.А. Пермякова М.А. https://www.uchmag.ru/estore/s55066/ Предлагаемый наглядно-дидактический комплект включает в себя 24 красочно оформленные карты, позволяющих воспитателю доступно и увлекательно в совместной деятельности с детьми раннего возраста осуществлять их сопровождение в освоении правил культуры поведения и знакомстве с социальными нормами и ценностями: самостоятельностью, организованностью и дисциплиной. В методических рекомендациях представлен алгоритм овладения культурно-гигиеническими и трудовыми

	навыками малышей, описаны методы и приемы руководства по формированию основ культурного поведения у дошкольников
4-5 лет педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта	«Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающие формы оздоровительной работы (закаливание, дыхательные и звуковые упражнения, упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, психогимнастика)
5-6 лет Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточнять и расширять представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учить детей их соблюдать в ходе туристских прогулок	О.Б. Сокоиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ: ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ (Парциальная программа) Москва ВАРСОН Раздел «Знания о физической культуре» Раздел «Способы физкультурной деятельности» Раздел «Физическое совершенствование»
6-7 лет педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.	О.Б. Сокоиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ: ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ (Парциальная программа) Москва ВАРСОН

Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.	
--	--

2. Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни

Возраст	Требования	Источник
2-3 года	В течение года, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала организации, принимая во внимание пожелания родителей. Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой (ОО «Физическое развитие») «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающие формы оздоровительной работы (закаливание, дыхательные и звуковые упражнения, упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, психогимнастика) СП 2.4.3648-20 п.2.10.3
3-4 года	Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться. Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.). Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений; полноценного сна. Познакомить детей с упражнениями,	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой (ОО «Физическое развитие») «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающие формы оздоровительной работы (закаливание, дыхательные и звуковые упражнения, упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, психогимнастика)

	укрепляющими различные органы и системы организма. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.	СП 2.4.3648-20 п.2.10.3
4-5 лет	Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием. Формировать представления о здоровом образе жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой (ОО «Физическое развитие») «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающие формы оздоровительной работы (закаливание, дыхательные и звуковые упражнения, упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, психогимнастика)
5-6 лет	Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой (ОО «Физическое развитие») «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающие формы оздоровительной работы (закаливание, дыхательные и звуковые упражнения, упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, психогимнастика)

6-7 лет	Расширять представления детей о рациональном питании. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой (ОО «Физическое развитие») «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающие формы оздоровительной работы (закаливание, дыхательные и звуковые упражнения, упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, психогимнастика)
----------------	---	--

3. Воспитание культурно – гигиенических навыков у детей

Возраст	Требования	Источник
2-3 года	Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). Учить держать ложку в правой руке.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой (ОО «Физическое развитие»)
3-4 года	Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером. Совершенствовать КГН, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания. Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой (ОО «Физическое развитие»)

4-5 лет	Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком, при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой (ОО «Физическое развитие»)
5-6 лет	Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде. Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой (ОО «Физическое развитие»)
6-7 лет	Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы. Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом. Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой (ОО «Физическое развитие»)

2.2. Средства и методы реализации программы

2.2.1. Развивающие формы оздоровительной работы:

1.1. Закаливание.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы Организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические

принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений (проветривание);
- оптимальный температурный режим;
- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;
- специальные оздоровительные мероприятия (сауна, солевые дорожки, фитобар, закаливание носоглотки, полоскание рта и горла и прочее).

1.2. Важно обращать внимание на выработку у детей **правильной осанки**.

Упражнения для формирования и коррекции осанки:

- формирующие упражнения (подъем рук и ног, прогибание туловища, потягивание, шаги из положения стоя у стены; наклоны, повороты, напряжение и расслабление мышц из положения сидя на коленях; ходьба в позе «Священной коровы»; ходьба с предметами (мешочком, деревянным кубиком, резиновым кругом, резиновым мячом) на голове);
- упражнения для коррекции сутулости (кифоза) (подъем рук и ног; прогибание туловища в положениях стоя и в упоре на коленях; подъем головы; отведение плеч; прогибание туловища в положении лежа);
- упражнения для коррекции и профилактики сколиоза (подъем и отведение рук; потягивание ног; прогибание туловища в положениях стоя, в упоре на коленях, сидя на стуле, лежа на животе).

1.3. Упражнения для **профилактики плоскостопия**:

- ходьба на носках с различным положением рук по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на месте, не отрывая носка от пола;
- перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке;
- катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад;
- рисование простых геометрических фигур путем катания резинового мячика;
- захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек, фигурки из «Киндер-сюрприза»);
- игровое упражнение «Если бы ноги стали руками»;
- перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

2. **Музыкально – ритмические упражнения**:

- произвольные танцы под разное музыкальное сопровождение (громкая и тихая, быстрая и медленная, мелодичная и ритмичная музыка) передающее определенные настроения;
- выполнение отдельных движений (ходьба, бег, прыжки и др.) в соответствии с определенным музыкальным ритмом и выражаемым через ритм образом (состоянием, настроением): например, грациозный, неторопливый, с легкими подскоками, бег цирковой лошадки; стремительный и испуганный бег зайца,

которого преследует волк; размеренный и прерывистый ход секундной стрелки на часах; тяжелая, грузная походка медведя; пронзающий воздух полет шмеля или пчелы; веселые прыжки кузнечика и т.д.;

- самостоятельный поиск образов, соответствующих заданному ритму, и их выражение через движение.

3. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание (проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа); приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления необходимы ежедневные прогулки. Нельзя сокращать продолжительность прогулки. На прогулке необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной активности детей, обучать детей пользоваться спортивно-игровым оборудованием и спортивными принадлежностями. В структуре прогулки обязательно предусматривать подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях.

4. Оздоровительные процедуры **после дневного сна.**

Оздоровительные процедуры после дневного сна (физические упражнения, контрастные воздушные ванны, водное закаливание) являются важным режимным моментом. Правильно организованный подъем детей после сна поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, дает хороший оздоровительный и закаливающий эффект.

5. Специальные закаливающие процедуры.

По решению администрации, медицинского персонала Организации и родителей проводятся специальные закаливающие процедуры (например, сауна с контрастным обливанием, солевые дорожки, фито-бар и прочее).

Дети могут посещать сауну только при наличии разрешения врача-педиатра. Присутствие медицинского персонала обязательно во время нахождения детей в сауне.

2.2.2. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников в процессе реализации программы.

Главной целью взаимодействия педагогического коллектива Организации с семьями обучающихся дошкольного возраста в процессе реализации программы «Здоровье» является психолого-педагогическая поддержка семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Достижение этой цели осуществляется через решение задач:

- информирование родителей (законных представителей) о программе «Здоровье», реализуемой в Организации;
- просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей;
- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный

процесс, касающийся вопросов физического развития, здорового образа жизни и безопасности детей.

Особое внимание в просветительской деятельности Организации уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребенка по следующим направлениям:

- информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический климат в семье и спокойное общение с ребенком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и т.д.), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;

- своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;

- информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях Организации и семьи в решении данных задач;

- знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в Организации;

- информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и неконтролируемого использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Педагоги самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволит педагогам Организации установить доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия Организации с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды (далее РППС) для реализации программы. (ФГОС ДО п.3.3)

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС Организации выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

РППС является одним из элементов пространства детской реализации (ПДР). Главная задача при организации среды заключается в создании детям возможности выбора занятий по своим интересам, проявления самостоятельности и инициативы, в обеспечении условий для самореализации через различные виды детских деятельностей (проекты и пр.).

Мебель и оборудование в группе, в физкультурном зале и на участке нужно располагать таким образом, чтобы обеспечить безопасность передвижения детей.

РППС должна соответствовать:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе Организации;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в Организации;
- возрастным особенностям детей;
- требованиям безопасности и надежности.

3.2. Материально – техническое обеспечение Программы.

Выполнение Организацией требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, СанПиН 1.2.3685-21 к:

- ❖ оборудованию и содержанию территории;
- ❖ организации питания;
- ❖ медицинскому обеспечению;
- ❖ организации физического воспитания;

Выполнение Организацией требований по охране здоровья обучающихся.

3.3. Перечень УМК для реализации программы «Здоровье»

Парциальные программы:

- Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» Бережнова О.В., Бойко В.В.;
- Программа «Физическая культура – дошкольникам» Л. Д. Глазырина;
- Программа «Театр физического воспитания для дошкольников» Н. Н. Ефименко;
- Программа «Здравствуй!» М. Л. Лазарев;
- Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина;
- Социально оздоровительная технология «Здоровый дошкольник». Ю. Ф. Змановский;
- Программа по оздоровительно - развивающей гимнастике «Fitness Baby» Курыгиной Н. И. 2010 г.;
- Программа «Здоровье» В. Г. Алямовская;
- Программа валеологического направления (науки о здоровье — валеологии) «Здоровье с детства» Автор: Т. С. Казаковцева;
- Парциальная программа «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» И. А. Винер-Усманова, Н. М Горбулина, О. Д. Цыганкова, 2013 г.;
- М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании»;
- Т.С.Никанорова «Здоровячок». Система оздоровления дошкольников»;
- Т.С. Казаковцева «Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений «Здоровье с детства».
- Т.Г. Кареева, И.Ю. Жуковин «Программа формирования культуры

здорового образа жизни у дошкольников "Наша традиция – быть здоровыми!»

Методические пособия:

1. Вареник Е.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет», М: 2007 «Творческий центр»
2. Голицына Н.С. «Воспитание основ здорового образа жизни малышей» М:2007г
3. Глазырина Л.Д. «Физическая культура- дошкольникам старший возраст». М:-1999г. «Владос»
4. Глазырина Л.Д. «Физическая культура- дошкольникам младший возраст». М: -2001г. «Владос»
5. Глазырина Л.Д. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» М: - 2001 «Владос»
6. Глазырина Л.Д. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» М: - 2001 «Владос»
7. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов с 3-7 лет», М: 2005, «Сфера»
8. Картушина М.Ю. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет» М.2012 «Творческий центр»
9. Лысова В.Я. «Спортивные праздники и развлечения» М :2001, «Аркти»
10. Лисицкая Т.С. «Физическое развитие дошкольников», М: 2014 «Астрель»
11. Лапшина Г.А. «Праздники в детском саду» В:-2015 «Учитель»
12. Литвинова М.Ф. «Подвижные игры и игровые упражнения» М: 2005 «Линка- Пресс»
13. Осокина Т.И. «Физкультурное и спортивно- игровое оборудование» М:1999, «Мозаика- Синтез».
14. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет». М: - 2010г. «Мозаика- Синтез»
15. Степаненкова Э. «Методика физического воспитания в ДОУ»
16. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика 3 года», М:2009, «Мозаика- Синтез»
17. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика 3-5 лет», М: 2009, «Мозаика- Синтез»
18. Харченко Т.Е. «Спортивные праздники в д/с», М:2013 «Сфера»
19. Утробина К.К. «Подвижные игры для детей 5-7 лет»
20. Фатеева Л.П. «Подвижные игры для дошкольников» Я:2007 «Академия развития»

Оборудование в физкультурном зале:

Примерный список спортивного оборудования

№ п/п	Наименование	количество
1.	Скамейка гимнастическая (большая)	2шт
2.	Скамейка гимнастическая (малая)	2 шт.
3.	Гимнастическая стенка	1 шт.

4.	Тренажер настенный	1 шт.
5.	Кольцо баскетбольное	2шт.
6.	Ворота футбольный	2шт.
7.	Бассейн сухой	1шт.
8.	Тоннель	1шт.
9.	Маты гимнастические	2шт.
10.	Корзины для мячей	3шт.

Примерный список спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование инвентаря	количество
1.	Спортивные маты большие	2 шт.
2.	Спортивные маты мал.	2шт.
3.	Обручи 50см.	37шт.
4.	Обручи 60см.	4шт.
5.	Палки гимнастические	39шт.
6.	Мячи разноцветные	16шт.
7.	Мячи	14шт.
8.	Кегли	2 комп.
9.	Конусы	9шт.
10.	Мячи- ежики	29шт.
11.	Тоннель	2 шт.
12.	Хопы 90см	4шт.
13.	Хопы 60 см.	4 шт.
14.	Гантели	33шт.
15.	Кубики	45шт.
16.	Кольцебросы	2 компл.
17.	Ленты	35шт.
18.	Ворота	2 шт.
19.	Флажки	45шт.
20.	Султанчики	60шт.
21.	Тоннель мягкий	1 компл.
22.	Скакалки	50шт.
23.	Ракетки	4 компл.
24.	Мешочки (200г.)	20шт.
25.	Мешочки (300г.)	10шт.
26.	Модули мягкие	7 шт.
27.	Сетка волейбольная	2 шт.
28.	Кольцо баскетбольное	3шт.
29.	Клюшки	30шт.
30.	Массажный коврик	1шт.
31.	Мягкие модуль (стопы)	1шт.
32.	Мягкий модуль (ладони)	1шт.
33.	Детский тир с мячиками	1 комплект
34.	Балансировочные дорожки	1 комплект
35.	Подвижная платформа «Сёрфингист»	2 шт.
36.	Комплект «Активные кольца»	24шт.
37.	Пирамидка для развития равновесия	4 шт.

38.	Балансировочные кочки	6шт.
39.	Набор массажных кочек	1 комплект
40.	Комплект тактильных дисков	1 комплект
41.	Балансир- лабиринт	2 шт.
42.	Планка «Качели»	1шт
43.	Балансировочная дорожка	5шт.

Оборудование на спортивной площадке:

- зона с оборудованием подвижных игр;
- зона с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами;
- беговая дорожка;
- яма для прыжков;

Центры физического развития в группах (включающие безопасность и ЗОЖ), оснащение:

Инвентарь для профилактики плоскостопия и развития моторики рук.

Ранняя и младшая группа:

- мешочки с крупой (бобы, фасоль) в разных формах для ходьбы;
- коврики и массажные дорожки с рельефами, ребрами, резиновые шипами, размер 180/40;
- диск «Здоровье» спортивный, массажный;
- валик мягкий 30/30;
- флажки;
- ленточки с кольцами;
- султанчики, помпоны;
- игра «моталочка»;
- бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног;
- «тихий тренажер» (стопки-ладошки)
- гантели, вес 150 гр.;
- мячики-ежики (6-8 см. в диаметре).

Средняя группа:

- мешочки с крупой (бобы, фасоль) в разных формах для ходьбы;
- коврики и массажные дорожки с рельефами, ребрами, резиновые шипами, размер 180/40;
- ленточки с кольцами;
- флажки;
- султанчики, помпоны;
- игра «моталочка»;
- эспандер кистевой детский на 5 кг.;
- бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног;
- «тихий тренажер» (стопки-ладошки)
- гантели, вес 300 гр.;
- мячики-ежики (6-8 см. в диаметре).

Старшая группа:

- мешочки с крупой (бобы, фасоль) в разных формах для ходьбы;
- коврики и массажные дорожки с рельефами, ребрами, резиновые шипами, размер 180/40;
- ленточки с кольцами;
- флажки;
- султанчики, помпоны;
- игра «моталочка»;
- игра «бильбоке»;
- эспандер кистевой детский на 5 и 10 кг.;
- бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног;
- «тихий тренажер» (стопки-ладошки);
- гантели, вес 500 гр.;
- мячики-ежики (6-8 см. в диаметре).

Подготовительная группа:

- мешочки с крупой (бобы, фасоль) в разных формах для ходьбы;
- коврики и массажные дорожки с рельефами, ребрами, резиновые шипами, размер 180/40;
- ленточки с кольцами;
- султанчики, помпоны;
- игра «моталочка»;
- игра «бильбоке»;
- эспандер кистевой детский на 5, 10, 15 кг. ;
- бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног;
- «тихий тренажер» (стопки-ладошки);
- гантели, вес 1 кг.;
- мячики-ежики (6-8 см. в диаметре).

Инвентарь для игр и упражнений с прыжками, для подлезания-перелезания.

Ранняя и младшая группы:

Скакалки, обручи малые (54-65 см. в диаметре, гимнастические шнуры, дуги для подлезания, мягкие модули (кубы, тоннель).

Средняя группа:

Скакалки, обручи малые, обручи средние, гимнастические шнуры, дуги для подлезания, мягкие модули (кубы, тоннель).

Старшая и подготовительная группы:

Скакалки, обручи средние, гимнастические шнуры, дуги для подлезания, бруски деревянные, мягкие гимнастические палки, мешки для прыжков, игра «резиночки».

Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием.

Ранняя и младшая группы:

Мячи надувные и набивные разного размера, игра «кольцеброс», корзина для заброса мячей, мячи «попрыгунчики» на резинке.

Средняя группа:

Мячи резиновые малые (10-15 см. в диаметре, мячи резиновые средние (20-25 см. в диаметре, корзина для заброса мячей, игра «мяч на присоске» с 2 ладошками, игра «тарелка-липучка с мячом, игра «кольцеброс», игра «боулинг».

Старшая и подготовительная группы:

Мячи резиновые разных размеров, корзина для заброса мячей, игра «бадминтон», игра «мяч на присоске» с 2 ладошками, игра «тарелка-липучка с мячом, игра «кольцеброс», игра «боулинг», игра «дартс» с мишенью и дротиками на липучках, игра «серсо».

Оборудование, инвентарь и игры для занятий на улице.

Ранняя и 2 младшая группы:

- мячи резиновые разных размеров;
- воротца, дуги;
- горизонтальная мишень;
- обручи малые и средние;
- кегли резиновые;
- игра «кольцеброс»;
- кубики пластмассовые большие.

Средняя группа:

- мячи резиновые;
- мяч футбольный;
- воротца, дуги;
- горизонтальная мишень;
- скакалки;
- обручи;
- хоккейные клюшки;
- игра «серсо»;
- игра «кольцеброс»;
- летающие тарелки;
- игра «боулинг»;
- игры на асфальте – «твистер», «классики», «солнышко с косичками».

Старшая и подготовительная группы:

- мячи резиновые;
- мяч футбольный;
- воротца, дуги;
- мяч баскетбольный;
- кольцо и щит баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- игра «бадминтон»;
- скакалки;
- обручи;
- летающие тарелки;
- лыжи;
- санки;
- хоккейные клюшки и шайбы;
- игра «серсо»;

- игра «кольцеброс»;
- игра «резиночки»;
- канат или гимнастический шнур;
- игры на асфальте – «твистер», «классики», «гусеница», «цветик-семицветик», «бабочка с геометрическими фигурами».

3.4. Кадровые условия реализации программы.

Необходимым условием является непрерывное сопровождение Программы педагогическими работниками в течение всего времени её реализации.

Инструктор по физкультуре	категория	образование
Дмитриева Елена Анатольевна	высшая	Высшее педагогическое
Кожевникова Евгения Николаевна.	высшая	Высшее профессиональное
Волкова Екатерина Юрьевна	высшая	Высшее педагогическое
Карасёва Ирина Николаевна	высшая	Среднее специальное педагогическое

Физкультминутки

А часы идут, идут.

Тик-так, тик-так,
 В доме кто умеет так?
 Это маятник в часах,
 Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
 А в часах сидит кукушка,
 У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
 Прокукует птичка время,
 Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
 Стрелки движутся по кругу.
 Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
 Повернёмся мы с тобой
 Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
 А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
 Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
 А бывает, что спешат,
 Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
 Если их не заведут,
 То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Бабочка.

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
 Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
 Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
 Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
 Солнце утром лишь проснется,
 Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Самолёты.

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
 Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
 На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),
 Да и снова полетели.

Белки.

Белки прыгают по веткам.
 Прыг да скок, прыг да скок!
 Забираются нередко
 Высоко, высоко! (прыжки на месте.)
 Будем в классики играть
 Будем в классики играть,
 На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)

Листики.

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. (присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели. (присесть)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)
Закружились, полетели
И на землю тихо сели. (присесть)

Бегал по двору щеночек.

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

Буратино.

Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)

Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)

Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)

Быстро встаньте.

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

Грибок

Гриша шел-шел-шел,

(ходьба на месте)

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок,

(наклоны корпуса вперёд)

Положил их в кузовок

Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи —

У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый —

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе —

Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре —

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре —

И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Самолёт

Руки в стороны — в полёт

Отправляем самолёт,

Правое крыло вперёд,

Левое крыло вперёд.

Раз, два, три, четыре —

Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

Мы сегодня рисовали

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)
Мы старались, рисовали,
А теперь все дружно встали,
Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем,
Снова рисовать начнем.
Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнем —
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

Аист.

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

Вместе по лесу идём.

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом

наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Ёлка.

Наша ёлка велика (круговое движение руками),
Наша ёлка высока (встать на носочки),
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),
Достаёт до потолка (потянуться).
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

Во дворе растёт подсолнух.

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Вышел зайчик.

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

Улыбнись.

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)
Руки в боки. Улыбнись.

Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. (Приседания.)
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)
Упражнение повтори
Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражнение повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражнение повторяем:
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Солнце.

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

Зарядка.

Каждый день по утрам
делаем зарядку.
Очень нравится нам
делать по порядку:
Весело шагать,
весело шагать.
Руки поднимать,
руки опускать.
Руки поднимать,
руки опускать.
Приседать и вставать.
приседать и вставать.
Прыгать и скакать,
прыгать и скакать.

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперед-назад.)
Ветки гнутся взад-вперед,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

Осенние листья.

Листопад, листопад,
Осыпается наш сад,
Листья жёлтые летят,
Под ногами шелестят.
На каждую строчку четыре шага в такт.

Удивляемся природе

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать. (Приседания.)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперед.)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

Овощи

В огород пойдем, *маршировать на месте*
Урожай соберем. *идти по кругу, взявшись за руки*
Мы морковки натаскаем, *имитировать, как таскают*
И картошки накопаем, *копают*
Срежем мы кочан капусты *срезают*
Круглый, сочный, очень вкусный. *показать руками*
Щавеля нарвем немножко *«рвут»*
И вернемся по дорожке. *идти по кругу, взявшись за руки*

Фрукты

Будем мы варить компот. *маришировать на месте*
Фруктов нужно много. Вот. *показать руками - "много"*
Будем яблоки крошить, *имитировать: как крошат*
Грушу будем мы рубить, *рубят,*
Отожмем лимонный сок, *отжимают,*
Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок*
Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*
Угостим честной народ. *хлопать в ладоши*

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. (Приседания.)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

Гриша шел

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)
Два - грибок, (Наклоны вперед.)
Три - грибок, (Наклоны вперед.)
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Обуваемся

Я умею обуваться, *топать ногами*
Если только захочу,
Я и маленького братца
Обуваться научу. *руки перед грудью, показывают "маленького братца"*
Вот они, сапожки, *наклон вперед*
Этот с правой ножки, *погладить правую ногу*
Этот с левой ножки. *погладить левую ногу*

Стая птиц

Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)
Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)

Птички

Птички начали спускаться,

На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.

ЛОСИ

На полянку вышли лоси *скрестить руки и поднять их над*
Дружная семья: головой (пальцы прямые,
раздвинуты),
Папа лось идет с рогами, *шагают на месте,*
высоко поднимая колени,
А лосенок с рожками; *на месте переступают с носочка*
на носочек (отрывая от пола
только пятки), указательные
пальцы обеих рук приставляют
ко лбу (рожки);

Мама длинными ногами *переходят на высокий шаг с*
«большими рогами»;
А лосенок – ножками. *повторяют шаги лосенка.*

Уточки

Наши уточки с утра – *Идут по кругу вперевалочку, подражая*
Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! походке уток
Наши гуси у пруда – *Идут по кругу, вытянув шеи вперед и*
Га – га- га! Га – га- га! отставив руки – «крылья» назад
Наши курочки в окно – *Останавливаются, встают лицом в круг,*
Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! бьют руками по бокам
А как Петя – петушок *Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх,*
Рано – рано поутру поднимаются на цыпочки
Нам споёт: ку – ка – ре – ку!

Домашние животные

Мы пришли на скотный двор, *Дети ходят обычным шагом.*
Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.
Превратимся мы в коней, *Ходят с высоко поднятыми коленями*
Грациозных,стройных.
И гуляем по лугам,
Светлым и привольным.

-Цок-цок-цок.

А теперь табун галопом *Бегают с высоко поднятыми коленями*
Быстро скачет по лужку.

-Иго-го,-кричим мы громко

Молодому пастушку.

Мух корова отгоняет, *Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»*

Бьёт хвостом туда-сюда.

Больно оводы кусают.

Мошек столько, что беда.

На пригорках и в канавках *Делают наклоны вниз*

Овцы мирно щиплют травку,

Наклоняются к земле,

Звонко блеют они : «Бе-е-е».

Скачут козлики по лугу, *Прыгают*

Рожками бодаются.

«Ме-е-е», -кричат друг другу,

Весело играют.

Шеей крутим осторожно

Шеей крутим осторожно —

Голова кружиться может.

Влево смотрим — раз, два, три.

Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)

Вверх потянемся, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)

И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

Солнце землю греет слабо

Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)

По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)

Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)

Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)

Вьюга злится,

Снег кружится, (Дети кружатся.)

Заметает все кругом

Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

На дворе у нас мороз

На дворе у нас мороз.

Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать

И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)

А теперь представим лето.

Речка солнышком согрета.
Мы плывём, плывём, плывём,
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

Снегири.

Вот на ветках посмотри, *хлопать руками по бокам.*
В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.*
Распушили пёрышки, *На первое слово каждой строчки частое*
Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.*
Головой вертят, улететь хотят. *Повороты головы.*
Кыш! Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,*
За метелью! За метелью! *как крыльями.*

Головою три кивка.

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)
Головою три кивка. (Движения головой.)
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)
Пять - руками помахать, (Махи руками.)
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

Я мороза не боюсь

Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

Мы на лыжах в лес идём.

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит. (Вращение туловищем вправо и влево.)
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)

Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)

Мы не будем торопиться

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шеей.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять. (Приседания.)
Напоследок, всем известно,
Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)
От разминки польза есть?
Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)

Посуда

Вот большой стеклянный чайник, *«надуть» живот, одна рука на поясе,*
Очень важный, как начальник. *другая - изогнута, как носик*
Вот фарфоровые чашки, *приседать*
Очень хрупкие, бедняжки. *руки на поясе*
Вот фарфоровые блюдца, *кружиться,*
Только стукни - разобьются. *рисую руками круг*
Вот серебряные ложки, *потянуться, руки сомкнуть над головой*
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес. *сделать большой круг*

Дружно встали на разминку

Дружно встали на разминку
И назад сгибаем спинку.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)
Наклоняемся вперёд.
Кто до пола достаёт?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

Шофер

Быть шофёром хорошо, *Дети бегут по кругу, крутят «воображаемый руль.*
А лётчиком лучше. *Бегут, расставив руки в стороны как крылья.*
Я бы в лётчики пошёл,
Пусть меня научат.
Наливаю в бак бензин, *остановились, наклонили воображаемый сосуд.*
Завожу пропеллер. *Круговое движение правой рукой.*
«В небеса, мотор, вези, *Бегут, расставив руки.*
Чтобы птицы пели.»

«Маляры»

Маляры извёстку носят, *Идут по кругу, держат в руках воображаемые вёдра.*
Стены кистью купоросят. *Лицом в круг, изображают движения кистью.*
Не спеша разводят мел. *Наклонились, «мешают в ведре»*
Я бы тоже так сумел *«Красят».*

Самолёт

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

Паровоз кричит

Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду».
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

К речке быстрой.

К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)
Но не отправимся домой

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем:
Сами в тазике стираем.
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)
Через двор растянем ловко
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)
Светит солнышко-ромашка,
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

Солнце

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)
Руки в стороны потом
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

Цапля ходит по воде

Цапля ходит по воде
И мечтает о еде.
Ноги выше поднимай
Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)

Чтоб поймать еду в водице,
Надо цапле наклониться.
Ну-ка тоже наклонись,
До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

«Коля-неряха»

Коля, Коля Николай, за собою убирай! *Дети идут по кругу друг за другом.*
У тебя ленивы руки: *Хлопают в ладоши*
Под столом ремень и брюки, *Приседают.*
Не в шкафу рубаха, *«Рисуют» четырёхугольник*
Николай-неряха. *Грозят пальчиком и качают головой.*

Раз — цветок, два — цветок

Чтоб сорвать в лесу цветочки,
Наклоняйся до носочков.
Раз — цветок, два — цветок.
А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

Космос.

А сейчас мы с вами, дети
А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

Космонавт

В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)
А внизу леса, поля —
Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

Наша Родина -Россия.Столица Родины-Москва.

Отдых наш - физкультминутка,
Занимай свои места:
Раз - присели, два - привстали.
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали
Ванькой-встанькой словно стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.

Часы

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)

Тик-так, тик-так.

Моя семья.

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

День Победы.

Оловянный солдатик стойкий

Оловянный солдатик стойкий,

На одной ноге постой-ка.

На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую — к груди,

Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)

А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)

Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

На параде

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой — раз, левой — раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки —

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки

Громче и быстрее! (Ходьба на месте.)

Насекомые.

Паучок

Паучок под лавку

Упал.
Ненароком лапку
Сломал.
В городскую лавку
Сходил
И другую лапку
Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

Прыгайте кузнечики

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

Скоро в школу.

Ты давай-ка, не ленись!
Руки вверх и руки вниз.
Ты давай-ка, не ленись!
Взмахи делай чётче, резче,
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)
Корпус вправо, корпус влево —
Надо спинку нам размять.
Повороты будем делать
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)
На одной ноге стою,
А другую подогну.
И теперь попеременно
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)
Отдохнули, посвежели
И на место снова сели. (Дети садятся.)