

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида №2 «Сказка» г. Шагонар
муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»

Принято на педагогическом совете
МБДОУ д/с №2 «Сказка»
Протокол № 1
От 02.09.2021г.

Председатель:
ст. воспитатель  Т.Е.Пикус/



ПРОГРАММА

По сохранению и укреплению здоровья детей

«Здоровячок»

Разработала:
Инструктор по физической культуре д/с
Чаш-оол Чейнеш Ондаровна

2021г.

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Основные цели, задачи, принципы программы	4
Раздел 3. Реализация программы	5
3.1. Учебно-методическая и информационное обеспечение программы	5
3.2. Формы и методы оздоровление детей	6
3.3. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников	7
3.4. Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам	8
Раздел 4. Содержание программы	9
4.1. Вторая младшая группа	9
4.2. Старшая группа	13
4.3. Подготовительная группа	17
4.4. Поквартальное планирование подвижных и спортивных игр, гимнастики, массажа и др.	23
Раздел 5. Работа с педагогами	26
Раздел 6. Работа с родителями	26
Раздел 7. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности	27

Раздел 1. Пояснительная записка

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей посещают детский сад как здоровые и хорошо физически развитые, закаленные дети, так и часто болеющие, недостаточно физически развитые с некоторыми отклонениями в здоровье.

Залог полноценного физического развития ребенка дошкольного возраста является приобщение его к регулярным занятиям физическими упражнениями, воспитывая тем самым потребность в двигательной активности.

Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны.

Поэтому мною была разработана программа «Здоровячок». В основе программы «Здоровячок» лежит образовательная программа «Детство», но для обогащения физического развития детей и их оздоровления помимо традиционных занятий физической культурой, развлечений, спортивных праздников, необходимо внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий. Дополнив содержание программы (массажами, дыхательными и пальчиковыми гимнастками, игровым стретчинг, эстафетами) программа «Здоровячок» детского сада обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Поэтому важными задачами программы является не только воспитание физических качеств (реализация которых проходит в игре), но и сохранение и укрепление здоровья.

Раздел 2. Основные цели, задачи, принципы программы

Цель программы:

- 1) сохранять и укреплять здоровье детей ДОУ;
- 2) формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, спортивным традициям региона.

Задачи программы:

- 1.Формировать у детей представление о здоровом образе жизни.
- 2.Формировать привычку ежедневно заниматься физической культурой.
- 3.Внедрять в программу работы здоровьесберегающие технологии.
- 4.Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию)
- 5.Использовать разнообразные средства повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности.

Основные принципы программы:

- научность (использование научных технологий и методик)

- доступность (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);

- активность (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);

- сознательность (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

Объекты программы:

- Дети ДОУ;

- Педагогический коллектив;

- Родители.

Раздел 3. Реализация программы:

3.1. Учебно-методическая и информационное обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.	1. Доска с ребристой поверхностью, коврик массажный, скамейка гимнастическая.	Наглядно - дидактический материал;	
2. Оборудование для прыжков.	2. Гимнастический набор: обручи, дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка.	1. Игровые атрибуты;	
3. Оборудование для катания, бросания, ловли.	3. Кегли, мячи .	2. «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);	1. Магнитофон;
4. Оборудование для ползания и лазанья.	4. Дуга, канат, лестница с зацепами.	3. Считалки, загадки;	2. CD и аудио материал
5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	5. Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч, мешочки с песком.	4. Картотеки подвижных игр с атрибутами; физкультминутки; пальчиковых игр;	3. Слайды
		5. Уголки движения (спортивные уголки) в каждой группе	4. Дидактические игры

3.2. Формы и методы оздоровление детей

Формы и методы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none">• щадящий режим (адапт. период)• гибкий режим;• организация микроклимата и стиля жизни группы• индивидуальный режим пробуждения после дневного сна
Система двигательной активности	<ul style="list-style-type: none">• утренняя гимнастика;• физкультурные занятия;• двигательная активность на прогулке;• подвижные игры;• физкультминутки на занятиях;• гимнастика после дневного сна;• спортивно-ритмическая гимнастика;• игры, хороводы, игровые упражнения;• ежедневные занятия по физическому развитию• пешие прогулки
Система закаливания	<ul style="list-style-type: none">• утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;• утренняя гимнастика (разные формы) с апреля по октябрь на улице.• облегченная форма одежды;• ходьба босиком в группе по желанию ребенка;• сон без маек• солнечные ванны (в летнее время);• игры с водой• босохождение на улице во время прогулки (летом)
Технологии сохранения и укрепления здоровья	<ul style="list-style-type: none">• дыхательная и пальчиковая гимнастика• самомассаж• релаксации• гимнастика после сна• игровой стретчинг• физкультминутки• оздоровительный бег
Активный отдых	<ul style="list-style-type: none">• досуги, развлечения, праздники• дни здоровья• каникулы

	<ul style="list-style-type: none"> эстафеты, аттракционы
Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> проветривание помещений прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные») обеспечение температурного режима
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> организация второго завтрака (соки, фрукты); введение овощей и фруктов в обед и полдник; питьевой режим введение в рацион детей чеснока и лук
Диагностика уровня физического развития и состояния здоровья	<ul style="list-style-type: none"> диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской поликлиникой; обследование психоэмоционального состояния детей педагогом - психологом; обследование учителем- логопедом

3.3. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек.
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
8. Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

3.4. Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

1 младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 16.00 – 18.12
4. Оптимальный двигательный режим
5. Фитонциды (лук, чеснок)
6. Сон без маек и подушек
7. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
8. Закаливание: хождение по дорожке, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15° зимой)
2. Утренняя гимнастика - 8.10
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
4. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
5. Фитонциды (лук, чеснок)
6. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 16.00-18.12
7. Оптимальный двигательный режим
8. Сон без маек и подушек
9. Дыхательная гимнастика
10. Гимнастика после сна
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

12. Закаливание: рижский метод закаливания

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°зимой)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Фитонциды (лук, чеснок)
6. Прогулки: утренняя 7.30 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 16.30 – 18.12
7. Оптимальный двигательный режим
8. Сон без маек и подушек
9. Дыхательная гимнастика
10. Гимнастика после сна
11. Закаливание: рижский метод
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Раздел 4. Содержание программы

4.1. Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Ориентация детей в образовательной области

О чем узнают дети

Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.

Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.

Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

Организация опыта освоения образовательной области

Что осваивают дети

Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и

ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

Основные движения

Воспитатель создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», в рассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Построения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроение, из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

Исходные положения: **стоя**, ноги слегка расставив, **сидя**, **лежа**, **стоя на коленях**.

Положения и движения головы: **вверх**, **вниз**, повороты **направо**, **налево** (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): **вперед-назад**, **вверх**, **в стороны** (5—6 раз).

Положения и движения туловища-, **наклоны** (**вперед**, **влево**, **вправо**), повороты (**влево**, **вправо**) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: **приседания**, **подскоки на месте** (20—25 раз каждое).

Спортивные упражнения

Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

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

Минимальные результаты

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 40 см. Бросание предмета — 4 м. Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см. Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребенка (Что нас радует)

- ï Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- ï Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- ï При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- ï Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- ï С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- ï Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

4.2. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
 - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
 - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
 - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
 - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Организация опыта освоения образовательной области

Что осваивают дети

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;

- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры;
- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате;

Основные движения

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

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м).

Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от

груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

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

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

Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребенка (Что нас радует)

ü Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

ü В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

ü В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

ü Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

ü Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

й В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

4.3.Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными

Задачи воспитания и развития детей

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

— добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

— закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

— закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

— развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.

4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Организация опыта освоения образовательной области

Что осваивают дети

Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;
- отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие);
- энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам
- организовать игру с подгруппой сверстников. Контролировать свои действия в соответствии с правилами.
- Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

Основные движения

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением

вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди.

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Подвижные игры

Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Минимальные результаты

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребенка (Что нас радует)

ü Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

ü Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

ü Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

ï Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

1 квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Ритмическая гимнастика - авторская разработка комплекса гимнастики на (аудиозапись песни «Зарядка» Алена Стихарева)

Оздоровительный бег- 1раз в неделю

Утренняя гимнастика -по сказке «Курочка - ряба», «Репка»

Дыхательная гимнастика - «Задувание свечи», «Гуси летят», «Подуй на одуванчик», «Ветер и листья», «Дыхание», «Аромат цветов», «Петух»

Пальчиковая гимнастика – «Солнышко», «Дождик», «Пальчики»

«Боровичок», «Гуси нападают», «Липы», «Комарик», «Жук»

Гимнастика после сна –«Вот и осень к нам пришла»,»Волшебные цветы»,

Самомассаж- Игровые упражнения с носиком «носик балуется», «Погреем носик», массаж рук «Божья коровка»,массаж ног «Комары» массаж головы «Муха», массаж лица «Воробей».

Игровое упражнение с ушками «Потянем ушки», массаж рук «Гусь», массаж спины «Дождик», самомассаж стоп «Усталые ножки», массаж лица «Летели утки»,

Игровой стретчинг- Занятие игровым стретчингом «Змея», «Бабочка», «Утенок-кряк»; упражнение игрового стретчинга «гусеница», «художник», «просыпаемся»,

Релаксация- , «Бабочка», «Пчелка», «Улыбка», «Жарко-холодно», «Цветок распустился», «Солнышко и тучка», «Шишки», «Лебедь» «Птички»

Эстафеты, аттракционы - «Перенеси палочками», «Перевозка змеи», «Змея», «Стрельба из лука», «Тараканьи бега», «Веселая эстафета», «Прыжки в мешках», «Собери цветок».

Туристические эстафеты -«Укладка рюкзака», «Ориентирование», «Болото», «Привал», «Пещера», «Дежурный».

2 квартал (декабрь, январь, февраль)

Ритмическая гимнастика - авторская разработка комплекса гимнастики на песни «Зверобика» Хайт А., Савельев Б.; «Аэробика для Бобика» Д. Тухманов.

Оздоровительный бег-1 раз в неделю

Гимнастика по сказке «Как лисичка бычка обидела», «Упрямые козы»

Дыхательная гимнастика - «Насосы», «Вырасти большой», «Пожалеем Мишку»
«Мышка принохивается», «Снежинки летят», «Дровосек», «Пилка дров»

Пальчиковая гимнастика – «Лиса», «Снежинки», «Заяц белый» «Снегопад»,
«Медведь», «Зайка и еж», «Мышонок», «Снеговик», «Животные»

Гимнастика после сна- «Забавные котята», комплекс 4(снежная королева),комплекс 2
(зима и лето), «Лиса с лисятами»,

Самомассаж - самомассаж ладоней «Зимой очень холодно», массаж лица
«Неболейка»,массаж головы «Ежик», массаж головы «Барашек»,

Игровой стретчинг- упражнение игрового стретчинга «Грустный медвежонок»,
«Качалочка», «Крокодил», «Носорог», «Слоненок», «Зайчик»

Релаксация-«Спящий котенок», «Падают снежинки», « «Зайчик»»Подарок под
елкой»,»Снежная баба» «Тишина», «Лошадки», «Слон».

Эстафеты, аттракционы- Сказочные эстафеты: «Кот в сапогах», «Лиса Алиса и кот
Базилио», «Ступа Бабы-Яги», «Золушка», «Змей Горыныч», «Конек-горбунок», «Доктор
Айболит»

Эстафеты с санками - «Флажки», «Самые быстрые санки», «Гонки санок» (лежа на
животе отталкиваться руками), «Быстрые упряжки», «Два по два», «Хоровод с санками»,
«Эстафета с санками» (опираясь руками на санки сзади, играющий бежит до финиша)

3 квартал (март, апрель, май)

Ритмическая гимнастика –авторская разработка комплекса гимнастики на песню
«Шмакодявка»

Оздоровительный бег – 1 раз в неделю

Утренняя гимнастика по сказкам «Теремок»,

Дыхательная гимнастика - «Регулировщик» «Надуем цветные шарики», «Шарик»,
«Часики», «Весенние листочки», «Загони мяч в ворота», «Паровозик»

Пальчиковая гимнастика – «Самолет» «Лодка», «Пароход»,

«Человечик»

Гимнастика после сна- «Ожившие игрушки», «Маленькая колдунья», «Ветерок»,

Самомассаж - массаж спины «Паровоз» массаж рук «Плотник», массаж пальцев «Подарок маме», массаж спины «Барабан, «Солнышко», массаж рук «Ай, тари, тари, тари»

Игровой стретчинг- упражнение игрового стретчинга «Экскаватор», «Ракета», «Шлагбаум»

Релаксация – «Корабль и ветер», «Гроза» «Перекресток», «Танцующие руки», «Слепой танец», «Бубенчики», «Палуба».

Эстафеты, аттракционы - «Чей свет быстрее загорится», «Собери светофор», «Велогонки» «Грузовики»,

Спортивная эстафета ко Дню Победы - Эстафета «Баррикада», эстафета «Доставь снаряды», эстафета «Ранение», эстафета «Минеры», эстафета «Дорога жизни»

Эстафеты на велосипедах - игры-соревнования «Кто первый?», «Кто быстрее?» «Веселый самокат»

Катание на качелях, каруселях

4 квартал (июнь, июль, август)

Летне-оздоровительные мероприятия

1. Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода
2. Физкультурные досуги и развлечения:
3. Утренняя ритмическая гимнастика на воздухе;
4. Игры с водой
5. Витаминизация: соки, фрукты, ягоды
6. Ходьба босиком
7. Пешие прогулки, походы

Раздел 5. Работа с педагогами

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ образовательной области «Физическая культура», программу “Здоровячок”.
2. Разработка систем физической культуры, основанной на индивидуально – психологическом подходе.
3. Внедрение новых здоровьесберегающих технологий и методов мониторинга здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.

5. Пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников.

6. Обучение здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, психологических тренингов.

7. Широкое использование спортивных, народных игр и игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, в которых дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

Раздел 6. Работа с родителями

Рекомендуется использовать следующие **формы работы с родителями**:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
4. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
5. Совместные занятия для детей и родителей.
6. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, психолога, врача, логопеда)
7. Организация совместных развлечений, досугов, походов.

Раздел 7. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>				
	2-3 года	3-4 года	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут ежедневно	5-6 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливание:				
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна			
- босохождение	Ежедневно после дневного сна			
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>				

2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	-	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в год	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>				
4.1 Веселые старты	-	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально			

Перечень пособий по образовательной области

«Физическая культура»

1. Занимательная физкультура в детском саду/ К.К.Утробина, М., 2005
2. "Игры – эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря"
Е. А.Сочеванова

3. «ДЕТСТВО» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (Переработано в соответствии с Федеральными Государственными Требованиями) Санкт- Петербург ДЕТСТВО-ПРЕС 2011

4. Программа оздоровление детей в ДОУ «Здоровый малыш»

5. Основной комплекс дыхательных упражнений (по А.Н. Стрельниковой)