****

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Целевой раздел** |  |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Планируемые результаты освоения детьми программы. | 4 |
| **II. Содержательный раздел** | |
| 2. 1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие». | 10 |
| 2.1.1. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми от 2 до 4 лет. | 11 |
| 2.1.2. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми средней группы (4-5 лет). | 16 |
| 2.1.3. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми старшей группы (5-7 лет). | 17 |
|  |  |
| 3. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы. | 21 |
| **III. Организационный раздел** |  |
| 3.1. Организация режима пребывания детей в ДОУ | 22 |
| 3.2. Организация досуговой деятельности | 23 |
| 3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы | 26 |

**I. Целевой раздел**

**1. Пояснительная записка.**

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка. Разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Образовательный процесс строится с учетом интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями детей. Режим дня составлен в соответствии с требованием СанПиН и с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Все содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с основной программой развития и воспитании детей в детском саду «От рождения до школы».

Физическая культура является частью общечеловеческой куль­туры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического раз­вития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладыва­ется фундамент здоровья, происходит созревание и совершенство­вание жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчи­вость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты харак­тера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организо­ванные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содей­ствует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок по­знает окружающий мир, у него развивается ориентировка в прост­ранстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные пе­реживания.

Важ­но, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко ис­пользовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основ­ных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физи­ческой культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и дви­жениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная дея­тельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным осо­бенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рацио­нального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между заня­тиями, физкультминутка, гимнас­тика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк, игры-досуги и т.д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей2— 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском са­ду и дома.

**Цель программы:**Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья

**Задачи:**

Охрана и укрепление здоровья детей.

Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.

Создание условий для реализации двигательной активности

Воспитание потребностей в здоровом образе жизни

Обеспечение физического и психического благополучия

**2. Планируемые результаты освоения Программы**

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

**К трехлетнему возрасту** при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

*Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»*

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

*Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»*

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Раздел «Здоровье»

Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности. Проявляет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Умеет самостоятельно есть.

Раздел «Физическая культура»

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

**К четырехлетнему возрасту** при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

*Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»*

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное гремя). Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

*Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»*

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Раздел «Здоровье»

Приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Раздел «Физическая культура».

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

**К пятилетнему возрасту** при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

*Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»*

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

*Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»*

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Раздел «Здоровье»

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).

Раздел «Физическая культура»

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**К шести годам**при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

*Интегративное качество «Физически развитый,овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»*

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

*Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»*

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Раздел «Здоровье»

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом. Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Раздел «Физическая культура»

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

**К семи годам** при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

*Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»*

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

*Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»*

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Раздел «Здоровье»

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Раздел «Физическая культура»

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».**

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитиечерез решение следующих задач:

развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

|  |  |
| --- | --- |
| Программа,  технологии,  пособия | Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» - младший возраст.  Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» - средний возраст.  Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» - старший возраст.  Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» - подготовительная группа.  Ефименко Н.Н. «Физкультурные сказки»  Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»  Под редакцией кандидата философских наук Сундуковой А.К. «Условия оптимизации здоровье сохранной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях Ростовской области» 2 часть.  Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика».  В.Г.Фролов «Физическая культура на воздухе» |

Организованная образовательная деятельность: физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельностьпри проведении режимных моментовразвитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкампосле сна,контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей по физическому развитию: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

Оздоровительно-закаливающие процедуры: осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15 + 16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время —до температуры -15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплому песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждогоребенка и степень его привыканияк воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

**2.1.1. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми от 2до 4 лет.**

Физическоеразвитие направленонадостижение целейохраныздоровьядетей,информирования основыкультурыздоровьячерез решениеследующихзадач:

•сохранениеиукреплениефизическогоипсихическогоздоровьядетей;

•воспитаниекультурно-гигиеническихнавыков;

•формированиеначальныхпредставленийоздоровомобразежизни.

Сохранениеиукреплениефизическогои психическогоздоровьядетей.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематическогозакаливания организма,формированияисовершенствованияосновныхвидов движений.

Осуществлятьпостоянныйконтрользавыработкойправильнойосанки.

Осуществлять подруководством медицинского персоналакомплексзакаливающих процедурсиспользованиемразличныхприродныхфакторов(воздух,солнце,вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучатьдетейнаходитьсявпомещении воблегченнойодежде.Обеспечиватьих пребываниенавоздухев соответствиисрежимомдня.

Ежедневнопроводитьутреннююгимнастикупродолжительностью5 – 6минут. Приналичииусловийорганизовыватьобучениедетейплаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

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

Раздел «Физическая культура»

Содержание раздела направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

Закреплять умение энергично отталкиватьмячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменениемтемпа (в медленномтемпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Изисходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижныеигры

С ходьбой и бегом. «Догонимяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?»,

«Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик»,«Птичкилетают»,«Принесипредмет».

Сползанием.«Доползидопогремушки»,«Проползти вворотца»,«Непереползай линию!»,«Обезьянки».

Сбросанием иловлеймяча.«Мячвкругу»,«Прокатимяч»,«Ловимяч»,«Попадив воротца»,«Цельсяточнее!».

Сподпрыгиванием. «Мойвеселыйзвонкиймяч»,«Зайкабеленькийсидит»,«Птичкив гнездышках»,«Черезручеек».

Наориентировкувпространстве.-«Гдезвенит?»,«Найдифлажок».

**2.1.2. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми средней группы (4-5 лет).**

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Образовательная область «Физическое развитие»

Продолжать работупо укреплению здоровья детей, закаливанию организма исовершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы —значит, они у меня будут крепкими и здоровыми»,

«Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесноми двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игрыС бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» с ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята» с бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку» На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

**2.1.3. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми старше-подготовительнойгруппы (5-7 лет)**

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья

(«Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезетчерез обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня,используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укреплениясвоих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Спортивные игры

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Подвижные 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», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

**3. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы**

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводиться два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе.

Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом совете ДОУ: справка по результатам обследования детей дошкольного возраста с 4-7 лет и справка по результатам обследования детей подготовительных к школе групп.

*Обследование уровня развития физических качеств*

Тесты для определения скоростных качеств

Бег 10м с хода (позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Метание мешочков.

Прыжок в длину с места.

*Ориентировочные показатели физической подготовленности детей*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование показателя | Пол | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| 1 | Время бега на 10 м с хода (сек.) | мал.  дев. | 5,5- 5,0  5,7 – 5,2 | 3,8 – 3,6  4,0 -3,8 | 2,5 – 2,1  2,6 -2,2 | 2,3 -2,0  2,5 – 2,1 |
| 2 | Длина прыжка с места (см) | мал.  дев. | 82-90  79-87 | 85-130  85-125 | 100-150  90-140 | 130-155  125-150 |
| 3 | Метание мешочков (см) | мал.  дев. | Пр.5.5-2.0 лев.4.8-2.0  Пр.5.2-2.4  Лев.3.7-1.8 | Пр. 7.5-3.9  Лев. 4.7-3.0  Пр.5.9-3.5  Лев. 4.5-2,5 | Пр. 9.8-4.4  Лев. 5.9-3.3  Пр. 8.3-3.3  Лев. 5.7-3.0 | Пр.13.9-6.0  Лев. 10.8-5.0  Пр. 11.8-5.5  Лев. 8.0-4.6 |

*Оформление результатов проведенной диагностики*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребёнка | Прыжок в длину с места | Бег 10 метров с хода | Метание мешочков |

Два раза в месяц ведется медико-педагогический контроль за соблюдением требований СанПиН к физической нагрузки детей на занятиях физкультуры во всех возрастных группах. Результаты фиксируются в справках. Ежедневно ведется учет переболевших детей для проведения физкультурных занятий во всех возрастах.

**III. Организационный раздел**

**3.1. Организация режима пребывания детей в ДОУ.**

В режиме дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.

В период адаптации возможно небольшое увеличение сна некоторых детей, подъем проводится по мере пробуждения детей. В теплый период года утренний приём осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приёма на свежем воздухе сокращается в зависимости от температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей.

Утренняя гимнастика по графику в спортивном . В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| Группа «Гномики» | 8.05-8.15 зал | 8.15-8.25зал |  | группа |  |
| Группа  «Звёздочки» | 8.15-8.25 | 8.05-8.15зал |  | 8.05-8.15зал | 8.15-8.25зал |

В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия: два – в спортивном зале,, одно занятие на улице продолжительностью.15мин

В средней группе (с 4 до 5 лет) запланировано 2 занятия, каждое по 20 минут.

В старше-подготовительной группе (с 5 до 7 лет) запланировано 2 занятия, каждое по 30 мин.в спортзале 1 на улице

**3.2. Организация досуговой деятельности**

Праздники и развлеченияпроводятсяв совместной работе с воспитателями и узкими специалистами и родителями воспитанников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Развлечения и праздники* | | |
| «День здоровья» (все группы) | октябрь | Игры, эстафеты |
| «В семье единой» (старше- подготовительная группа) | ноябрь | Подвижные игры народов мира |
| «Новогодние и рождественские встречи» (все группы). | декабрь | Рисование елки палочками на снегу, подвижные игры |
| «Прощание с ёлочкой» (старшие группы, подготовительная группа) | январь | Катание на санках. |
| «Папа, мама, я – спортивная семья» (старше-подготовительная группа). | январь | Эстафеты, игры. |
| «Салют, Олимпиада-2020» (старше-подготовительная группа) | февраль | соревнования |
| «Защитник Отечества» «Морское путешествие» (старше-подготовительная группа). | февраль | Игры, соревнования |
| «Салют, Олимпиада» (средняя группа) | февраль | Соревнования, игры. |
| «Мы растём здоровыми» (все группы) | апрель | Игры, соревнования. |

*Досуги*

|  |  |
| --- | --- |
| Группа | Название досуга |
| Младшая | «В стране весёлых мячей», «Весёлый дождик», |
|  | «У солнышка в гостях», «В гости к лесовику», «В цирке», «Петушок – золотой гребешок», «Курочка – ряба», «Репка», «Игрушки», «Льдинки – холодинки». |
| Средне-старшая группа | «Сказочная полянка», «В гости к лесовику», «Мы растём здоровыми», «Новогодние приключения», «Весёлый карандаш», «Волшебный мешочек», «Здоровье в порядке спасибо, зарядке».  «Шляпный турнир», «Мишка – шалунишка», «Поможем звездочёту», «Мы растём здоровыми», «Путешествие Герды», «Газетный турнир», «В гости к лету»,  «В стране весёлых мячей», «Парад планет», «В поиске девушки – лунянки», «Здоровье – главное чудо». |

**3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Группа ДОУ** | **Периодичность** | **Ответственный** |
| **I. МОНИТОРИНГ** | | | | |
| 1. | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае)  В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития. | медсестра  Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все  группы | Ежедневно | Воспитатели групп или инструктор по физкуль­туре |
| 2. | Физическая культура | Все группы | 3 раза в неделю в зале 2 раза и на воздухе 1 раз | Инструктор по физкультуре Воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | Спортивные упражнения | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 6. | Спортивные игры | Средне-старшая группа | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 7. | Физкуль­турные досуги | Все | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре |
| 8. | Физкультурные праздники | Все | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп |
| 9. | День здоровья | Средне-старшая группа | 2 раз в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп |
| 10. | Каникулы | Все группы | 2 раза в год | Все педагоги |
| 11. | Динамические паузы | Все группы | ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели |
| **III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | |
| 1. | Витаминотерапия | Все группы | В течение года | медсестра |
| 2 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | медсестра |
| 3. | Кварцевание групп и кабинетов | ежедневно | В течение года | воспитатели |
| 4. | Самомассаж | Старший возраст | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. | Гимнастика для глаз с использованием зрительно-координаторных и сенсорно-координаторных тренажей. | Всем детям | В течение года | воспитатели |
| 6. | Массаж стоп  (в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | Старший возраст | 3 раза в неделю | воспитатели |
| 8. | Танцы и упражнения специального воздействия | Старший возраст | еженедельно | Музыкальный руководитель, инструктор по физкуль­туре, воспитатели |
| **IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | Все группы | Использование музыкального со­провождения на занятиях изобра­зительной дея­тельности, физ­культуре и перед сном | Музыкальный руководи­тель, медсестра, вос­питатель группы |
| 2. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | медсестра, младшие воспитатели |
| **V. ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | |
| 1. | Контрастные воздушные ванны | Все группы | После дневного сна, на физкуль­турных занятиях | Воспитатели, инструктор по физкультуре, |
| 2. | Ходьба босиком | Все группы | После сна | Воспитатели, |
| 3. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| **VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ** | | | | |
| 1. | Соки натуральные или фрукты | Все группы | Ежедневно 10.00 | Младшие воспитатели, воспитатели |