



муниципальное казенное дошкольное образовательное  
учреждение города Новосибирска  
«Детский сад № 238 комбинированного вида»  
г. Новосибирск – 136, ул. Киевская 7/1, тел./факс 340-22-30  
ИНН 5404154277 КПП 540401001 ОГРН 1025401486604

СОГЛАСОВАНО



Заведующий МКДОУ д/с № 238

/ С.Н. Савиных

2022 г.

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического  
совета в качестве составной части  
комплекса основных характеристик ООП  
ДО МКДОУ д/с № 238  
от «31» августа 2022 г.

Протокол №1

**Программа**  
**части, формируемой участниками образовательных отношений**  
**по физическому развитию «Будь здоров дошкольник!»**  
для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)  
Срок реализации программы 4 года

Составители: Скляренко С. В.,  
Инструктор по физической культуре  
Барина Е.Б., воспитатель

Новосибирск, 2022

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка (характеристика программы)</b>	Стр. 3 - 7
<b>1.2.</b>	Организация режима физического развития воспитанников	Стр. 7
<b>1.2.2.</b>	Планируемые результаты освоения детьми программы дополнительного образования	Стр. 8 - 11
<b>1.3.</b>	<b>Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей</b>	
<b>2.</b>	<b>Содержание программы</b>	Стр. 12
<b>2.1.</b>	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	Стр.13
<b>2.1.2.</b>	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	Стр. 13
<b>2.1.3.</b>	Учебный план	Стр. 14 - 47
<b>3.</b>	<b>Формы аттестации и оценочные материалы</b>	
<b>3.1.</b>	Содержание аттестации	Стр.48
<b>3.1.2.</b>	Оценочные материалы	Стр.48
<b>3.2.</b>	Развивающая предметно – пространственная среда	Стр.48
<b>3.2.1</b>	Описание материально-технической обеспеченности. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	Стр. 49 - 50
	Список использованной литературы	Стр.51
	Приложения 1. Перечень диагностических методик для определения достижения обучающимися планируемых результатов 2. Индивидуальная карта определения достижения обучающимся планируемых результатов 3. Тематическая картотека подвижных игр 4. Картотека дыхательной гимнастики 5. Тематическая картотека упражнений для релаксации для дошкольников	

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

#### Введение

Рабочая программа разработана для **групп общеразвивающей направленности, 3 – 7 лет** (далее - Программа):

- **в соответствии** с требованиями ФГОС дошкольного образования; с использованием примерной ООП ДО.

- **на основе** Программы физического развития детей 3-7 лет кандидата педагогических наук Токаевой Т.Э. «Будь здоров, дошкольник»

Основная общеобразовательная программа дошкольного образования муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 238 комбинированного вида» (далее – МКДОУ д/с № 238), разработана в соответствии с:

- федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- постановление Главного санитарного врача РФ от 24.03.2021г. № 10 о внесении изменений в санитарно – эпидемиологические правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее - ФГОС ДО);

- Уставом МКДОУ д/с № 238.

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в ДОО.

Приоритетная образовательная область **«Физическое развитие»**.

В Программе дается технология овладения ребенком представлений о себе, своем здоровье, и физической культуре. Физическое развитие ребенка осуществляется посредством физкультурно-оздоровительной деятельности и формирования системы отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровью и физической культуре как общечеловеческим ценностям. Определены уровни физического развития и освоения культуры здоровья на каждом возрастном этапе.

#### Актуальность программы

Программа посвящена актуальной проблеме – формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников образовательного процесса. Программа ориентирована на формирование у детей позиции познания ценности здоровья физического, психического и социального, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре и культуре питания.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными, психологическими и социальными изменениями. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области. В личностно-ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта – наиболее ценного для его развития. Ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья.

Так как именно в дошкольный период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка, поэтому необходимо уже в этот возрастной период формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. В Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социальнопсихологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социальнопсихологический и духовно-нравственный аспект.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление

ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. *Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОО* – в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение – важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОО. В более узком смысле слова – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Не случайно в Приказе Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155– одной из пяти образовательных областей является образовательная область «Здоровье», содержание которой направлено на достижение целей здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование представлений о здоровом образе жизни.

Применение в работе ДОО программы повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку; формирует положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогические принципы программы:

- ✓ Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- ✓ Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных умений и навыков;
- ✓ Наглядность;
- ✓ Динамичность;
- ✓ Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

**Цель** программы: приобщение развивающейся личности ребенка дошкольного возраста к физической культуре, спорту и сохранению своего здоровья.

**Задачи:**

- Содействовать формированию системы представлений ребенка о себе, своём здоровье и физической культуре;
- Обеспечивать формирование способов физкультурно - оздоровительной деятельности;
- Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитывать систему отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровья как главной ценности жизни
- Содействовать развитию субъективного опыта физкультурно - оздоровительной деятельности детей 3-7 лет.

**Для взаимодействия с семьями** воспитанников определены следующие направления:

- Родителям предоставляется возможность наблюдать за своего ребёнка на групповых совместных занятиях, открытых занятиях, праздниках.
- Проводятся групповые и индивидуальные консультации, беседы, основная цель которых – информировать о формировании двигательных навыков, активном влиянии воспитания на развитие физических качеств.
- Привлечение родителей для оказания помощи в подготовке спортивных мероприятий, изготовлении нетрадиционного физкультурного оборудования.
- Предлагается родителям передавать свой опыт в физическом воспитании другим родителям (фотовыставки совместной двигательной активности родителей и детей в детском саду и дома, конкурс коллажей «Самый активный выходной день» и т.д.)

• осуществление тесного сотрудничества родителей и педагогов в проектной деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию программы физического развития. В ДОУ имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей в течение дня, а также для их расслабления и отдыха.

**Программа рассчитана для работы с детьми от 3 до 7 лет.**

Занятия содержат познавательный материал, соответственно возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительными минутками, упражнениями для осанки и др.), необходимыми для развития навыков ребенка, которые закрепляются в повседневной жизни. В занятия включены не только вопросы физического развития детей, но и вопросы духовного здоровья. Дети учатся любви к себе, людям,

к

жизни.

На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но и воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного

стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Сопровождается перспективным планированием на каждый возрастной период от 3 -7 лет.

Срок реализации программы 4 года.

Рекомендуется для детей с первой и второй группой здоровья в возрасте от 3 до 7 лет.

### **1.2. Организация режима физического развития воспитанников**

Занятия проводятся в течение года, с **октября по апрель** месяц в возрастных группах от 3 до 7 лет, в течение дня, продолжительностью 10 - 30 минут, в соответствии с возрастом.

### **Организация режима физического развития воспитанников**

Дополнительная деятельность по физическому развитию

Таблица 1

возраст	Младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	подготовительная группа (6 – 7 лет)
СОД	Ежедневно в (режимных моментах)	Ежедневно в (режимных моментах)	Ежедневно в (режимных моментах)	Ежедневно в (режимных моментах)
Валеологическое занятие (НОД)	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раза в месяц	2 раза в месяц
Продолжительно сть	Не более 15 минут	Не более 20 минут	Не более 25 минут	Не более 30 минут
Количество занятий в месяц	1	1	2	2
Количество занятий в год	9	9	18	18
Количество часов в год	2 часа 15 минут	3 часа	7 часов 30 минут	9 часов

Количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

## 1.2.2. Планируемые результаты освоения детьми программы

### Планируемые результаты освоения программы:

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Сформированные представления ребенка о себе, своём здоровье и физической культуре.
3. Освоены культурно-гигиенические навыки, самообслуживание, культура приема пищи.
4. Сформированы двигательные умения, навыки и способности.
5. Освоена культура отдыха и социальная безопасность.
6. Ребенок проявляет интерес и активность к физическим упражнениям.

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка и описаны в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования.

На основе данных целевых ориентиров в рабочей программе сформированы предполагаемые результаты её освоения детьми второй младшей и средней групп. Предполагаемые результаты произведены в соответствии с направлениями развития и образования детей (образовательной областью «Физическое развитие») и представлены в таблицах (см. Таблицу 1 - 4)

Таблица 2

2 младшая группа (3 - 4 года)

Образовательная область и направления	Показатели развития ребенка второй младшей группы
Физическое развитие	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ребенок приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых), владеет простейшими навыками поведения во время еды. Ребенок различает и называет органы чувств, имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Ребенок имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
Физическая культура	Ребенок владеет соответствующими возрасту основными движениями, сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Ребенок проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ребенок умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию рук и ног. Умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях. Ребенок энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте, с продвижением вперед. Ребенок реагирует на сигналы «стой», «беги», «лови»; выполняет правила



	<p>в подвижных играх. Ребенок энергично отталкивает мяч при катании. Умеет выполнять ловлю и броски мяча двумя руками одновременно. Ребенок умеет ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, подтягивая обе ноги; на наклонную лесенку влезает произвольным способом, выполняя правильный хват. Сохраняет правильную осанку в положении сидя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p>
--	---

Таблица 3

## Средняя группа (4 - 5 лет)

Образовательная область и направления	Показатели развития ребенка средней группы
Физическое развитие	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<p>У ребенка сформировано представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека. «Знает: о соблюдении режима питания, о пользе для человека овощей, фруктов и других полезных продуктов; о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движении, закаливания; знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь». У ребенка сформировано умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью ко взрослым при заболеваниях и травме.</p>
Физическая культура	<p>Сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, при выполнении упражнений. Ребенок умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; бегать легко, ритмично, отталкиваясь носком; соблюдает дистанцию. Ребенок умеет перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Ребенок умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках. Ребенок умеет принимать правильное исходное положение при метании в цель и на дальность. Умеет бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди. Ребенок выполняет ведущую роль в подвижной игре; соблюдает правила, выполняет действия по сигналу.</p>

Таблица 4

## Старшая группа (5 - 6 лет)

Образовательная область и направления	Показатели развития ребенка старшей группы
Физическое развитие	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<p>Ребенок знает названия органов чувств, отдельных внутренних органов: сердце, легкие, желудок, объясняет их значимость для работы организма. У ребенка сформировано представление о правильном питании; знает, что полезно, а что вредно. У ребенка сформировано представление о роли гигиены и режима дня для</p>

	здоровья.
Физическая культура	<p>Ребенок знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; выполняет четко, ритмично, в заданном темпе.</p> <p>Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>Умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Ребенок умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться и приземляться.</p> <p>Ребенок умеет прыгать через короткую и длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.</p> <p>Ребенок умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель.</p> <p>Умеет подбрасывать и ловить мяч одной рукой.</p> <p>Отбивать мяч правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>Ребенок умеет перестраиваться в колонну по трое, равняться, размыкаться; выполнять повороты на право, на лево, кругом.</p> <p>Умеет ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон и спускаться с горы.</p> <p>Ребенок знает элементарные правила спортивных игр: городки, бадминтон, хоккей, футбол.</p> <p>Самостоятельно организует знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>В играх с элементами соревнования, эстафетах проявляет настойчивость, взаимопомощь.</p>

Таблица 5

Подготовительная группа (6- 7 лет)

Образовательная область и направления	Показатели развития ребенка подготовительной группы
Физическое развитие	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<p>Ребенок имеет представление о рациональном питании (объемом пищи, последовательности ее приема, разнообразии в питании)</p> <p>У ребенка сформированы представления о значении двигательной активности в жизни человека; умеет использовать специальные физические упражнения для здоровья.</p> <p>Сформировано представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания; о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.</p>
Физическая культура	<p>Умеет сохранять правильную осанку, соблюдает заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Выполняет технику основных видов движений, добиваясь легкости, выразительности их выполнения.</p> <p>Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие в</p>

	<p>длину и высоту.          Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.          Ребенок выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.          Активно участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).          Лазают по гимнастической стенке с изменением темпа.          Знает исходные положения, последовательность выполнения ОРУ; выполняет четко, ритмично, в заданном темпе.          Ребенок умеет метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой из разных исходных положений; метать предмет в движущуюся цель.          Умеет перебрасывать набивной мяч из разных исходных положений.          Организует собственные игры, ориентируется в пространстве, проявляет настойчивость, решительность и смелость.</p>
--	--

### **1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.**

Этнический анализ воспитанников: основной контингент – дети русскоязычных семей. Обучение и воспитание проводится на русском языке.

Воспитанники детского сада проживают в условиях города.

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями родного края, знакомясь с родным селом, его достопримечательностями. Данная информация реализуется через целевые прогулки, беседы, проекты.

**Возрастные особенности детей (3 - 7 лет)** представлены в инновационной программе дошкольного образования «От рождения до школы» (приложение 1; стр. 242 -250).

## II. Содержательный раздел

**Содержание программы** соотносится с целью и планируемыми результатами ее освоения. Излагается в последовательности, строго соответствующей структуре учебного (тематического) плана. Нормативные ориентиры определены в документах:

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 – р.

**Содержание программы разбито по разделам:**

### 1. «Представления о себе, своем здоровье и физической культуре».

В данном разделе представлены темы для изучения: Я человек; Я открываю мир движений; Я осваиваю гигиену и этикет; Я учусь правильно организовывать свою жизнь; Я учусь охранять свою жизнь и здоровье.

2. **«Навыки здоровья и физической культуры»**, раздел включает следующие темы: Культурно-гигиенические навыки, Двигательные умения, навыки и способности, Культура отдыха и социальной безопасности.

3. **«Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре»**. В данном разделе акцент сделан на овладение детьми способами ЗОЖ, формирование социальной позиции в физкультурно-оздоровительной деятельности, проявление интереса к физкультурным занятиям. Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

- деятельности, способствующих правильному формированию опорнодвигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- в становлении целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (п.2.6. ФГОС ДО)

## **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка**

Для решения задач в образовательном процессе используются образовательные технологии:

- личностно-ориентированная технология;
- здоровьесберегающие;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технологии проектной деятельности.

### **2.1.2. Формы организации образовательной деятельности**

Программа предусматривает проведение практических занятий по общей физической подготовке, игровые комплексы. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – различные подвижные игры; групповая – выполнение определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания, с учетом возможностей ребенка. Возрастные группы: 3 – 4 года, 4 – 5 лет, 5 – 6 лет, 6 – 7 лет.

### **Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

#### **Средства, используемые при реализации программы**

- двигательные – дидактические игры;
- валеологические – дидактические игры;
- беседы, наблюдения;
- чтение художественной литературы, иллюстративный материал;
- пальчиковая гимнастика;
- релаксационные упражнения;
- динамические упражнения;
- подвижные и малоподвижные, игры соревновательной направленности и игры – эстафеты;
- самомассаж.

Для решения задач в образовательном процессе используются образовательные технологии:

- здоровьесберегающие;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технологии проектной деятельности.

### 2.1.3. Учебный (тематический) план занятий программы ЧФУОО «Будь здоров, дошкольник!»

#### 3 – 4 года Младшая группа 3 – 4 года

Этап	Общая тема на месяц	Месяц	Неделя	СОД в режимных моментах (Дидактические игры, беседы, наблюдения)	Тема валеологического занятия	Художественная Литература
Как много интересного в мире физкультуры и здоровья	«Тело человека»	Сентябрь	1	1. «Оживи человека» (двигательно-дидактическая игра). Совместно воспитатель с 2-3 детьми. 2. «Тело человека» в сравнении с куклой (валеолого - дидактическая игра). 3. «Оживи человека» (с другими детьми). 4. «Тело человека» (с другой подгруппой).		Стихотворение «Для чего нужны нам ножки?» (конспект занятия №2) Сказка «Колобок» (образ зайца). Инсценировка сказки «Колобок». В Сутеев «Кто сказал мяу?» (образ котёнка).
			2	1. «Предмет и действие». Цель: обогащать двигательный опыт детей. 2. «Моё здоровье». Цель: формировать представление о сохранении своего здоровья. 3. «У меня есть помощники». Закрепить знание о частях тела.		Рассказывание сказки «Три медведя».
			3	1. «Тело человека» в сравнении с куклой (валеолого - дидактическая игра) 2. «Оживи человека» (двигательно-дидактическая игра). Совместно воспитатель с 2-3 детьми.		Л.В.Баль «Букварь здоровья». К.Чуковский «Доктор Айболит» (чтение).

				3.«Тело человека» в сравнении с куклой (валеолого - дидактическая игра).		
			4	1. «Мои эмоции». 2. «Оживи человечка».	«Тело человека» <b>«Технология физического развития детей 3-4 лет» Т. Э. Токаева с. 56</b> Чтение стихов, рассказов, загадывание загадок об осенних явлениях.	
«Я и растения осенью. Витамин ы»	Октябрь	1	1. Д/и «Времена года». 2. Наблюдение за рябиной (любование). 3. Д/и «Мои эмоции». 4.Рассматривание гербария. 5. Д/и «Чьи детки с ветки». 6. Составление осеннего букета из осенних листьев. 7. Наблюдение за берёзой (любование). 8. Д/и «Чьи детки с ветки». 9. Д/и «Времена года».		1. Чтение и заучивание стихов об осени: К.Бальмонт «Осень». 2. Чтение рассказа Л.Толстого «Собака шла по дощечке». 3. Чтение рассказа Л.Толстого «Спала кошка».	
		2	1. Послушать шумы природы. 2. Лепка «Овощи». 3. Д/и «Овощи». 4. Рассматривание муляжей «Овощи». 5. «Времена года».		1. Заучивание стихотворения А. Барто «Зайка». 2. Чтение стихотворения А.Толстого «Осень. Осыпается весь наш бедный сад».	
		3	1. «Для чего нам нужен нос?». 2. Беседа об овощах и		1. Чтение рассказа В. Росина «Два цыплёнка» (книга Л.Князева «Этическая	

				фруктах. Оформить выставку. 3. «Что нам осень подарила?». 4. «Для чего нам нужен нос?». 5. «Что нам осень подарила?».		беседа в детском саду»).
			4	1. Д/и «Что нам осень подарила?» (внести колоски). 2. Беседа «Как лягушата готовятся к зиме».	«Мой нос» <b>«Технология физического развития детей 3-4 лет» Т. Э. Токаева с. 90</b>	1. Чтение авторских сказок С.Я.Маршака «Сказка об умном мышонке», «Сказка о глупом мышонке». 2. В.Бианки «Лис и мышонок».
«Я и животные осенью. Подготовка к зиме»	Ноябрь	1	1. Рассматривание картины «Белки». 2. Д/и «Кто в лесу живёт?». 3. Беседа «Как белки готовятся к зиме». 4. Д/и «Кто в лесу живёт?».			1. К.Чуковский «Ёжики смеются». 2. Рассказывание сказки В.Бианки «Лесной колобок - колючий бок».
		2	1. Рассматривание дид. картины «Медведи» и иллюстраций о медведях. 2. Беседа «Как медведи готовятся к зиме». 3. Рассматривание дид. картины «Волки».			1. Чтение произведений о жизни медведей в лесу зимой. 2. Чтение рассказа Е.Чарушина «Волчишко».
		3	1. Беседа «Подготовка животных к зиме». 2. Обобщающая беседа «Тело человека». 3. Д/и «Когда это бывает?». 4. Д/и «Что нам осень подарила».			1.Чтение рассказа В.Бианки «Готовятся к зиме» (книга С.Веретенникова «Четыре времени года»).



			4	1. Д/и «Что нам осень подарила?». 2. Д/и «Когда это бывает?». 3. Д/и «Лото эмоций». 4. Д/и «Какой я?»	«Глаза – мои помощники» <b>«Технология физического развития детей 3-4 лет» Т. Э. Токаева стр. 130</b>	
Почемучка	«Моя семья. Зимние традиции»	Декабрь	1	1. Д/и «Лото эмоций». 2. Д/и «Какой я». («Зеркальце») 3. Рассматривание снежинки. Рассматривание снеговика.		Чтение стихотворения А Барто «Зайка».
			2	1. Д/и «Лото эмоций» (II в.). 2. Д/и «Какой я» (II в.). 3. Рассматривание иллюстраций о цирке. 4. Беседа «О цирке». (Какие животные выступают в цирке).		
			3	1. Д/и «Веселые человечки» (на эмоции). 2. Имитация движений диких животных (заяц, медведь, белка, лиса). 3. Д/и «Помоги мишке быть здоровым».		Заучивание стихов к Новому году.
			4	1. Д/и «Помоги мишке быть здоровым». 2. Д/и «Наши друзья - витамины».	Мы малыши – крепыши, витамины нам нужны» <b>«Технология физического развития детей 3</b>	

					<b>-4 лет» Т. Э. Токаева стр. 165</b>	
«Моё здоровье зимой»	Январь	1	1. Беседа по ОБЖ: «Правила поведения в быту». 2. Проблемная ситуация «Я потерялся на улице». 3. Беседа о зиме.			Рассказывание сказки «Рукавичка». Загадки о зиме.
		2	1. Беседа о зимних забавах. 2. Изготовить плоскостные фигурки: елочки, снеговики, снежинки. Зайчики. 3. Двигательно-дидактическая игра «Оживи человечка». 4. Хороводная игра «Кто у нас хороший».			
		3	1. Д/и «Вредно - полезно». Цель: закрепить знания и представления детей о здоровой пищи. 2. Д/и «Мое любимое блюдо». Цель: Выявить любимые блюда детей. Углубить знания и представления детей о пользе любимого кушания. 3. Игра «Путешествие в страну Витамицию». Цель: Дать представление детям о витаминах и их пользе (где живут витамины? Зачем они нужны?).			
		4	1. Д/и «Поможем своему телу быть здоровым» (спортивное лото с карточками одежды и	«Где живёт сердце?» <b>«Технология</b>		

				<p>движений зимой).</p> <p>2. Просмотр мультфильма «Незнайка на луне».</p> <p>3. Мозаика «Собери сердечко».</p> <p>Цель: познакомить детей с сердцем.</p> <p>4. Закрепить навыки заботы о сердце.</p> <p>5. Д/ и «Как работает сердце?».</p> <p>Цель: показать детям разницу в работе сердца в спокойном состоянии и после движений.</p>	<b>физического развития детей 3-4 лет» Т. Э. Токаева стр. 204</b>	
«Я и мой город. Спортивные традиции»	февраль	1	1.Рассматривание иллюстраций с зимними видами.			
		2	2.Д/ и «Светофорик». Цель: закрепить правила дорожного движения. 3.Беседа «Береги, малыш, свою жизнь!». Цель: познакомить детей с некоторыми правилами поведения на улицах городах.			
		3	Рассматривание иллюстраций о соревнованиях. 1.Беседа об активном отдыхе ее спокойном (праздники, развлечения, подвижные игры, слушание музыки, чтение книг). 2.Д/ и «Лото – Я двигаюсь – я отдыхаю».			

				3.Д/и «Помоги Жучке выбрать движение, которые нужны зимой».		
			4	1.Беседа об активном отдыхе ее спокойном (праздники, развлечения, подвижные игры, слушание музыки, чтение книг). 2.Дидактическая игра «Лото – Я двигаюсь – я отдыхаю». 3.Д/ и «Помоги Жучке выбрать движение, которые нужны зимой».	«На прогулку мы пойдём, нашу кожу сбережём» <b>«Технология физического развития детей 3-4 лет» Т. Э. Токаева стр. 243</b>	
Что будет, если?..	«Я расту. Весенние изменения в природе»	Март	1	1.Беседа о весне. 2.Наблюдение за воробьями. 3.Подготовить макет куклы «Масленицы» в присутствии детей, комментируя свои действия. 4.Рассказ о приближающемся празднике «Масленица». 5.Разучивание хоровода «Кто у нас хороший?» (музыка А. Александрова, слова народные).		Чтение стихов о весне
			2	1.Разучивание хоровода «Есть у солнышка друзья». 2.Д/ и «Времена года». 3.Д/ и «Магазин одежды» (одежда по сезону). 4.Д/ и с солнечным зайчиком.		Чтение произведений о весне. (Бианки В., Пришвин М. – «Первый рак»; «Цветут березки»; «Прилет птиц»; Л. Толстой «Пришла весна»).
			3	1.Д/ и «Дикие животные» (лото).		Рассказывание сказки С. Козлова «Необыкновенная весна»

				<p>2.Д/ и «Сильный - слабый» (сильный организм - здоровый).</p> <p>3.Беседа о силе, выносливости, ловкости, их значении.</p> <p>4.Двигательно-дидактическая игра «Посмотри – повтори».</p> <p>Цель: Закрепить умение воспроизводить движение с карточки-образца по памяти.</p>		
			4	<p>1.Д/и «Времена года» (что бывает весной).</p> <p>2.Двигательно-дидактическая игра «Оживи человечка».</p> <p>3.Двигательно-дидактическая игра «Посмотри – повтори» (смотри третью неделю).</p>	«Мой добрый волшебный сон» <b>«Технология физического развития детей 3-4 лет» Т. Э. Токаева стр. 279</b>	1.Рассказывание сказки «Заюшкина избушка» (обр. О. Капицы)
	«Я, растения и животные весной»	Апрель	1	<p>1.Беседа о диких животных: «Мишка проснулся».</p> <p>2.Двигательно-дидактическая игра «Обезьянки». Закрепить умение точно передавать физическое упражнение (I в. – показ ребенка; II в. - карточка).</p> <p>3.Д/ и «Я похож на растение».</p> <p>Цель: Закрепить сходство и различия человека и растений в питании и движении.</p>		1.Чтение стихов о весне
			2	<p>1.Д/ и «Узнай, кто, как кричит» (голоса птиц).</p> <p>2.Д/ и «Перелетные птицы».</p>		1.Чтение художественных произведений о весне

				3. Двигательно-дидактическая игра «Оживи животного». Цель: Закрепить умение передавать образно повадки животных (диких, домашних).		
			3	1. Д/ и «Спортивная карусель». Цель: Закрепить знания о физкультурных пособиях. 2. Беседа о первоцветах, о бережном отношении к ним. (Активация слова «проталинки») 3. Д/и «Помоги своему телу быть здоровым» (пазлы). 4. Д/ и «Помоги котенку быть здоровым». Цель: Закрепить знания о способах заботы о животных.		1. Чтение худ. произведений экологического содержания
			4	1. Двигательно-дидактическая игра «Найди такой же!». Цель: Закрепить знания о назначении физкультурных пособий и оборудования. 2. Д/ и «Насекомые». Цель: Закрепить знания о насекомых. Дать детям представления об изменениях в жизни насекомых с приходом весны.	«Мои ушки – послушки» <b>«Технология физического развития детей 3-4 лет» Т. Э. Токаева</b> стр. 314	
	«Каким я стал?»	Май	1	1. Двигательно-дидактическая игра «Посмотри – повтори». 2. Лото «Сильный – слабый». 3. Д/ и «Найди свою пару».		Чтение стихов о весне
				1. Двигательно- дидактическая		Чтение сказок о здоровье: «Капризная

			2	<p>игра «Повтори движение» (разные виды прыжков: на двух ногах, в длину с места, с передвижением вперед).</p> <p>2. Д/ и «Повтори движение» (разные виды прыжков: на двух ногах, в длину с места, с передвижением вперед).</p> <p>3. Двигательно-дидактическая игра «Подумай – покажи упражнение».</p>		принцесса». (по И. Стрелиновой)
			3	<p>1. Дидактическое лото «Спортивное оборудование».</p> <p>2. Двигательно-дидактическая игра «Оживи человечка».</p> <p>3. Двигательная игра «Выбери игру».</p>		Чтение валеологических сказок
			4	<p>1. Д/ и «Подумай – ответь».</p> <p>2. «Помоги себе сам» (игровые массажи).</p> <p>3. Д/ и «Советы доктора».</p>	<p>«Очень много я могу, своё здоровье сберегу»</p> <p><b>«Технология физического развития детей 3-4 лет» Т. Э. Токаева стр. 346</b></p>	Чтение валеологических сказок

### Средняя группа 4 – 5 лет

Этап	Общая тема на месяц	Месяц	Неделя	СОД в режимных моментах	Тема валеологического занятия	Художественная литература
«Как много интересного в мире физкультуры и здоровья»	«Какой я?»	Сентябрь	1	1.Ди «Магазин спортивных принадлежностей»		
			2	1.Ди «Выполни сам» 2.Проблемная ситуация «Какой должна быть осанка?»		
			3	1.Ди «Оживи человечка» 2.д\и «Помоги Степашке стать здоровым»		
			4	1.Д\и «Хорошо – плохо» 2.Д\и «Двигоцветик»		
	«Осенние изменения»	Октябрь	1	1.Ди «Оживи человечка»		
			2	1.Двиг.-дид.игра«Помоги своей спинке быть здоровой»		
			3	1. «Спортивное лото»		-Чтение К.Чуковский «Барабек»
			4	1. д\и «В чем есть витамины?»	«Наш помощник нос» «Технология физического развития детей 4-5 лет» Т. Э. Токаева стр.110	
	«Я и подготовка к зиме»	Ноябрь	1	1. Беседа о пользе движений.		-Чтение Л.Баль, В.Ветрова «Букварь здоровья»
			2	-д\и «Кубик действий» -Д\И «Угадай ,кто я?»		
			3	Д\и «Мои любимые		



				движения»		
			4	-Беседа «Что у нас на лице по одному, а что по два», -Беседа «Зачем нам глаза?»	«Глаза - мои помощники» «Технология физического развития детей 4-5 лет» Т. Э. Токаева стр.152	
«Почемучка»	«Я встречаю Новый год»	Декабрь	1	-Д\И «Кубики эмоций» -Беседа о спорт. инвентаре		Чтение С.Прокофьева,Г.Сапгир, В.Гришин «Румяные щечки»
			2	-Беседа о ловкости. -Двиг. игра «Помоги Мишке быть здоровым» -Беседа «Как мы отдыхаем зимой»		
			3	-Д\И «Оживи мячик» -Д\И «Кубикдействий»(с предметами)		
			4	-Двиг. игра «Угадай, кто я?» -Чтение стихотворения	«Ах ты, девочка чумазая» «Технология физического развития детей 4-5 лет» Т. Э. Токаева стр. 197	А.Барто «Девочка чумазая»
	«Я и природа зимой»	Январь	2	-Д\И «Магазин спортивных принадлежностей» -Беседа «Поговорим о лыжах»		
			3	-Беседа о зимних видах спорта -Д\И лото «Стань первым»		
			4	-Д\И «Помоги своему телу быть здоровым» - Мозаика «Собери сердечко». -Д\И «Помоги своему сердцу быть здоровым»	«Мое сердечко» «Технология физического развития детей 4-5 лет» Т. Э. Токаева стр. 227	Чтение В.Шишкина, М. Дедуевич «Прогулки в лесу»
	«Я и наши»	Февраль	1	-Рисование «Наши дети любят физкультуру»		Чтение К.Люцис «Азбука здоровья в

	традиции »					картинках»
			2	-Д\И «Покажи Мишке свои любимые...» -Беседа с рассматриванием иллюстраций «Цирк»		
			3	-Беседа «Кто на свете самый сильный и выносливый» -Рисование «Мой папа»		
			4	-Д\И «Сильный -слабый» -Д\И «Твой режим» -Д\И «Разные настроения»	«Мои ушки-послушки» «Технология физического развития детей 4-5 лет» Т. Э. Токаева стр. 272	
«Что будет, если?...»	«Я и весенние превращения»	Март	1	Д\И «Я и мои чувства весной»		
			2	Д\И «Кубик действий»		
			3	-Беседа с рассматриванием иллюстраций «Спортсмены занимаются на стадионе» -Беседа «Какие качества мы сможем развивать с помощью обруча?»		
			4	-Рисование «Есть у солнышка друзья» -Д\И «Я умею отдыхать» -Чтение на тему «Как люди умеют отдыхать» -Рисование «Отдыхаем всей семьей»	«Мой добрый волшебный сон» «Технология физического развития детей 4-5 лет» Т. Э. Токаева стр. 316	
	«Я и мир вокруг»	Апрель	1	-Д\И «Валеология или здоровый малыш» -Д\И «Зеркало»		Чтение К.Чуковский «Мойдодыр»
			2	Беседа с рассматриванием иллюстраций «Космонавты тренируются»		

			3	-Двиг.- дид. игра «Помоги своему телу быть здоровым»		
			4	Д\И «Я и мои чувства весной»	«Чистота – это здоровье» «Технология физического развития детей 4-5 лет» Т. Э. Токаева стр. 362	
«Каким я стал»	Май	1	- Беседа с заполнением «дневничков здоровья» на тему «Мое здоровье» -Д\И «Валеология или здоровый малыш»		Чтение Л.Баль, В.Ветрова «Букварь здоровья»	
		2	Д\И «Оживи человечка» -Д\И «Оживи предметы»			
		3	-Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит» -Д\И «Помоги Степашке стать здоровым» -Д\И «Хорошо - плохо» -Д\И «Двигоцветик»		Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	
		4	-Д\И «Помоги Степашке стать здоровым» -Д\И «Хорошо - плохо» -Д\И «Двигоцветик»	«Очень много я могу - свое здоровье берегу» «Технология физического развития детей 4-5 лет» Т. Э. Токаева стр. 399		

### Старшая группа 5 – 6 лет

Этап	Общая тема на месяц	Месяц	Неделя	СОД в режимных моментах	Тема валеологического занятия	Художественная литература
Как много интересного в мире физкультуры и здоровья	«Какой я?»	Сентябрь	1	-Рассматривание карты страны Физкультуры и здоровья. -ДИ «Спортивные ступеньки»		-Чтение С.Прокофьев, Г.Сапгир, В.Гришина «Румяные щечки» -Чтение В.Гришин «Мальши открывают спорт»
			2	-Чтение детской энциклопедии «От А до Я» -ДИ «Спортивное лото»		-Чтение детской энциклопедии «От А до Я»
			3	-ДИ «Хорошо - плохо» -Рассматривание фотоальбома «Спорт» -Чтение С.Прокофьев, Г.Сапгир, В.Гришина «Румяные щечки» -Чтение В.Гришин «Мальши открывают спорт» (волейбол)	«Наши любимые подвижные игры» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.62	-Чтение С.Прокофьев, Г.Сапгир, В.Гришина «Румяные щечки» -Чтение В.Гришин «Мальши открывают спорт» (волейбол)
			4	-ДИ «Предметные картинки» -ДИ «Стань первым» -ДИ «Спортивное лото» -ДИ «Где тут Петя, а где я?» -ДИ «Какой я?»	«Какой я спортивный» «Технология физического развития детей 5-	

					6 лет» Т. Э. Токаева Стр.67	
«Путешествие в страну силы»	Октябрь	1	-Д\И\ «Помоги зубику быть здоровым» -Д\И «С какой ветки детки?» -Д\И «Помоги Зайке быть здоровым» -Беседы об Илье Муромце. -Игрокубик (закрепление знаний о физических качествах и их значении для здоровья человека)			
		2	-Двиг\дид игра «Оживи движение» -Д\И «Собери картинку»	«Мы на воздухе закаляемся, силы набираемся» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.92	Чтение О.Родченко «Твой олимпийский учебник»	
		3	-Рассматривание иллюстраций, беседа о силе, выносливости «Как стать сильным» -Ознакомление с пословицами, поговорками о силе. -Д\И «Двигоцветик» -Д\И «Стань первым»		-Ознакомление с пословицами, поговорками о силе.	

				-Беседа с рассматриванием иллюстраций «Зачем делать зарядку?»		
			4	- Д\И «Двигоцветик» -Беседа с рассматриванием иллюстраций «Зачем делать зарядку?»	«Хочу быть сильным и здоровым» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.113	-Чтение книги С.Афонькина «Когда, зачем и почему?»
«Путешествие в город выносливости»	Ноябрь	1	-П\И «Мы веселые ребята» -Д\И «Стань первым» -Д\И «Спортивное лото»			-Чтение В.Гришин «Мальши открывают спорт» -Чтение Г.Сапгир «Кто ответит, почему?»
		2	-Д\И «Кто на свете самый выносливый, сильный» -Игра – занятие «Правила здорового образа жизни»	«Я выносливым закаленным стать хочу, холодную зиму перенесу» жизни» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.148		
		3	-Д\И «Поле королевы движений» -Д\И «Подбери и назови»			
		4	-Д\И «Поле королевы движений»	«Я готовлюсь к зиме, тренирую	-Чтение энциклопедии физической культуры.	

				-Д\И «Подбери и назови» -Чтение энциклопедии физической культуры.	выносливость» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева- Стр.158	
«Почемучка»	«Путешествие в царство гибкости»	Декабрь	1	-Д\И «Найди и сделай» -Беседа «Зачем лыжнику гибкость?» -Беседа «Какие физические качества нужны человеку зимой?»		-Чтение Г.Сапгир «Кто ответит, почему?»
			2	-Д\И «Каким спортсменам необходима гибкость?» -Чтение Г.Сапгир «Кто ответит, почему?» -Д\И «Стань первым» -Д\И «Найди и сделай»	«Зачем человеку нужна гибкость?» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.184	-Чтение Г.Сапгир «Кто ответит, почему?»
			3	-Беседа «Как стать гибким» -Д\И «Найди и сделай» -Д\И «Какие физические качества нужны спортсмену?» -Д\И «Стань первым»		-Чтение Г.Сапгир «Кто ответит, почему?» -Чтение В.Гришин «Малыши открывают спорт»
			4	-Беседа «Зачем делать	«Азбука	Чтение книги С.Афонькина

			зарядку?» -Чтение книги С.Афонькина «Когда, зачем и почему?» -Д\И - лото «Что нужно спортсмену?» -Д\И «Стань первым» -Двиг. дид игра «Кубик действий» (физич.качества)	гибкости» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.191	«Когда, зачем и почему?»
«Путешествие в царство королевы Осанки»	Январь	2	-Беседа «Значение осанки в жизни человека» -Д\И - лото «Что необходимо для осанки?»	«Приключение спортка в стране Физкультуры и здоровья» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.223	Чтение С.Михалков «Дядя Степа» - Чтение С.Прокофьев, Г.Сапгир, В. Гришина «Румяные щечки»
		4	-Беседа «Осанка и здоровье» -Д\И «Хорошо - плохо» -Игра «Туристы»	«На балу у феи Осанки» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.238	
		февраль	1	-Двиг\дид игра «Кубик действий» (физич.качества) -Беседа о равновесии. -Двиг\дид игра «Оживи картинку» -Игра «Туристы»	
		2	-Д\И «Спортивное лото»	«Выполняем	-Чтение В.Гришин «Мальши



		-Игра – лото «Хорошо - плохо»	советы феи «Равновесие» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.257	открывают спорт»
	3	-Игра «Игрокубик» -ДИ с метболом «Оживи картинку» -Игра «Что возьмем, чтобы съесть?»		
	4	-Чтение С.Прокофьев, Г.Сапгир, В.Гришина «Румяные щечки» -Игра «Игрокубик» -Игра «Туристы» -Дви\дидупр.» Найди и сделай упражнение»	«Любимые зимние традиции»	«Технология физического развития детей 4-5 лет» Т. Э. Токаева Стр.281
Март	1	-Беседа «От чего зависит быстрота лыжника?» -Игра «Игрокубик» -Игра «Что возьмем, чтобы съесть?» -ДИ «Стань первым»		
	2	-Беседа «Как стать быстрым?» -ДИ – лото «Что нужно спортсмену?» -Дви\ дид упр. «Найди и сделай упражнение»	«Путешествие в город быстроты» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева	

				Стр.304	
		3	-Чтение В.Гришин «Малыши открывают спорт» -ДИ – лото «Что нужно спортсмену?» -Чтение сказки Р. Киплинг «Маугли» (о быстроте Маугли) -Беседа на тему «От А до я», «Что такое быстрые движения?» - ДИ «Спортивное лото»	«В весеннем лесу» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.322	
		4	-Игра – лото «Хорошо - плохо» -Беседа «Зачем человеку зарядка?» -Отгадывание кроссворда «Виды спорта» -Двиг. дид игра «Кубик действий» (физич.качества) -Игра «Игрокубик»		
«Путешествие в город Ловкости»	Апрель	1	-Беседа «От чего зависит ловкость спортсмена?» -Отгадывание кроссворда «Виды спорта» -Двиг. дид игра «Кубик действий» (физич.качества) -Чтение К.Афонькин «Когда, зачем и почему?» -Чтение Л.Кузьмин «Капитан Коко и волшебное стеклышко»		
		2	-Рассматривание модели	«Приключение	

			<p>«Ловкоцветика» (ловкие ноги, руки, ловкое туловище, быстрый взгляд)</p> <p>-Игра «путешествие в страну Физкультуры и здоровья»</p> <p>-Чтение сказки Р. Киплинг «Маугли» (о быстроте Маугли)</p> <p>-Игра – лото «Хорошо - плохо»</p> <p>-Чтение В.Гришин «Мальши открывают спорт»</p> <p>Д\И – лото «Что нужно спортсмену?»</p>	<p>Спортика в городе Ловкости»</p> <p>«Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.345</p>	
		3	<p>-Игра «путешествие в страну Физкультуры и здоровья»</p> <p>-Чтение сказки Р. Киплинг «Маугли» (о быстроте Маугли)</p> <p>-Отгадывание кроссворда «Виды спорта»</p> <p>-Чтение В.Гришин «Мальши открывают спорт»</p>	<p>«Тренировка ловкости»</p> <p>«Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.364</p>	
		4	<p>-Беседа «Что такое ловкие движения?»</p> <p>-Игра «путешествие в страну Физкультуры и здоровья»</p> <p>-Беседа «Зачем делать зарядку?»</p> <p>-Игра «Мяч по кругу»</p> <p>-Двиг\дид упр. «Найди и сделай упражнение»</p>		

«Каким я стал, путешествуя по стране Физкультуры и здоровья»	Май	1	-Беседа «Что такое здоровье?» -Игра – лото «Хорошо - плохо» -Д\И «Помоги другу стать здоровым» -Д\И «Стань первым»		
		2	-Беседа «Зачем нужно заниматься физкультурой?» -Д\И «Угадай движение» -Д\И «Путешествие в страну Физкультуры и здоровья» -Д\И «Чтобы быть здоровым» -Д\И «Хорошо - плохо» -Беседа о двигательных качествах спортсмена.	«Каким здоровым я стал» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.394	
		3	-Беседа на тему: «Какой я стал» -Д\И «Закончи движение» -Игра «Что возьмем, чтобы съесть?» -Д\И «Чтобы быть здоровым» -Д\И «Хорошо - плохо»		
		4	-Чтение С.Прокофьев, Г.Сапгир, В.Гришина «Румяные щечки» -Д\И «Послушай и положи» Д\И «Спортивные ступеньки»	«Мы здоровые и сильные» «Технология физического развития детей 5-6 лет» Т. Э. Токаева Стр.404	

## 6-7 Подготовительная группа

Этап	Общая тема на месяц	Месяц	Неделя	СОД в режимных моментах	Тема валеологического занятия	Художественная литература
Как много интересно в мире физкультуры и здоровья	«Осенние олимпийские игры. Какой я?»	Сентябрь	1	Беседа о спортивной игре» Бадминтон». Рассказ об отдельных элементах бадминтона. Рассматривание иллюстрации. Беседа о спортивной игре «Городки». Д/и «Определи вид спорта» Д/и «Двигательная угадай-ка»	«Готовимся к осенним олимпийским играм» (на воздухе) «Технология физического развития детей 6 -7 лет» Т. Э. Токаева стр. 57 – 58	Чтение и рассматривание детской энциклопедии» От А до Я» (об Олимпе, Зевсе, олимпийских играх, символах, кольца, огонь, флаг, стадион)
			2	Беседа о спортивной игре «Баскетбол». Рассказ о правилах игры. Д/и «Спортивное лото» Д/и «Спортивные ступеньки»		
			3	Беседа о спортивной игре «Волейбол». Рассматривание иллюстраций на тему «Волейбол». Рассказ о правилах игры. Д/и «Спортивное лото» Д/и «Хорошо - плохо»		
			4	Беседа о спортивной игре «Футбол». Рассматривание иллюстраций на тему «Футбол». Рассказ о правилах игры. Д/и «Какой я?»	«Турнир самых – самых» (Итоговое на воздухе)  «Технология физического развития детей 6 -7 лет» Т. Э. Токаева стр. 74 – 76	
				«Путешествие со спортсменом в	Октябрь	1

	Европу»		<p>Повтор правил поведения в лесу.          Рассказывание стихов и загадок об осеннем лесе          Беседа об Илье Муромце, богатыре Кама.          Д/и «С какой ветки детки»          Д/и «Помоги зайке быть здоровым»          Д/и «Помоги зубику быть здоровым» «Богатыри В.Васнецова (рассматривание и рассказ по картине)</p>	<p>лес)          «Технология физического развития детей 6 -7 лет» Т. Э. Токаева стр. 94 – 97</p>	<p>богатыре Кама.</p>
		2	<p>Д/и «Собери картинку» (закреплять представление о строении человека, дерева)          Двигательно – дидактическая игра « Оживи движение».          Упражнять в умении выполнять движения правильно и точно          Рассматривание дневников здоровья</p>		
		3	<p>Беседа о силе, выносливости»          Как стать сильным»          Беседа с рассматриванием иллюстраций «Зачем делать зарядку?»          Д/и «Двигоцветик»: закрепление знания о различных видах спорта.</p>		<p>Знакомство с пословицами и поговорками о силе.</p>
		4	<p>Беседа – знакомство с различными видами спорта.          Беседа с рассматриванием</p>	<p>«Хочу быть сильным и здоровым» «Технология физического развития детей 6</p>	<p>Чтение книги С.Ю. Афонькина «Когда, зачем и почему?»</p>

				иллюстраций «Зачем делать зарядку?»	-7 лет» Т. Э. Токаева стр. 120	
«Путешествие со спортсменом в Америку»	Ноябрь	1		Беседа с демонстрацией фотографий, открыток о конькобежцах Экскурсия на каток		
		2		Д\и «Кто на свете самый выносливый, сильный» (примеры животных)	«Я выносливым и закалённым стать хочу» (на воздухе) «Технология физического развития детей 6-7 лет» Т. Э. Токаева стр. 157	
		3		Рассматривание иллюстраций с изображением олимпийских героев в энциклопедии физической культуры Д\и «Поле королевы движений» (карточки с физическими качествами и упражнениями, развивающие эти качества) Д\и «Подбери и назови» (ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипеде, качеле)		
		4		Беседа о санном спорте. Рассматривание иллюстраций в книгах спорт: календарь знаменательных дат (под ред. Кузина); В.С.Родченко и др. «Твой олимпийский учебник» Д\и «Подбери и назови» (спортивные упражнения, развивающие выносливость) Д\и «Двигательная угадай - ка»	«Театр силы и выносливости» «Технология физического развития детей 6-7 лет» Т. Э. Токаева стр. 170	
Поче	«Путешествие со	Декабрь	1	Д\и «Помоги зайке быть		

мучк а	спортником по странам Скандинавии»		здоровым»: закреплять умение воспроизводить знакомые движения, развивать желание двигаться Д\и «Кто самый гибкий» (картинки с изображением животных) Беседа «Какие физические качества необходимы человеку зимой?» Рассматривание иллюстраций на тему «Гибкость» (фигуристы, горнолыжники, гимнасты) «Игрокубик прыг – скок»: закреплять знания о физических качествах и их значении для здоровья человека.		
		2	Рассматривание иллюстраций на тему «Гибкость» (фигуристы, горнолыжники, гимнасты). Д\и «Двигательная угадай – ка». Наблюдение за выступлениями фигуристов, гимнастов (на стадионе, по телевизору). Составление книги с рисунками о жителях страны Гибкости. Работа с моделью гибкость.		Чтение книги Г.Сапгира «Кто ответит почему?»
		3	Беседа «Какие физические качества необходимы спортсмену?» Беседа «Как стать гибким?»	«В гостях у викингов» (творческое, на воздухе) «Технология физического развития детей 6 -7 лет» Т. Э.	



				<p>Подбор картинок с изображением гибких растений, животных.</p> <p>Рассматривание пиктограмм прыжка в высоту с разбега</p> <p>Творческое задание «Придумай упражнение на гибкость».</p> <p>Рисование «Я на балу у феи».</p> <p>Развитие интереса к тренажёрам и способам их использования для развития гибкости.</p>	Токаева стр. 214	
			4	<p>Беседа о гибкости. Подбор гибких растений, животных.</p> <p>Валеологические игры в стране гибкости.</p> <p>Беседа о причудах деда Мороза.</p> <p>Рассматривание картинок с разными видами спорта.</p> <p>Беседы: « какие виды ходьбы вы знаете?», «Какие виды ходьбы вы можете показать?»</p> <p>Рисование: одной рукой рисуем круги, другой квадраты, сначала каждой рукой, затем одновременно.</p>	<p>«Новогодняя сказка в театре гибкости и пластичности» (тематическое, валеолого – физкультурное, в зале)«Технология физического развития детей 6 -7 лет» Т. Э. Токаева стр. 218</p>	Чтение сказок, стихов о Новом годе
«Путешествие со спортсменом в Азию»	Январь	3	<p>Беседа «Помни, красивая осанка доставляет людям радость»</p> <p>Рассматривание фотографий, иллюстраций спортсменов: отметить красивую, правильную, грациозную осанку.</p>		Чтение книги С.Л. Прокофьевой, Г.В.Сапгира, В.Г.Гришина «Румяные щёчки»	

				<p>Наблюдение за осанкой в разных видах игр, на прогулке Беседа «Когда чаще всего теряется контроль над осанкой» Валеологическая игра «Помоги своей осанке» (о слаженной работе всего организма) Рассматривание иллюстраций с разными позами лыжника (ходьба, скатывание с горки, повороты); предложить детям занять эти позы.</p>		
			4	<p>Рассматривание иллюстраций о санном спорте: развивать интерес к этому виду спорта, отметить, какие физические качества он развивает. Беседа «Осанка и здоровье» Ди «Хорошо - плохо» Рассматривание модели «Осанкоцветик»: отметить значение каждого лепестка. Помоги своей осанке сам»: лечебные упражнения для осанки (подобрать карточки и выполнить их)</p>	<p>Валеологическая беседа «Как избежать травматизма» Школа мяча «Технология физического развития детей 6 -7 лет» Т. Э. Токаева стр. 248 - 249</p>	
«Путешествие со спортиком по России»	Февраль	1	<p>Внести пиктограмму прыжка в длину с разбега, отметить все фазы прыжка. Развивается ли равновесие при выполнении этого движения? Упражнение в равновесии на балансирах. Игры с «живыми ножками». Ходьба поочередно вперёд –</p>	<p>«Секреты, которые узнали дети» «Технология физического развития детей 6 -7 лет» Т. Э. Токаева стр. 267</p>		

				назад, влево – вправо, прыжки, повороты, «ножки» присели.		
		2	Беседа «Какие физические качества необходимы человеку зимой» Рассматривание иллюстраций на тему «Равновесие» (фигуристы, горнолыжники, хоккеисты) Д/и «Юный дизайнер» (дизайн мебели и жилых интерьеров с учётом требования ЗОЖ. Знакомство с правилами игры в хоккей (вратарь, защитники, нападающие) Двигательно - д/и «Найди и сделай» Д/и «Спортивное лото» Беседа «Зачем хоккеисту равновесие»			
		3	Рисование одной рукой рисуются круги, другой – квадраты, сначала отдельно, затем одновременно. Беседа о важности владения техникой ходьбы на лыжах, так как от неё зависят сила и выносливость лыжника. Выполнение заданий по карточке: «Ласточка», «Цапля», «Пистолетик» Игры с «живыми ножками». Ходьба поочередно вперёд – назад, влево – вправо, прыжки,			

				повороты, «ножки» присели. Рассмотреть иллюстрации о горнолыжном спорте, определить технику спусков и подъёмов, выявить интерес детей к этому виду спорта.		
			4	Рассматривание модели Равновесие: отметить каждый лепесток (пособия, тренажёры, ОД) Упражнения в равновесии на балансире. Дидактическое упражнение «У кого самый длинный лыжный шаг»: добиваться сохранения равновесия.	Валеологическая игра «Знатоки футбола, или Простейшие правила игры» «Технология физического развития детей 6-7 лет» Т. Э. Токаева стр. 288	
Что будет, если? ..	«Путешествие со спортсменом в Африку»	Март	1	Беседа «От чего зависит быстрота лыжника» Беседа «Какие быстрые движения вы знаете?» Беседа «Какие подвижные игры развивают быстроту?» Прохлопывание потешек с изменением темпа. Игра «Имена» (прохлопать своё имя, медленно и быстро)		
			2	Беседа «Как стать быстрым?» Беседы: «Какое упражнение тебе понравилось больше?», «Какие упражнения помогают тренировать быстроту?» (использовать карточки – подсказки) Рассматривание модели	«Путешествие со Спортсменом в Африку» «Технология физического развития детей 6-7 лет» Т. Э. Токаева стр. 310	

				«Быстроцветик» Игра «Имена» (прохлопать своё имя, медленно и быстро) (например На – та – ша)		
			3	Беседа о лыжном спорте, важности техники ходьбы на лыжах. Чтение энциклопедии от «А до Я», раздела «Что такое быстрые движения?» Д/и «Что нужно спортсмену» (лото) Ходьба по шнуру с закрытыми глазами «отгадай, как лежит шнур» (круг, треугольник, квадрат)		
			4	Беседа «Зачем делать зарядку?» Игра «Научился сам – научи другого» выполнять движения на развитие быстроты по модели «Быстроцветик». Игра «Имена» (прохлопать своё имя, медленно и быстро) (например На – та – ша)	«В весеннем лесу» (поход в весенний лес) «Технология физического развития детей 6-7 лет» Т. Э. Токаева стр. 327	Стихи и загадки о весеннем лесе.
«Путешествие со спортиком в Австралию»	Апрель	1	Беседа «От чего зависит ловкость спортсмена?» Беседа «Какие подвижные игры развивают ловкость спортсмена?» Рисование на тему «Я ловкий»	«Люблю свой край весной» (На воздухе) «Технология физического развития детей 6-7 лет» Т. Э. Токаева стр. 348	Чтение книги С. Афонькина «Когда, зачем и почему?»	

			2	<p>Выхлопывая потешку, изменять темп.</p> <p>Рассмотреть модель «Ловкоцветик» (ловкие руки, ноги, туловище, быстрый взгляд).</p> <p>Беседа о технике прыжков в длину с разбега (работа с пиктограммами)</p> <p>Прыжки под считалки (короткие, длинные)</p>		
			3	<p>Д/и «Что нужно спортсмену».</p> <p>Беседа о футболе, спорте, важности дриблинга. О зависимости скорости, быстроты, ловкости.</p> <p>Беседа о баскетболе, важности техникой владения мяча, формировании ловкости.</p> <p>Рисование на тему «Ловкие баскетболисты».</p> <p>Ходьба по шнуру с закрытыми глазами «отгадай, как лежит шнур» (круг, треугольник, квадрат)</p>		Чтение книги Р. Киплинга «Маугли» (отрывки о ловкости Маугли).
			4	<p>Беседа «Зачем делать зарядку?».</p> <p>Рисование на тему «Путешествие в город ловкости».</p> <p>Беседа «Прыжки через скакалку развивают ловкость».</p>	«Времена года» (в зале театрализация) «Технология физического развития детей 6-7 лет» Т. Э. Токаева стр. 364	
«Каким я стал, путешествуя со	Май		1	<p>Д/и «Что нужно для игры».</p> <p>Беседа об олимпиаде,</p>	«Наши любимые подвижные игры» (на воздухе)	

	Спортиком»		<p>двигательных качествах спортсменов. Индивидуальная беседа «Что такое здоровье?» Уточнение знаний правил подвижных игр Д/и «Путешествие в страну Физкультуры и спорта».</p>	<p>«Технология физического развития детей 6 -7 лет» Т. Э. Токаева стр. 364</p>	
		2	<p>Беседа «Зачем нужно заниматься физкультурой». Беседа об олимпиаде «Спортивные игры». Д/и «Хорошо - плохо». Д/и «Угадай движение». Д/и «Чтобы быть здоровым». Д/и «Спортивное лото».</p>		
		3	<p>Беседа «Каким я стал? Почему?». Д/и «Каким я стал?». Д/и «Закончи движение». Диалог об олимпиаде. Д/и «Где тут Петя, а где я?».</p>		
		4	<p>Беседа о правилах поведения в физкультурном зале. Д/и «Спортивные ступеньки». Рисование на тему» Моё спортивное лето»</p>	<p>«Технология физического развития детей 6 -7 лет» Т. Э. Токаева стр. 407</p>	<p>«Технология физического развития детей 6 -7 лет» Т. Э. Токаева стр. 407</p>

### **Раздел III. Формы аттестации и оценочные материалы**

Федеральный закон РФ от 29.12.2013 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст. ст. 75), но и не запрещает ее проведение (ст. 60) **с целью установления:**

- соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы заявленным целям, задачам и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям ее реализации.

**Цель аттестации** – выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеразвивающих программ.

#### **3.1. Содержание аттестации**

**Формами подведения итогов** реализации данной программы являются:

Входной контроль определение уровня развития детей, с помощью тестовых упражнений перед началом образовательного процесса.

- Открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- Спортивные развлечения и праздники;
- Текущий контроль - ведение учета посещаемости, активности обучающихся, хода занятий.
- Итоговый контроль – определение изменения уровня развития детей, с помощью тестовых упражнений.

#### **3.1.2. Оценочные материалы**

Педагогическая диагностика физического развития и здоровья представлена в программе физического развития детей 3 -7 лет. - Токаева Т.Э. «Будь здоров дошкольник!» стр. 86 – 109.

Оценка освоения результатов программы сформировано, на стадии формирования, не сформировано.

#### **3.2. Развивающая предметно – пространственная среда, способствующая реализации программы.**

Целесообразный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования, оптимизация режима двигательной активности детей в условиях детского сада будет способствовать развитию двигательной сферы детей, их всестороннему развитию.

Развивающая предметно – пространственная среда - пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, которое обеспечивает активную жизнедеятельность ребенка, становление его субъективной позиции, развитие творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами. Принципиальным показателем высокого качества образовательной среды является ее



способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда по направлению «физическое развитие» предполагает направленность на реализацию:

- образовательного потенциала и пополнение оборудования и инвентаря для физического развития детей;
- двигательной активности, возможности совместной деятельности детей и взрослых, а также расширения возможности для индивидуальных физических занятий в семье.

Цель: удовлетворение потребности детей в двигательной активности; организация самостоятельной двигательной активности на основе использования накопленных знаний, средств и методов в области физической культуры; развитие потребности в творческом самовыражении через физическую активность.

Задачи:

1. Создать условия для активизации двигательной деятельности детей во время занятий оздоровительной гимнастикой, широко используя разнообразные яркие игрушки, предметы, пособия, которые являются стимулом к выполнению разных движений.
2. Способствовать развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта, раскрытию функциональных возможностей детей.
3. Формировать двигательные навыки с использованием спортивного инвентаря и пособий.
4. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, а также смелость, решительность и находчивость.
5. Помогать детям с помощью физкультурных пособий и спортивного инвентаря, добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий.

### **3.2.1. Описание материально-технической обеспеченности**

Спортивное оборудование и инвентарь

Шведская стенка

Гимнастические маты, индивидуальные коврики

Массажные дорожки для профилактики плоскостопия

Парашют

Спортивный инвентарь:

Балансир

Скакелки

Массажеры для ног

Мячи набивные

Мячи резиновые разных размеров

Мячи массажные

Кольца массажные

Мешочки для метания

Обручи пластмассовые

Гимнастические палки, разной длины

Кубики пластмассовые  
Платочки разных цветов  
нетрадиционное оборудование  
Спортивные игры:  
Кегли  
Бадминтон  
Обрудование «Тоннель» (мягкий модуль)  
Спортивная полоса «Весёлые ребята» (модуль)  
Музыкальный центр

**Обеспечение методическими материалами  
и средствами обучения и воспитания**

1. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры, игровые упражнения; индивидуальная страховка и помощь; оценка (самооценка) двигательных действий.
2. Дидактический материал: картинки - медали для проведения подвижных игр; иллюстрации с изображением выполнения упражнений; тематические картинки, наклейки.
3. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений и тематических занятий.
4. Картотека подвижных игр.
5. Картотека дыхательных упражнений.
6. Картотека упражнений для релаксации.
7. Картотека пальчиковой гимнастики.

## Список использованной литературы

- Т.Э Токаева программа физического развития детей 3 – 7 лет. - М.: ТЦ Сфера 2016
- Т.Э. Токаева. Технология физического развития детей 3 – 4 лет.- М.: ТЦ Сфера 2017
- Т.Э. Токаева. Технология физического развития детей 4 – 5 лет.- М.: ТЦ Сфера 2017
- Т.Э. Токаева. Технология физического развития детей 5 – 6 лет.- М.: ТЦ Сфера 2018
- Т.Э. Токаева. Технология физического развития детей 6 – 7 лет.- М.: ТЦ Сфера 2018
- Т.А. Шорыгина. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010
- М.Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 2009
- Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2005
- Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Н.Е. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. М., 2005
- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ автор-составитель Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2011
- Е.Н. Вареник. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 -7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009
- Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005
- Ю.Ф. Змановский Здоровый дошкольник, М., 2000
- Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
- Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011
- Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). – СПб: Паритет, 2008
- Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010
- М.Ю. Картушина. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010