

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №33 имени кавалера ордена «За личное мужество» С.А. Вотрина
городского округа Сызрань Самарской области структурное подразделение, реализующее
общеобразовательные программы дошкольного образования «Детский сад № 22»

Гольдмахер Ирина Игоревна, методист

Кокоша Екатерина Викторовна, инструктор по физической культуре

«ФИЗКУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ»

ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**по направлению «физическое развитие»
для детей старшего дошкольного возраста**

Сызрань 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
а)	Цель и задачи реализации Программы	5
б)	Принципы и подходы к формированию Программы	5
в)	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики физического развития детей старшего дошкольного возраста	9
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	13
2.	Содержательный раздел	
2.1.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников	17
2.1.2.	Описание образовательной деятельности	21
2.2.	Способы и направления поддержки детской инициативы	28
2.3.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	29
2.4.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	30
3.	Организационный раздел	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	31
3.2.	Режим дня. Примерный учебный план	34
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	38
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	39
4.	Краткая презентация Программы	41
	Приложение	
1	Комплексная диагностика культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста	43
2	Примерное распределение танцевальных игр	55
3	Примерные планы занятий	57
4	Материалы для познавательных бесед	62

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа способствует обновлению содержания дошкольного образования и направлена на становление ценностей здорового образа жизни старших дошкольников, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.), а также развитие у детей активности, настойчивости в достижении результата, умения действовать в коллективе, самостоятельности и инициативы в двигательной деятельности.

Актуальность программы состоит в приобщении детей к основам здорового образа жизни, содействии гармоничному развитию личности. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависит развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоций, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребенка. Физическая культура рассматривается как основа формирования основ здорового образа жизни, в результате которого закладывается здоровье, развитие систем и функций организма, приобретаются физические качества, формируются движения и осанка, вырабатываются представления и знания, привычки и навыки, формируются позитивные черты характера. У детей старшего дошкольного возраста появляется желание узнавать больше о себе, своем организме, желание быть здоровым. Практика показывает, что заниматься только физическим развитием дошкольников недостаточно. Очень важно формировать у них осознанное отношение к своему здоровью.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в дошкольном детстве требует педагогического решения. Одним из средств формирования основ здорового образа жизни может стать данная программа.

Программа составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС ДО»;
- «Санитарно эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.09.2020 г. № 28
- «Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности (или безвредности) для человека факторов среды обитания» Санитарно правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.01.2021 г. № 2
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2016 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников».

а) Цель и задачи реализации Программы

Цель программы: становление ценностей здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста посредством физкультурно-познавательных занятий.

Задачи:

- Расширять знания детей о здоровом образе жизни;
- Побуждать детей заботиться о своем здоровье;
- Формировать потребность детей в двигательной активности;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем детского организма;
- Способствовать развитию основных видов движений;
- Развивать физические качества: силу, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- Формировать осознанное отношение к выполнению двигательных действий, самостоятельность в двигательной активности.

б) Принципы и подходы к формированию Программы

При разработке Программы использованы:

- концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии о формировании личности в процессе деятельности;
- морфофункциональное созревание детского организма (В.С.Быков, Т.Н.Осипенко, Е.М.Мастюкова, Э.И.Ямпольская);
- психологические новообразования (Л.А.Венгер, В.Т.Кудрявцев Я.Л.Коломинский);
- интеллектуальные особенности (Л.А.Венгер, Н.Н.Поддьяков,);

-исследования в области теории и методики физического воспитания дошкольников (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.Н. Вавилова, В.Н. Шебеко, М.А. Рунова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко, Е.Н. Шишкина, Л.Д. Глазырина, Э.Я. Степаненкова, Л.Н. Волошина, др);

Принципы, отражающие закономерности физического развития

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип постепенного увеличения нагрузок строится на основе постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий. Выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок позволяет осуществлять нормирование физической нагрузки . Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств, происходит волнообразно и обеспечивает развивающее - тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению

процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Принцип всестороннего и гармонического развития личности имеет важнейшее значение в процессе физического развития и воспитания. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

*Принципы дошкольного образования и подходы к реализации программ
дошкольного образования, регламентированные ФГОС ДО:*

<i>№п/п</i>	<i>Принцип</i>	<i>Как реализуется в ходе физкультурно-познавательных занятий</i>
1.	Полноценное проживание ребенком этапов детства - раннего и дошкольного возраста, обогащение (амплификация) детского развития	Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.
2.	Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого	Учет индивидуальных особенностей детей в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности,

	ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;	чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т. д.). Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
3.	Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;	Основа деятельности по реализации Программы – партнерские отношения детей и взрослых: каждый может внести свой вклад в ход игры, занятия. А так же диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений.
4.	Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности	Создание условий для того, чтобы каждый ребенок осознал себя в качестве субъекта своей самостоятельной деятельности, творчески осваивающего свой собственный опыт. Предоставление детям возможности высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать и отстаивать определенную позицию, принимать решения в соответствии со своими возможностями.
5.	Сотрудничество с семьей;	Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи; Содействие семье в формировании общей культуры, развитии физических, интеллектуальных и личностных качеств растущего ребенка;
6.	Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности	Создание условий для развития познавательной активности, интереса к освоению нового (новые движения, возможности человеческого организма и т.д.)
7.	Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);	Учет возрастных особенностей при организации образовательного процесса, соблюдение преемственности между возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.
8.	Учет этнокультурной ситуации развития детей	Учет национальных ценностей и традиций в образовании, приобщение

		ребенка к основным компонентам человеческой культуры в области физической культуры
--	--	--

Подходы к формированию Программы

<i>Наименование подхода</i>	<i>Содержание подхода</i>	<i>Реализация подхода в ходе занятий ритмикой</i>
Личностный подход	Постановка во главу угла личности ребенка, ее самобытности, самооценности.	Предоставление ребенку возможности выбора деятельности, партнера, средств и прочее; Ориентировка педагогической оценки на относительные показатели детской успешности (сравнение сегодняшних достижений ребенка с его собственными вчерашними достижениями);
Деятельностный подход	Сознание возникает, формируется и проявляется в деятельности, согласно общепринятому в отечественной педагогике и психологии закону единства сознания и деятельности.	Организация образовательной деятельности таким образом, чтобы ребенок был не <u>объектом</u> , а <u>субъектом</u> этой деятельности.
Дифференциро- ванный подход	Организация образовательного процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Создание оптимальных условий для эффективной деятельности всех детей.	Содержание, методы, формы обучения, максимально учитывают индивидуальные и возрастные особенности воспитанников.

в) Значимые для разработки и реализации Программы характеристики физического развития детей старшего дошкольного возраста

Особенности физического развития детей старшей группы

(шестого года жизни)

На шестом году жизни физическое развитие совершенствуется, стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. Средние антропометрические показатели следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

В возрасте 5—6 лет детям свойственны следующие особенности:

- движения становятся более координированными, дети могут выполнять более сложные упражнения (прыжки, преодоление препятствий, ловля мяча);
- нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется;
- дыхание более поверхностное и более частое (частота дыхания — 25 раз в минуту);
- жизненная емкость легких — 800—900 см³;
- заканчивается созревание нервных клеток и головного мозга, но сохраняется легкая возбудимость;
- к 6 годам укрепляется мышечная система, развиваются мышцы сгибателей, значительно увеличивается двигательная активность.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети способны овладевать сложными видами движений и различными способами их выполнения.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, равномерностью. Поза во время бега становится непринужденной, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании во время прыжков. На шестом году значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают

более сложными, в координационном плане, движениями, быстро приспосабливаются к изменяющейся ситуации, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах упражнений.

Движения во время танцев и музыкальных игр более осмысленны, слажены, уверенны и управляемы, по сравнению с предшествующим годом. С окончанием движений, выполненных под одну часть музыки, дети осознанно могут переходить к выполнению движения под следующую часть.

Ребенок может и желает овладевать игровыми и танцевальными движениями, требующими ритмичности и координированности их исполнения. Запас игровых и танцевальных умений достаточно большой, однако возможности детей 6-го года жизни все еще несколько ограничены: в движениях не хватает необходимой пластичности, выразительности.

*Особенности физического развития детей подготовительной группы
(седьмого года жизни)*

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура.

Средние антропометрические показатели следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, вес девочек составляет 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

В возрасте 7 лет для детей характерны следующие особенности:

- рост костной ткани еще не завершен, много хрящевой ткани;
- мышечная ткань растет за счет утолщения мышечных волокон, но из-за быстрой утомляемости мышцы не способны к длительному мышечному напряжению;
- интенсивное увеличение длины рук, ног и туловища; структура легочной ткани еще не достигает полного развития;
- сердце и сердечно-сосудистая система приспособлены к росту и развитию организма (сосуды шире, кровь течет свободно), скорость кровообращения высокая, пульс достигает 90—100 ударов в минуту);

– нервная система стабилизируется, поведение становится более устойчивым.

Движения детей 6-7 лет становятся еще более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирают способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют физические качества: силу, выносливость, ловкость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности средней и низкой интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. Детям становится доступно произвольное регулирование двигательной активности, а так же осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение от двигательной активности. Все это способствует проявлению инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности. Во время ходьбы и бега у детей наблюдаются хорошая координацией движений, прямолинейность, равномерность, сохраняется правильная осанка. Продолжает улучшаться согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании во время различных видов прыжковых упражнений.

В движениях под музыку дети легко ориентируются на форму исполняемого танца, характер музыки, передают выразительные особенности произведения. Это становится возможным за счет развития музыкальных способностей, прежде всего чувства ритма.

На седьмом году жизни объем двигательных навыков уже достаточно большой и продолжается процесс их закрепления и совершенствования.

1.1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры физического развития дошкольников
у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
ребенок способен к волевым усилиям;
ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности
ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности
ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх
способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности.

Ребенок 6 лет

- 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). Владеет школой мяча.

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Легко ориентируется в пространстве зала, выполняет упражнения в построении и перестроении: умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Может ритмично двигаться в соответствии с характером и динамикой музыки.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, закаливание организма, соблюдение режима дня.) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной двигательной активности: утренней гимнастики, прогулки, занятий физическими упражнениями.
- Имеет представления о человеке и особенностях его здоровья, умеет охарактеризовать свое самочувствие.

Ребенок 7 лет

- 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 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Выполняет различные построения и перестроения по указанию взрослого или ориентируясь на рисунок-схему: 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.
- 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).
- Имеет представление о внешних и внутренних особенностях строения человека;
- Умеет выполнять гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, физические упражнения, способствующие укреплению стопы, коррекции осанки.
- Знает и умеет выполнять упражнения для развития гибкости, силы, ловкости, выносливости.

Мониторинг усвоения программного материала

Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, что предполагает процесс наблюдения, а также учета критериев и показателей. Основопологающим методом педагогической диагностики является наблюдение, которое осуществляется в ходе организованной образовательной деятельности. Педагогическая диагностика не предполагает специально созданных для ее проведения мероприятий, которые могут привести к нарушению режима и переутомлению детей. Также педагогическая диагностика не предполагает

жестких временных рамок, так как это противоречит сути мониторинга, возрастным особенностям воспитанников.

Проведение диагностики необходимо для:

- Изучения особенностей здоровьесберегающей компетентности ребенка, отношения его к здоровью и мотивации на здоровый образ жизни.
- Проектирования индивидуальной и фронтальной работы с детьми группы.
- Оценки эффективности педагогического воздействия.
- Выявления уровня физической подготовленности ребенка

<i>Метод/ Методика (Приложение 1)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Периодичность / Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
В.А. Деркунская «Комплексная диагностика культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста» Индивидуальная беседа, наблюдение, диагностические игровые задания	1. Особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации к ЗОЖ 2. Особенности представлений ребенка о здоровье, знаний, умений и навыков поддерживающих и укрепляющих здоровье	2 раза в год: сентябрь, май	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.
И.М. Воротилкина «Методика исследования мотивов двигательной активности и эмоционального отношения дошкольников к физической культуре» Индивидуальная беседа, наблюдение, диагностические игровые задания	1. Изучение мотивов двигательной активности 2. Изучение эмоционального отношения ребенка к занятиям физическими упражнениями		
«Диагностика физической подготовленности дошкольников» Тестовые задания	1.Определение развития физических качеств 2.Определение степени сформированности двигательных навыков.		
«Диагностика самостоятельности детей в двигательной деятельности» Наблюдение и анализ двигательного поведения детей в течение дня	Интерес и направленность двигательной деятельности. Активность, настойчивость, независимость. Умение действовать в новых условиях		

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности

по физическому развитию дошкольников

Старшая группа

Общая физическая подготовка

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; в полу приседе, выпадами, с наклонами к ступне. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную, по лабиринтам, спиной вперёд. Ходьба в сочетании с другими видами движений, с элементами драматизации. Преодоление подъёмов и спусков. Ходьба с изменением скорости.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Бег. Обычный бег, на носках, высоко поднимая колени, захлёстывая голень, семенящий. С изменением темпа и скорости. Непрерывный бег 1,5–2 мин. Челночный бег 3 X 10 м., змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег по наклонной доске вверх, вниз. Бег наперегонки, с ловлей, увёртываниями.

Ползание, лазанье, равновесие. Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом, переползание через препятствия; ползание на четвереньках, толкая мяч головой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на низких четвереньках, на животе, подтягивая себя руками. Перелезание через несколько предметов подряд: бревно, скатку, скамейку. Пролезание в обруч разными способами. Лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с

изменением темпа, переход с одного пролёта на другой, пролезание между рейками., ползание по-пластунски; в упоре на руках без помощи ног;

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков за 3 подхода), продвигаясь вперёд на двух ногах через 5–6 препятствий. Прыжки в высоту с места на мягкое покрытие 20 см. Прыжки в длину с места (от 80 см, далее индивидуально). Прыжок в приседе. Длинные, короткие прыжки на двух ногах. Прыжки: на одной ноге на месте и продвигаясь вперёд до 5 м; перепрыгивая через предметы (высота 15–20 см — индивидуально) прямо и боком. Прыжки разными способами: ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд, вторая назад. Прыжки через короткую скакалку, вращая её перед собой. Через длинную скакалку: качающуюся и неподвижную.

Бросание, ловля, метание. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, отбивание его правой и левой рукой на месте. Бросок мяча вверх. Удар об землю (пол). Ловля мяча кистями рук. Парные упражнения в бросании и ловле мяча до 10 бросков. Бросание через препятствия (сетка, куб, бревно) Метание на дальность: от 5 м — девочки, от 8 м — мальчики, далее индивидуально. В вертикальную цель: расстояние до центра мишени — 3–4 м. В горизонтальную цель: расстояние до центра мишени — 3–4 м.

Подготовительная группа

Общая физическая подготовка

Ходьба. Ходьба обычная. На носках с разным положением рук; на пятках; на наружных сторонах стоп; с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вперёд и назад; гимнастическим шагом; перекатом с пятки на носок. Ходьба с соблюдением заданного темпа. Ходьба спиной вперёд. Преодоление подъёмов и спусков разными шагами: упругим, медленным, широким, коротким, сравнивая, как лучше выполнять движение. Ходьба по ступенькам: на каждую, через одну; поднимаясь правым и левым боком; «скрестным» шагом; спиной вперёд. Ходьба с изменением скорости. Ходьба в колонне по одному, по два, по

три, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, прямо с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом, семенящий бег. Бег в заданном темпе. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 мин. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м не менее 6,5–7,5 с к концу года.

Ползание, лазанье, равновесие. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание в трубу, тоннель. Ползание по-пластунски, в упоре на руках без помощи ног, в упоре на ступнях и кистях кверху животом вперёд, назад. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезание с пролёта на пролёт по диагонали. Выполнение приставного шага на гимнастической скамейке, поворот переступанием, равновесие в упоре стоя на одном колене. Ходьба по узкой рейке, верёвке (диаметр 1,5–3,0 см), по наклонной доске прямо, приставными шагами на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, приседанием, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием мяча перед собой двумя руками, с мешочком песка на голове с различным положением рук. Ходьба по наклонной доске вверх,

вниз на носках, боковым приставным шагом. Кружение парами, взявшись за руки. Кружение с закрытыми глазами.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд: длинные, короткие прыжки; по 30–40 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом; продвигаясь вперёд на 5–6 м с зажатым между ног мешочком с песком; через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый. На одной ноге через линию. Прыжки через верёвку вперёд, назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в приседе — «мячик». Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Прыжки на мягкое покрытие: в высоту с разбега (высота до 40 см); с высоты 40 см; в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см). Доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребёнка. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд и по наклонной плоскости. Многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу с продвижением вперёд от 10 м). Подскоки. Прыжки на одной ноге через линию, «слалом», на месте и с продвижением вперёд. Преодолеть полосу препятствий, выполняя различные прыжки: на двух ногах, поочерёдно на правой, левой, с ноги на ногу, подскоками, на высоту, с высоты, чередуя с ходьбой и бегом. Прыжки в длину с места (не менее 100 см)

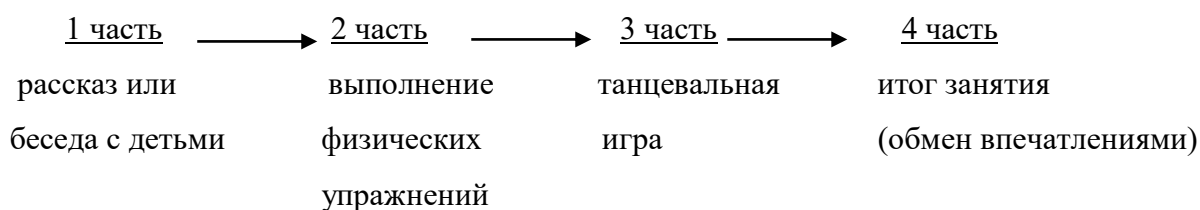
Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя, стоя, в движении, через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопком, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных

положений (стоя, сидя, стоя на коленях); метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель

2.1.2. Описание образовательной деятельности

Физкультурно-познавательные занятия – это оригинальная форма работы с детьми старшего дошкольного возраста по физическому воспитанию, которая направлена на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности, любознательности, формирование представлений и знаний о пользе физической активности.

Структура физкультурно-познавательного занятия состоит из четырех частей:



Первая часть представляет собой рассказ педагога или беседу с детьми по теме занятия.

Вторая часть предусматривает выполнение ОРУ и ОВД с использованием наглядных карточек (слайдов). Использование наглядности способствует более точному представлению о конкретном двигательном действии и, впоследствии, активному применению в самостоятельной двигательной активности.

Третья часть включает танцевальную игру, способствующую положительной эмоциональной окраске двигательных действий и двигательной активности ребенка.

Четвертая часть – итог занятия, когда дети обмениваются впечатлениями, высказывают свое мнение об узнанном материале, что способствует

формированию потребности в двигательной активности, которая напрямую зависит от понимания детьми роли физических упражнений и движений.

Программа составлена с учетом дидактических требований к физкультурно-познавательным занятиям:

- Занятия в старшей и подготовительной группе могут проводиться как в первой, так и во второй половине дня, *один раз в неделю*. Занятия проводятся в спортивном зале или в групповой комнате. В теплый период года возможно проведение занятий на открытом воздухе (спортплощадка, участок группы).
- Длительность занятия составляет в старшей группе 25 минут, в подготовительной группе 30 минут.
- Занятия строятся с учетом общедидактических принципов: доступности, последовательности, систематичности и наглядности, а так же с учетом принципа единства познавательной и двигательной активности.
- Содержание занятий варьируется с учетом уровня физической и интеллектуальной подготовленности детей, состояния здоровья, индивидуальных возможностей, творческого потенциала педагога.
- Осуществляется предварительная подготовка к занятию: отбор познавательного материала, подбор наглядности, придумывания способа организации детей в каждой из частей занятия, выбора места и обеспечения безопасности и страховки детей (при необходимости), наличие необходимого физкультурного оборудования.

К проведению занятий предъявляются следующие гигиенические требования:

- Занятия проводятся в чистом, хорошо проветренном и освещенном помещении.
- На открытом пространстве (групповом участке, спортплощадке) выделяется достаточное и безопасное место для проведения занятий.

- Взрослый обеспечивает строго нормированную физическую нагрузку, не допуская признаков переутомления детей, определяя их по следующим показателям:

- общий внешний вид (снижение интереса к занятию, усталость лица, опущенность плеч);
- окрас кожного покрова (значительное покраснение);
- повышенная потливость;
- учащенная ЧСС;
- снижение внимания и нарушение координации движений (неточность и ошибки при выполнении задания).

- Одежда детей соответствует месту проведения занятий: в помещении – физкультурная форма, на открытом воздухе – облегченный вариант верхней одежды.

Содержание познавательного материала, предлагаемого в первой части занятия планируется блоками по следующему алгоритму:

Неделя месяца	Тематический блок	Задачи	Тема занятия
I	«Элементарные знания о строении организма человека»	• Формировать элементарные знания и представления о внешнем и внутреннем строении организма человека (органов и систем) • Развивать элементарную способность оценивать состояние своего организма, используя полученные знания. • Формировать потребность заботиться о своем здоровье	Что я знаю о себе?
			Как мы двигаемся
			Скелет
			Плоскостопие
			Осанка
			Стук сердца
			Как мы дышим
			Как мы слышим
			Зрение
II	«Воспитание	• Расширять знания о	Солнце, воздух и вода -

	культурно-гигиенических навыков»	полезных и вредных привычках, о важности выполнения режима дня, сна, прогулки, закаливания; • Воспитывать привычку к чистоте, опрятности, порядку; • Воспитывать нравственно-волевые качества	наши верные друзья
			Полезные и вредные привычки
			Чистота – залог здоровья
			Как ухаживать за ногами
			Скучен день до вечера
			Как сохранить зрение
			Закаляйся, если хочешь быть здоров!
			Королева зубная щетка
			В здоровом теле – здоровый дух
III	«Знания о пользе двигательной активности»	• Обогащать детей знаниями о пользе ежедневной двигательной активности и физических упражнений для организма человека и его общего самочувствия; • Расширять знания о разных видах спорта, о подвижных играх, в том числе народных; • Поддерживать интерес к двигательной активности; • Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой.	На зарядку становись
			Что такое быстрота
			Гибкость тела – нужное дело!
			Силачами стать хотим
			Кто ловко бьет по мячу – тому все по плечу! Что такое ловкость
			Выносливость
			Физическая активность и эмоции
			Подружись с палкой, обручем, скакалкой
			Береги платье снову, а здоровье смолоду
IV	«Правильное питание»	• Расширять знания детей о правильном питании, дать представление о том, что существуют продукты полезные для здоровья человека, которые необходимо употреблять регулярно • Формировать представление о связи рациона и режима питания и состояния	Азбука здорового питания
			Режим питания
			Как стать Геркулесом
			Плох обед, если хлеба нет
			Пейте дети молоко
			Как утолить жажду

		здоровья человека; • Формировать у детей полезные привычки правильного питания	Что помогает быть сильным и ловким?
			Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты
			Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть

Методические рекомендации по организации занятий

На физкультурно-познавательных занятиях используют наглядные, словесные, практические методы обучения.

Педагог для каждой части занятия и на каждом этапе обучения выбирает наиболее эффективные методы, это помогает сделать образовательный процесс более осознанным и доступным.

На этапе начального ознакомления с движением (прыжок, бросок, и т. д.) или разучивания физического упражнения рекомендуется сочетание дидактических методов (использование слова и зрительного восприятия) для активизации познавательных процессов (памяти, внимания, мышления), для осознанного восприятия.

Метод показа

Важную роль играет правильный, отчетливый, выразительный показ движений педагогом. Дети осваивают движения на основе подражания, поэтому так важно умение педагога дать пример выразительного движения.

Импровизационный метод

При обучении постепенно можно подводить детей к свободному, непринужденному движению. Чаще этот метод используется в танцевальных играх и образных упражнениях. Использование этого метода не требует предварительного показа движений взрослым. Дети должны попытаться сами найти движения, соответствующие предложенному образу.

Метод иллюстративной наглядности

Полноценная деятельность не может проходить без знакомства с книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами. Наглядные методы на физкультурно-познавательных занятиях представляют собой и работу с карточками с изображением ОР упражнения или ОВД. Использование карточек способствует концентрации внимания и повышает интерес к движениям, к физической активности.

Игровой метод

Педагог подбирает для детей игровые приемы, которые способствуют освоению движений. Игры – превращения, танцевальные импровизации, помогут научить детей выразительному выполнению движений, разовьют их фантазию и воображение.

В работе с детьми 5 – 7 лет широко используются *словесные методы*. С целью подготовки детей к пониманию учебных заданий и для решения организационных моментов в занятии. Объяснение при обучении физическим упражнениям раскрывают роль двигательной активности в жизнедеятельности старших дошкольников.

Разъяснения педагогом о пользе какого-либо физического упражнения, дети узнают, какие группы мышц развивает это движение.

На этапе закрепления усвоенных знаний, двигательных умений или для подведения итогов в конце занятия используется беседа по вопросам, предложенным В.В. Заботиным:

- *репродуктивно-мнемические*, которые активизируют память, требуют воспроизведения знакомого материала. Например: «Как называлась игра?», «Какие группы мышц развивает это упражнение?».

- *репродуктивно-познавательные*, побуждающие к репродуктивному мышлению, т. е. к решению задачи, которая связана с первичным способом рассуждения, не дающего новых знаний. Например: «Вы знаете, какие упражнения развивают силу, ловкость, быстроту?», «С какой целью мы выполняем упражнение?»

- *продуктивно-познавательные*, побуждающие к продуктивному мышлению, т. е. к решению задач, представляющих для детей проблему и дающих новые познавательный результат. Например: «Почему это упражнение для укрепления мышц спины?», «Как можно выполнить это упражнение?», «Зачем нужен водящий в этой игре?»

Для эффективного использования вопросов нужно выполнять требования:

- вопросы должны быть четкими и понятными;
- вызывать активную мыслительную деятельность;
- содержать познавательную задачу;
- использовать разные типы вопросов: Какие? Зачем? Почему? Что делать?

Как? Для чего? и др.

также для успешности усвоения физических упражнений используются вопросы – задания как средства активизации мышления. Основой для них служат знания и опыт детей, связанных с изучением физических упражнений. Например: «Как ты сумел правильно выполнить движение?», «Кто из ребят правильно и красиво выполнил движение? Почему?»

К *практическим методам* относятся упражнение – это специальное многократно повторяемая деятельность для совершенствования навыков, направленная на закрепление знаний.

Для успешного проведения физкультурно-познавательных занятий воспитателю необходимо поддерживать дружеский стиль общения с воспитанниками. В связи с этим рекомендуется:

- Создавать дружескую атмосферу общения с детьми.
- Доброжелательно, с уважением относиться к мнениям детей, давая возможность высказывать предложения.
- Формировать мотивацию двигательной деятельности детей.
- Сравнивать достижения ребенка не с успехами других детей, а с его прежними результатами.
- Чаще высказывать мысль о способности каждого ребенка к преодолению возникших трудностей и неудач в выполнении упражнений и в подвижных играх.

Одним из условий реализации программы является установление партнерских отношений с воспитанниками, искренняя заинтересованность педагога в том, чему обучается ребенок. Все это неизменно ведет к возрастанию активности детей, к физическому и познавательному развитию старших дошкольников, появлению положительных эмоций, что позитивно отразится на результатах их обучения.

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы

Образовательная область	Формы поддержки детской инициативы		Приемы, средства, технологии поддержки детской инициативы	
	Совместная образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей
Физическое развитие	Танцевальные и подвижные игры, игровые имитационные упражнения, двигательные упражнения.	Подвижные игры, двигательные упражнения, самостоятельная работа физкультурным инвентарем, работа с карточками	Обогащение двигательного опыта детей, развитие умения самостоятельно использовать физические упражнения, игры, ритмические композиции. Технология создания ситуации успеха. Игровые технологии	Создание условий для самостоятельной двигательной активности (время в режиме дня, место, возможность выбора партнеров, предоставление музыкального сопровождения, игровых атрибутов) Оптимальный двигательный режим

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Направление взаимодействия педагогов с семьями воспитанников	Реализация
Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития, охраны и укрепления здоровья детей	Анкетирование; Групповые родительские собрания с рассмотрением вопросов физического развития и совершенствования детей дошкольного возраста; Групповые и индивидуальные консультации (по плану воспитателя и по запросам родителей) Оформление наглядно-информационных материалов; Тренинги взаимодействия
Оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений развития.	Групповые и индивидуальные консультации (по плану воспитателя и по запросам родителей); Дни открытых дверей; Беседы с родителями (законными представителями) воспитанников; Организация библиотеки педагогической литературы; Семинары, семинары-практикумы
Создание условий для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности	Досуговая деятельность (праздники, спортивные соревнования); Приглашение родителей для проведения ООД (рассказ о каком-либо виде спорта или событии, обучение способам деятельности и др.);
Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, вовлечение их в образовательную деятельность на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи	Открытые просмотры ООД; Досуговая деятельность (праздники, спортивные соревнования); Мастер-классы; Совместные проекты; Анкетирование; Он-лайн опросы на сайте ОУ

Создание условий для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы	Вечера вопросов и ответов; Родительская почта (возможность опустить письмо-вопрос, письмо-пожелание); Демонстрация и обсуждение видеофильмов и презентаций из жизни детского сада; Круглые столы по проблемам физического воспитания и обучения; Родительские конференции
--	--

2.4.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

<i>Вид детской деятельности</i>	<i>Примерные формы организации</i>	<i>Способы, методы</i>	<i>Средства</i>
Двигательная , познавательно-исследовательская	- ООД (физкультурно-познавательные занятия); - опыты и эксперименты; -совместные проекты (педагог, дети, родители); Беседы, чтение художественных произведений; Просмотр мультфильмов и кино фрагментов	Репродуктивный метод (воспроизведение способов деятельности) Метод творческих заданий; Игровой метод; Соревновательный метод; Наглядно-двигательные методы (демонстрация игр, танцев, отдельных упражнений) Наглядные методы (зрительные ориентиры, схемы перестроений) Словесные методы (указания, пояснения, объяснения, рассказ) Практические методы (упражнения)	Дидактические материалы и пособия: -физкультурное оборудование -ТСО Собственная деятельность: -движения под музыку. Гигиенические и социально-бытовые факторы; оздоровительные силы природы; Режим дня; Физические упражнения

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

№ п/п	Образовательная область	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, с перечнем оборудования
	Физическое развитие	<u>Физкультурный зал:</u>
1		Гимнастическая лестница (высота 2,5 м, ширина пролета 70-100 см, диаметр перекладины 2,5-3 см, расстояние между перекладинами 20—22см)
2		Лесенка-стремянка: Высота 1,5 м, ширина пролета 45 см, расстояние между перекладинами 12-15 см, диаметр перекладин 2,5-3 см);
3		Высота 1,5 м, ширина 65 см, расстояние 16—18 см, диаметр перекладин 2,5—3 см
4		Лестницы с зацепами
5		Гимнастическая скамейка длина 4 м, высота 30 см; или длина 3 м, высота 30 см; или длина 2,5 м, высота 30 см
6		Предметы для прыгивания (кубы, ящики, скамейки) Высота 15-20 см Высота 20-25 см

		Высота 25-30 см
7		Гимнастические маты Длина 100 см Длина 150 см Длина 200 см (высота 7-10 м)
8		Дуги, воротики для проползания, подлезания, прокатывания или стойки с планкой, которую можно передвигать на разную высоту (высота 30, 40, 50, 60 см, ширина 40-60 см.)
9		Стойки для прыжков в высоту с разбега
10		Шнур, веревка Длина 2—3 м Длина 4—5 м
11		Шнуры, резина (длина 75—80)
12		Скакалки Длина 120-180 см Длина 3—4 м
13		Гимнастические палки (длина 75—80 см.)
14		Мячи (0 6-8 см.; 0 12-15 см.; 0 20-25 см)
15		Обручи 0 55 см 0 60 см 0 100 см
16		Кегли
17		Кубики (грань— 5—10 см.)

Средства воспитания и обучения

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мультимедийный проектор	2
2	Экран	1
3	Интерактивная доска	1
4	Музыкальный центр	3
5	Магнитофон	2
6	Ноутбук	2
7	Пианино	3
8	Телевизор	2
9	Видеомагнитофон	1
10	DVD проигрыватель	1

Методические материалы

№ п/п	Наименование
1.	«Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Э.Я. Степаненкова. - М.: Academia, 2001г.
2.	«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючина, М: Сфера, 2007г.
3.	«Здоровый дошкольник» Оздоровительно-воспитательная технология, Б.Б. Егоров, Москва-Самара, 2020г.
4.	«Реализация образовательной области «Физическое развитие», Щербак А.П., Егоров Б.Б., Самара «Вектор», 2020г.
5.	«Формирование представлений о здоровом образе жизни» И.М. Новикова, М.: Мозаика-Синтез, 2017г.
6.	«Диагностика культуры здоровья дошкольников» В.А. Деркунская, М.: Педагогическое общество России, 2005г.
7.	«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» И.М. Воротилкина, М.: НЦ ЭНАС, 2004г.
8.	«Разговор о здоровье и правильном питании» М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова, М.: Нестле, 2020г.
9.	«Я и мое здоровье» Т.А. Тарасова, Л.С. Власова, М.: Школьная пресса, 2009г.
10.	«Ритмическая мозаика» А.И. Буренина, С.-Пб, 2001г.
11.	«Укрепление здоровья ребенка в детском саду» под ред. М.Е. Верховкиной, С.-Пб.: Каро, 2014г.
12.	Видео курс «Танец – игра для дошкольников от 3 до 6 лет» О. Киенко
13.	Видео курс «Танцевальные сюжетно-образные игры для детей» О. Киенко

3.2 Режим дня

РЕЖИМ ДНЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Время	Режимные моменты
7.00 -8.20	Прием детей, осмотр, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, подгрупповая и индивидуальная работа, гигиенические процедуры (по необходимости). Самостоятельная деятельность детей
8.20-8.30	Утренняя гимнастика
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-9.30 9.40- 10.10 10.30-11.00	Организация образовательной деятельности*
10.10-10.30	Второй завтрак
11.00-12.10	Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей индивидуальная работа). Возвращение с прогулки.
12.10-12.45	Подготовка к обеду, обед. Подготовка к дневному сну.
12.45- 15.15	Дневной сон
15.15-15.30	Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры
15.30.-15.50	Самостоятельная деятельность детей
15.50-16.20	Организация образовательной деятельности (согласно учебному плану), или самостоятельная деятельность детей
16.20-16.50	Подготовка к ужину, ужин
16.50-18.50	Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей индивидуальная работа)
18.50-19.00	Возвращение с прогулки, уход детей домой

*Время начала и окончания НОД может незначительно меняться в зависимости от графика загруженности залов (музыкального и физкультурного), длительность НОД и время между периодами НОД (не менее 10 минут) при этом сохраняется

РЕЖИМ ДНЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Время	Режимные моменты
7.00 -8.10	Прием детей, осмотр, образовательная деятельность в режимных моментах (игры, подгрупповая и индивидуальная работа, гигиенические процедуры (по необходимости) Самостоятельная деятельность детей
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20.-8.30.	Самостоятельная деятельность детей
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00.-9.25 9.45-10.10	Организация образовательной деятельности *
10.10 – 10.30	Второй завтрак
10.30-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей индивидуальная работа) Возвращение с прогулки
12.00-12.45	Подготовка к обеду, обед. Подготовка к дневному сну
12.45.- 15.15	Дневной сон
15.15- 15.30	Постепенный подъем, гигиенические процедуры
15.30.-15.50	Самостоятельная деятельность детей
15.50-16.15	Организация образовательной деятельности
16.15-16.50	Подготовка к ужину, ужин
16.50-18.50	Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей индивидуальная работа)
18.50-19.00	Возвращение с прогулки, уход детей домой

*Время начала и окончания НОД может незначительно меняться в зависимости от графика загруженности залов (музыкального и физкультурного), длительность НОД и время между периодами НОД (не менее 10 минут) при этом сохраняется.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Виды деятельности*	Количество в неделю	Продолжительность в минутах	Итого в неделю	Итого в год	
				Количество	В минутах
Коммуникативная	2	25	50	72	1800
Познавательно-исследовательская	3	25	75	108	2700
Восприятие художественной литературы и фольклора	1	25	25	36	900
Конструирование из разного материала	1	25	25	36	900
Изобразительная	3	25	75	108	2700
Музыкальная	2	25	50	72	1800
Двигательная	3	25	75	108	2700
Итого	15		375	540	13500

УЧЕБНЫЙ ПЛАН В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Виды деятельности*	Количество в неделю	Продолжительность в минутах	Итого в неделю	Итого в год	
				Количество	В минутах
Коммуникативная	2	30	60	72	2160
Познавательно-исследовательская	3	30	90	108	3240
Восприятие художественной литературы и фольклора	1	30	30	36	1080
Конструирование из разного материала	1	30	30	36	1080
Изобразительная	3	30	90	108	3240
					2160

Музыкальная	2	30	60	72	
Двигательная	3	30	90	108	3240
Итого	15		450	540	16200

*Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игр, самообслуживание и элементарный бытовой труд интегрируются во все виды НОД

Календарный учебный график в старшей группе

День недели	Время	Вид деятельности
Понедельник	9.00-9.25	Двигательная
	10.30-10.55	Коммуникативная
	15.50-16.15	Изобразительная
Вторник	9.00-9.25	Коммуникативная
	9.40-10.05	Изобразительная
	15.50-16.15	Двигательная
Среда	9.00-9.25	Музыкальная
	9.35-10.00	Познавательно-исследовательская (ФЭМП)
	15.50-16.15	Конструктивная
Четверг	9.00-9.25	Познавательно-исследовательская
	10.05-10.30	Музыкальная
	15.50-16.15	Восприятие художественной литературы
Пятница	9.00-9.25	Познавательно-исследовательская
	9.55-10.20	Двигательная (физкультурно-познавательное)
	15.50-16.15	Изобразительная (лепка/аппликация)

В подготовительной к школе группе

День недели	Время	Вид деятельности
Понедельник	9.00-9.30	Коммуникативная/ изобразительная (по подгруппам)
	9.40-10.10	
	10.30-11.00	Двигательная
Вторник	9.00-9.30	Коммуникативная
	9.40-10.10	Конструктивная
	10.30-11.00	Музыкальная
Среда	9.00 – 9.30	Двигательная (физкультурно-

		познавательное)
	10.00-10.30 10.40-11.10	Познавательно-исследовательская (ФЭМП/ Изобразительная (по подгруппам)
Четверг	9.00-9.30	Познавательно-исследовательская
	9.40-10.10	Восприятие художественной литературы
	10.35-11.05	Музыкальная
Пятница	9.00-9.30 9.40-10.10	Познавательно-исследовательская (ФЭМП/ Изобразительная (по подгруппам)
	10.30-11.00	Двигательная

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Время проведения	Краткое описание
1	День Знаний	Сентябрь	Экскурсии в школу, включающие посещение спортивного зала, спортивной площадки
2	День Здоровья	Октябрь, январь, апрель, июль	Викторины, посвященные ЗОЖ, мастер-классы по приготовлению и оформлению блюдов, физкультурные досуги
3	Мама, папа, я – спортивная семья	Февраль	Спортивный праздник с участием родителей
4	Подружитесь с палкой, обручем, скакалкой	Март	Физкультурный досуг с включением игр с использованием физкультурного инвентаря
5	Физкультура? Мы – за!	Май	Соревнования по ОФП

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда в группах ДОО, физкультурном и музыкальном залах обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства дошкольного учреждения, наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детей в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья, учета особенностей развития.

При создании предметно-пространственной развивающей среды педагоги придерживаются принципов, обозначенных во ФГОС ДО, а именно:

Насыщенность среды которая соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство групп и залов оснащено материалами и оборудованием, способствующим физическому развитию детей: инвентарь и оборудование для физических упражнений, подвижных и танцевальных игр, наглядных материалов (плакатов, карточек, фотографий), что предоставляет детям возможность для самовыражения, проявления инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности.

Трансформируемость пространства, которая предполагает возможность изменений среды в зависимости ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Реализация этого принципа заключается в использовании и изменении при необходимости любого пространства детского сада: группы, физкультурного или музыкального залов, холлов и коридоров, в зависимости от стоящих задач и

потребностей детей. Педагогами используются передвижные ширмы и плоскостные декорации, различные модули с помощью которых видоизменяется окружающее пространство.

Полифункциональность материалов, то есть наличие и использование полифункциональных (не обладающих жёстко закреплённым способом употребления) предметов, в том числе, предметов-заместителей в ходе ОРУ и танцевальных игр. Много атрибутов для двигательной деятельности и игр изготовлено педагогами совместно с детьми и с помощью родителей воспитанников.

Вариативность среды реализуется наличием разнообразием материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; а так же периодической сменяемостью игрового материала, появлением новых предметов, стимулирующих двигательную, творческую познавательную активность детей.

Для реализации данной Программы не требуется создание специальных условий, отличных от условий для традиционных физкультурных занятий.

Необходимо:

- свободная для двигательной деятельности площадь: физкультурный или музыкальный зал, групповая комната, площадка на участке образовательной организации;
- оборудование для выполнения ОВД;
- аудио носитель (магнитофон, ноутбук);
- диск или флеш – карта с музыкальными файлами

4. Краткая презентация Программы

Данная Программа предназначена для инструкторов по физической культуре, воспитателей, работающих с детьми 5-7 лет.

В Программе обозначены:

Цели и задачи деятельности образовательного учреждения по реализации данного направления

Планируемые результаты освоения программы воспитанниками 5-7 лет;

Содержание работы с воспитанниками

Особенности взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников;

Организация режима организации физкультурно-познавательных занятий;

Особенности проектирования развивающей предметно-пространственной среды для реализации обозначенного направления.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, посещающих СП - «Детский сад № 22», запросы родителей (законных представителей), материально-технические возможности образовательного учреждения.

Программа отражает взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников по 5 направлениям

1.	Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития, образования, охраны и укрепления здоровья детей
2.	Оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений развития.

3.	Создание условий для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности
4.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, вовлечение их в образовательную деятельность на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи
5.	Создание условий для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы

В приложении к Программе представлены

- диагностический материал
- примерное распределение танцевальных игр для третьей части занятия
- примерные планы занятий
- материалы для познавательных бесед

Комплексная диагностика культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста

Диагностика 1

«Отношения детей старшего дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни»

Цель: определить особенности мотивации здорового образа жизни старших дошкольников, особенности представлений о здоровье, знаний об умениях и навыках, сохраняющих и укрепляющих здоровье, по направлениям: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Безопасность в двигательной активности».

Ведущий диагностический метод – индивидуальная беседа и ребенком.

Учитывая количество вопросов по разным разделам, воспроизведения дошкольниками своего жизненного опыта, возможно проведение диагностики по блокам: один раздел в утренние часы, следующие разделы в вечернее время или беседа проводится в течение нескольких дней.

Раздел № 1

Цель: изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

Вопросы для собеседования:

1. Скажи, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие ребята?
2. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?
3. А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, как ты это делаешь?

4. Какие советы ты мне можешь дать, чтобы не заболеть?
5. Знаешь ли ты, что такое микроб? Как от них защититься?
6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?
7. Ты себя считаешь здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?
8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему?
9. Делаешь ли ты утреннюю зарядку? А твои родители? Гимнастику для глаз? Упражнения для красивой осанки? Обливаешься ли водой? Как ты думаешь, все эти процедуры делать вредно или полезно? Почему?
10. Что такое вредные привычки? Есть ли они у тебя? Какие полезные привычки есть в вашей семье?
11. Знаешь ли ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит?

Раздел № 2

Цель: изучить особенности знаний детей о человеческом организме.

Вопросы для собеседования.

1. Скажи, знаешь ли ты, из чего состоит твое тело? (возможно использование диагностической игры «собери человека» или иллюстраций по книге «Мое тело»).
2. Расскажи, что у тебя спрятано под кожей?
3. Как ты думаешь, мог бы человек жить без скелета? Почему?
4. Зачем человеку мышцы?
5. Что произойдет, если сердце человека перестанет работать?
6. Зачем организму человека нужна кровь?
7. Если бы ты перестал дышать то, чтобы с тобой произошло?
8. Для чего человеку нужна пища?
9. А где у тебя находится мозг? Зачем он тебе?
10. Скажи, как ты думаешь, чем человек отличается от животного?
11. Ты как считаешь, все ли люди устроены одинаково или каждый по-разному?

Раздел № 3

Цель: изучить особенности мотивации здорового образа жизни старшего дошкольника, особенности знаний о безопасности поведения в двигательной активности (подвижная игра, физические упражнения).

Вопросы для собеседования.

1. Представь, мы спускаемся с гимнастической стенки, и вдруг один ребенок толкает другого. Что может произойти?

2. Почему перед входом в спортивный зал нельзя кричать, толкаться, прыгать?

3. У нас в зале есть канат. Ты знаешь, как им правильно пользоваться? Представь, что к нам в гости пришел Незнайка, как ты ему объяснишь о том, как надо пользоваться спортивным оборудованием и вести во время занятий в спортивном зале?

4. Как ты думаешь, почему нельзя играть в подвижные игры в группе, находясь рядом с природным уголком или рядом со столами?

5. Как ты думаешь, какое самое удобное место для активных игр дома и в детском саду?

6. Если с твоим другом случится неприятность (ударился, упал, ушибся), он попал в беду, ты сможешь ему помочь? Как ты это сделаешь?

Оценка уровня знаний детей

Превосходный: ребенок уверенно владеет содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым; с интересом отвечает на все вопросы и решает проблемные ситуации. На все вопросы по разделам дает исчерпывающие ответы, демонстрируя знания об умениях и навыках в решении конкретных задач здорового образа жизни. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Представления носят целостный характер.

Высокий: ребенок владеет содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации, практически на все вопросы по разделам дает адекватные, однозначные ответы. Некоторые ответы на вопросы позволяют продемонстрировать

использование знаний в решении конкретных задач ЗОЖ. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни, его представления, в общем, носят целостный характер.

Средний: ребенок отчасти владеет содержанием беседы, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении со взрослым, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы по представленным разделам даются адекватные ответы, допускаются ошибки, затруднения при ответе. Лишь часть ответов сопровождается комментариями ребенка, некоторые ответы позволяют продемонстрировать знания о здоровом образе жизни, в решении конкретных задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к основам здорового образа жизни.

Низкий: ребенок слабо владеет содержанием беседы, какие-то разделы позволяют ему проявить активнее в общении со взрослым, в решении проблемных ситуаций, но чаще всего активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к беседе. На большинство вопросов по разделам диагностики даются неадекватные ответы, допускается много ошибок и затруднений или совсем нет ответов. Малая часть ответов сопровождается комментариями (либо совсем нет), подчеркивая избирательность ребенка, разрозненность его представлений. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни, не задумывается об этом.

Диагностика 2

«Изучение мотивов двигательной активности»

Цель: изучить мотивы двигательной активности у старших дошкольников.

Материал: 6 карточек.

Методика проведения.

Детям индивидуально предлагают не большой рассказ, в котором каждый из исследуемых мотивов выступает в качестве личностной позиции одного из персонажей. После прочтения каждого абзаца перед ребенком выкладывается соответствующий содержанию рисунок – внешнюю опору для запоминания. «Сейчас я прочитаю тебе рассказ. Послушай. Мальчики (девочки) разговаривали про физкультурные занятия. Первый мальчик сказал: «Я хожу на физкультурные

занятия, потому что меня заставляет воспитательница. А если бы меня не заставляли, я бы не ходил на занятия» (на столе перед ребенком выкладывается карточка №1: женская фигура, склонившаяся вперед, с указующим жестом. Перед ней – фигура ребенка. Мотив по принуждению.)

Второй мальчик сказал: «Я хожу на занятия, потому что мне нравится заниматься, делать разные упражнения. Даже если бы в детском саду не было физкультурных занятий, я бы все равно занимался» (Выкладывается карточка №2: фигуры детей, выполняющих обще развивающие упражнения. Учебный мотив).

Третий мальчик сказал: «я хожу на физкультурные занятия, потому что там весело, особенно когда мы играем в подвижные игры, можно много бегать. Смеяться.»(Выкладывается карточка №3: фигуры детей, играющих в подвижную игру. Игровой мотив).

Четвертый мальчик сказал: «Я хожу на занятия, потому что хочу быть здоровым, сильным, красивым. Когда человек здоров, он многое может сделать» (Выкладывается карточка №4: один ребенок, как спортсмен здоровый, румяный, крепкий. Мотив ЗОЖ).

Пятый мальчик сказал: «Я хожу на физкультурные занятия, потому что меня там хвалят, как я выполняю упражнения» (Выкладывается карточка №5: взрослый, который гладит по голове ребенка. Мотив получение похвалы).

После прочтения ребенку задается вопрос: «А как, по-твоему, кто из детей прав? Почему? А ты почему ходишь на физкультурные занятия?»

Тест на определение эмоционального отношения старших дошкольников к физкультурным занятиям

(Эльномин Д.Б., Вемлер А.Л., Модификация методики).

Цель: определить эмоциональное отношение старших дошкольников к занятиям по физической культуре.

Методика: ребенку показывают нарисованные рожицы (4 карточки) и задают вопросы: «Они одинаковые?» «Чем они отличаются?»

Затем им объясняют обозначение нарисованных рожиц:

две веселые рожицы обозначают, что человек испытывает очень приятные и радостные чувства, он очень доволен, когда занимается на физкультурных занятиях (очень нравится);

две грустные рожицы означают, что человеку очень не нравится заниматься на физкультурных занятиях, он устает от этих занятий (очень не нравится);

одна радостная рожица означает, что человек испытывает хорошие чувства, но не в сильной степени (нравится);

одна грустная рожица означает, что человеку скорее грустно, чем радостно, но плохих чувств он все же не испытывает.

Важно удостовериться, что ребенок понял различие эмоций, выраженных в рисунках, и может определить свое эмоциональное отношение к физкультурным занятиям. И только после этого задать вопрос: «Какие чувства ты испытываешь, когда ходишь на физкультурные занятия и выполняешь разные задания и физические упражнения?»

Диагностика 3

Комплексная оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и определение степени сформированности двигательных навыков.

В первый блок включены тесты: челночный бег 5 - 6 м, прыжок в длину с места, количество подниманий туловища в сидячее положение из положения лежа за 30 с.

Во второй блок включены тесты: метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой (с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м), прыжки через короткую скакалку за 30 с, отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 с. Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования «Определение физической подготовленности мальчиков», «Определение физической подготовленности девочек»

Определение физической подготовленности мальчиков

Тест	Возраст, лет	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
челночный бег 5 □ 6 м (сек)	5	18,3 и	16,8—	15,3—	13,8—	12,3—	<12,2
	6	>	18,2	16,7	15,2	13,7	<11,3
	7	18,1 и	16,4—	14,7—	13,0—	11,4—	<11,3
		>	18,0	16,3	14,6	12,9	
		18,4 и	16,6—	14,9—	13,1—	11,4—	
		>	18,3	16,5	14,8	13,0	
прыжок в длину с места (см)	5	<73	74—85	86—97	98—109	110—121	>122
	6	<86	87—99	100—109	110—121	122—133	134 и >
	7	<86	87—103	104—119	120—135	136—151	152 и >
подъем туловища в сед из положения лежа 30 сек (кол-во раз)	5	0—2	3—7	8—12	13—17	18—21	22 и >
	6	<7	8—10	11—13	14—16	17—19	20 и >
	7	<8	9—11	12—14	15—17	18—20	21 и >
прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз)	5	0	1	2	3—4	5—6	7 и >
	6	0	1	2—4	5—8	9—11	12 и >
	7	0	1—5	6—10	11—16	17—22	23 и >
метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток (кол-во раз)	5	0	1	2	3	4	5
	6	0	1	2	3	4	5
	7	0	1	2	3	4	5
отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	5	0	1	2—6	7—11	12—16	17 и >
	6	0	1—3	4—17	18—30	31—43	44 и >
	7	0	1—12	13—25	26—38	39—51	52 и >

Определение физической подготовленности девочек

Тест	Возраст, лет	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
челночный бег 5 □ 6 м (сек)	5	18,3 и >	16,8—18,2	15,3—16,7	13,8—15,2	12,3—13,7	<12,2
	6	19,2 и >	17,3—19,1	15,4—17,2	13,5—15,3	11,6—13,4	<11,5
	7	19,1 и >	17,1—19,0	15,0—17,0	12,9—14,9	10,9—12,8	<10,8
прыжок в длину с места (см)	5	<73	74—85	86—97	98—109	110—121	>122
	6	<80	81—92	93—104	105—115	116—126	127 и >

	7	<88	89—101	102—114	115—126	127—139	140 и >
подъем туловища в сед	5	0—2	3—7	8—12	13—17	18—21	22 и >
из положения лежа	6	<6	7—10	11—13	14—15	16—19	20 и >
30 сек (кол-во раз)	7	<7	8—11	12—14	15—17	18—21	22 и >
прыжки через короткую	5	0	1	2	3—4	5—6	7 и >
скакалку 30 сек	6	0	1—4	5—13	14—22	23—30	31 и >
(кол-во раз)	7	0—1	2—9	10—17	18—25	26—33	34 и >
метание в вертикальную	5	0	1	2	3	4	5
цель удобной рукой из 5	6	0	1	2	3	4	5
попыток (кол-во раз)	7	0	1	2	3	4	5
отбивание мяча удоб- ной	5	0	1	2—6	7—11	12—16	17 и >
рукой за 30 сек (кол-во	6	0	1—5	6—13	14—21	22—29	30 и >
раз)	7	0	1—10	11—23	24—37	38—51	52 и >

Сумма баллов первого блока определяет комплексное развитие физических качеств, сумма баллов второго блока — степень сформированности двигательных навыков. Баллы, набранные ребенком отдельно в первом и втором блоке заданий, суммируются.

Сумма баллов от 0 до 2 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т. д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального маршрута развития ребенка.

Если сумма баллов в диапазоне от 3 до 12, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в дошкольном учреждении.

Сумма баллов от 13 до 15 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, таким образом можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности.

При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях в детско-юношеской спортивной школе.

Методика проведения тестовых заданий

Челночный бег 5 - 6 м

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (размер ребра кубика 7 см).

Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания.

Руководитель выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Тест выполняется дважды с интервалом для отдыха не менее 2 мин. В протокол заносится лучшая попытка.

Прыжок в длину с места

Тест выполняется на размеченном гимнастическом мате (или на полу, но в спортивной обуви).

Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками; полу приседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок,

приземляясь на обе ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата (пятками с матом, по общепринятым правилам).

Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

Подъем туловища в положение сидя из положения лежа

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги удобно согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди.

Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди; коснувшись плечами мата, поднимается в положение сидя и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки. По команде

«Марш!» ребенок старается делать опускание и поднятие туловища как можно быстрее на протяжении 30 с. Руководитель подсчитывает число полных циклов (лечь, сесть до касания пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава.

Метание теннисного мяча в цель

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

Прыжки через скакалку

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 с. Засчитываются прыжки, выполненные толчком обеих ног. Количество прыжков заносится в протокол.

Отбивание мяча (от пола)

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой в течение 30 с. При этом разрешается продвижение с мячом. При потере мяча ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол.

Организация тестирования

Перед тестированием обязательно проводится разминка.

Челночный бег

Можно делать в любом помещении площадь которого позволяет заниматься двигательной деятельностью.

Прыжки в длину с места

Осуществляются только в спортивной обуви на полу или на настоящем гимнастическом мате.

Подъем туловища в положение сидя из положения лежа

Запрещается делать детям с пупочной грыжей и с несращением брюшных мышц! Необходимо иметь список противопоказаний, заверенный врачом.

Прыжки через короткую скакалку

Обучение рекомендуется начинать со второго полугодия пребывания в младшей группе, иначе в старшем возрасте дети не прыгают.

Метание в вертикальную цель

Производить мячом для большого тенниса.

Отбивание мяча

Проводить только на жестком полу, не на ковре.

Диагностика самостоятельности в двигательной деятельности

Данная диагностика выявляет отношение ребенка к двигательной деятельности. Анализируя результаты диагностики, воспитатель может спланировать насыщение развивающей двигательной среды группы.

Критерии к диагностике самостоятельности в двигательной деятельности

Компоненты самостоятельности	Уровни				
	1 (низкий)	2 (ниже среднего)	3 (средний)	4 (выше среднего)	5 (высокий)

Интерес, его направленность	Действует с физкультурно-игровым материалом без ориентации на результат	Действия направлены на достижение результата	Действия направлены на достижение результата	Действия направлены на достижение высокого результата	Действия направлены на поиск новых способов решения двигательной задачи
Способ действия (характер деятельности)	Хаотически беспорядочные, мало осознанные	Частично-поисковые, репродуктивные и мыслительные	Практические поисковые	Практические поисковые и мыслительные	Практические поисковые и мыслительные
Результаты (качество и характер)	Нет или не соответствует цели	Низкое качество. репродуктивный характер	Качество среднее, репродуктивный характер	Качество высокое	С элементами творчества
Автономность (независимость)	Ребенок зависит от взрослого	Автономность низкая, требуется эпизодическая помощь взрослого	Помощь взрослого только эпизодическая	Практически полная независимость	Полная независимость
Прогнозирование	Нет	Частичное	Попытка	Полное	Полное
Компоненты самостоятельности	Уровни				
	1 (низкий)	2 (ниже среднего)	3 (средний)	4 (выше среднего)	5 (высокий)
Применение умений в новых условиях	Нет	Частичное, попытка	Попытка	Имеется	Адекватное условиям
Активность (степень проявления)	Нет	Пассивная	Эпизодическая, интерес избирательный	Инициативная	Эффективная с элементами нового
Настойчивость	Нет	Стремится к цели, достигает ее при помощи взрослого	Стремится к цели, пытается преодолевать трудности, помощь взрослого	Стремится к цели, пытается сам исправить ошибки. Помощь от взрослого как стимул к	Стремится к цели и достигает ее. Преодолевает трудности самостоятельно

			косвенная ситуативная	поиску решения	
Отношение к себе и деятельности	Пассивное, частично безответственн ое. Неадекватная самооценка (завышенная или заниженная)	Пассивное, частично безответственн ое. Неадекватная самооценка (завышенная или заниженная)	Безынициатив - ное. Отношение к себе некритичное. Самооценка завышенная	Активное позитивное отношение к деятельности. Отношение к себе более объективное. Самооценка адекватная, у от- дельных детей заниженная	Активное, позитивное. Инициативное отношение к деятельности. Отношение к себе более объективное. Самооценка адекватная

Приложение 2

Примерное распределение танцевальных игр

1 блок

№ п/п	Тема занятия	Танцевальная игра
1.	Что я знаю о себе?	Лавата
2.	Как мы двигаемся	Мы движенья сочиняли
3.	Осанка	Шел король по лесу
4.	Плоскостопие	Дети и медведь
5.	Стук сердца	Кто я?
6.	Зрение	Зеркало
7.	Как мы дышим	Надувные игрушки
8.	Как мы слышим	Марш и хлопки
9.	В здоровом теле – здоровый дух	Ай и Ой

2 блок

№ п/п	Тема занятия	Танцевальная игра

1.	Солнце, воздух и вода - наши верные друзья	Топотушки
2.	Полезные и вредные привычки	Замри!
3.	Чистота – залог здоровья	Как живешь?
4.	Как ухаживать за ногами	Сороконожка
5.	Скучен день до вечера	Волшебная карусель
6.	Как сохранить зрение	Ищем пару
7.	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	Я от тебя убегу
8.	Королева зубная щетка	А крокодилчик, просто класс!
9.	Береги платье снову, а здоровье смолоду	Ловкий гусь

3 блок

№ п/п	Тема занятия	Танцевальная игра
1.	На зарядку становись	Бобик жучку взял под ручку
2.	Что такое быстрота	Комары и жучки
3.	Гибкость тела – нужное дело!	Роботы и звездочки
4.	Силачами стать хотим	Мы движения сочиняли
5.	Кто ловко бьет по мячу – тому все по плечу! Что такое ловкость	Попрыгунчики
6.	Выносливость	Покружись со мной, дружок
7.	Физическая активность и эмоции	Ты и я
8.	Подружись с палкой, обручем, скакалкой	Важенка и оленята
9.	Лето красное – для здоровья прекрасное	Стрекоза

4 блок

№ п/п	Тема занятия	Танцевальная игра
1.	Азбука здорового питания	Разрешите пригласить
2.	Режим питания	Часики

3.	Как стать Геркулесом	Поварята
4.	Плох обед, если хлеба нет	Петушок и зернышко
5.	Пейте дети молоко	Найди себе пару
6.	Как утолить жажду	Снежинки - ручейки
7.	Что помогает быть сильным и ловким?	Шел король по лесу
8.	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Банан
9.	Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть	Карусель из ленточек

Приложение 3

Примерные планы занятий

Что я знаю о себе?

1 часть

Перед началом занятия на телефон педагога приходит голосовое сообщение. Он предлагает прослушать его.

«Здравствуйте, обитатели планеты Земля! Мы, жители соседней галактики планеты Тау, узнали, что на вашей планете тоже существует жизнь. Расскажите нам, как называются жители вашей планеты, как выглядят, как передвигаются, что умеют делать, чем похожи друг на друга и чем отличаются».

Педагог проводит небольшую беседу, актуализируя знания детей. Подводит детей к тому, что можно нарисовать человека, сфотографировать рисунок и отправить в ответном сообщении. Для большего сходства дети на большом листе обводят по контуру одного из воспитанников и совместно рисуют строение и внутренние органы человека.

Затем решают, что способы передвижения и то, что умеют делать люди можно снять на видео в ходе физкультурного занятия.

2 часть

Выполнение разных видов ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения и основные виды движений (по выбору педагога).

3 часть

Танцевальная игра «Лавата»

Дети стоят в кругу, подпевают словам песни

Дружно танцуем мы

Тра-та-та, тра-та-та.

Танец веселый наш

Это Лавата.

Ведущий: Мои ручки хороши, а у соседа – лучше.

Дети берутся за руки и, продолжая петь, двигаются по кругу.

Ведущий: Мои плечи хороши, а у соседа – лучше

Дети кладут руки на плечи друг другу и, продолжая петь, двигаются по кругу.

Игра повторяется, при этом ведущий поочередно называет разные части тела: голову, спину, живот, нос, уши, колени, пятки – и играющие должны взяться за названную часть тела своих соседей по кругу и продолжить движение.

4 часть

Предложение снять видео фрагменты из привычной жизни в группе. Обмен мнениями.

Силачами стать хотим

1 асть

Дети свободно расположились на коврике.

Послушайте интересную историю, предлагает педагог.

- Я могу поднять гирю 10 килограммов, - хвастается Вася.

- Ври больше! – смеются ребята. – Ты что подъёмный кран?

- А вот и поднимаю! – горячится Вася. – Я занимаюсь тяжёлой атлетикой.

- Как вы думайте, сочиняет Вася, или говорит правду?

- Не знаю, как вы, а я ему верю.

- Штангисты могут поднять вес больше 250 килограммов. Конечно, не каждому

это дано, но любой здоровый человек способен выполнять различные действия, для которых нужна сила – то есть мускулы, мышцы.

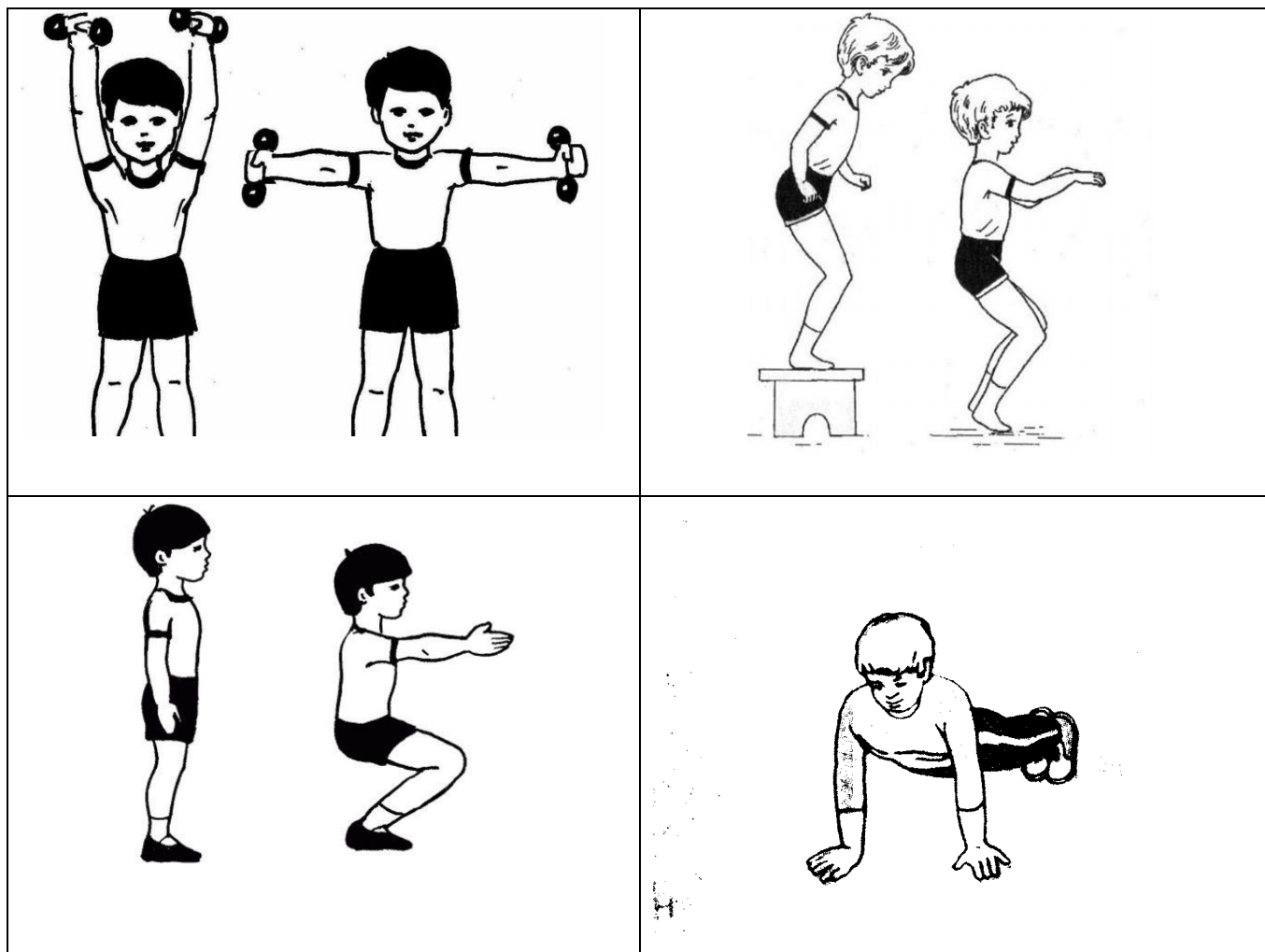
-Ребята, как вы считаете, мы сильные? Проведем небольшой опыт.

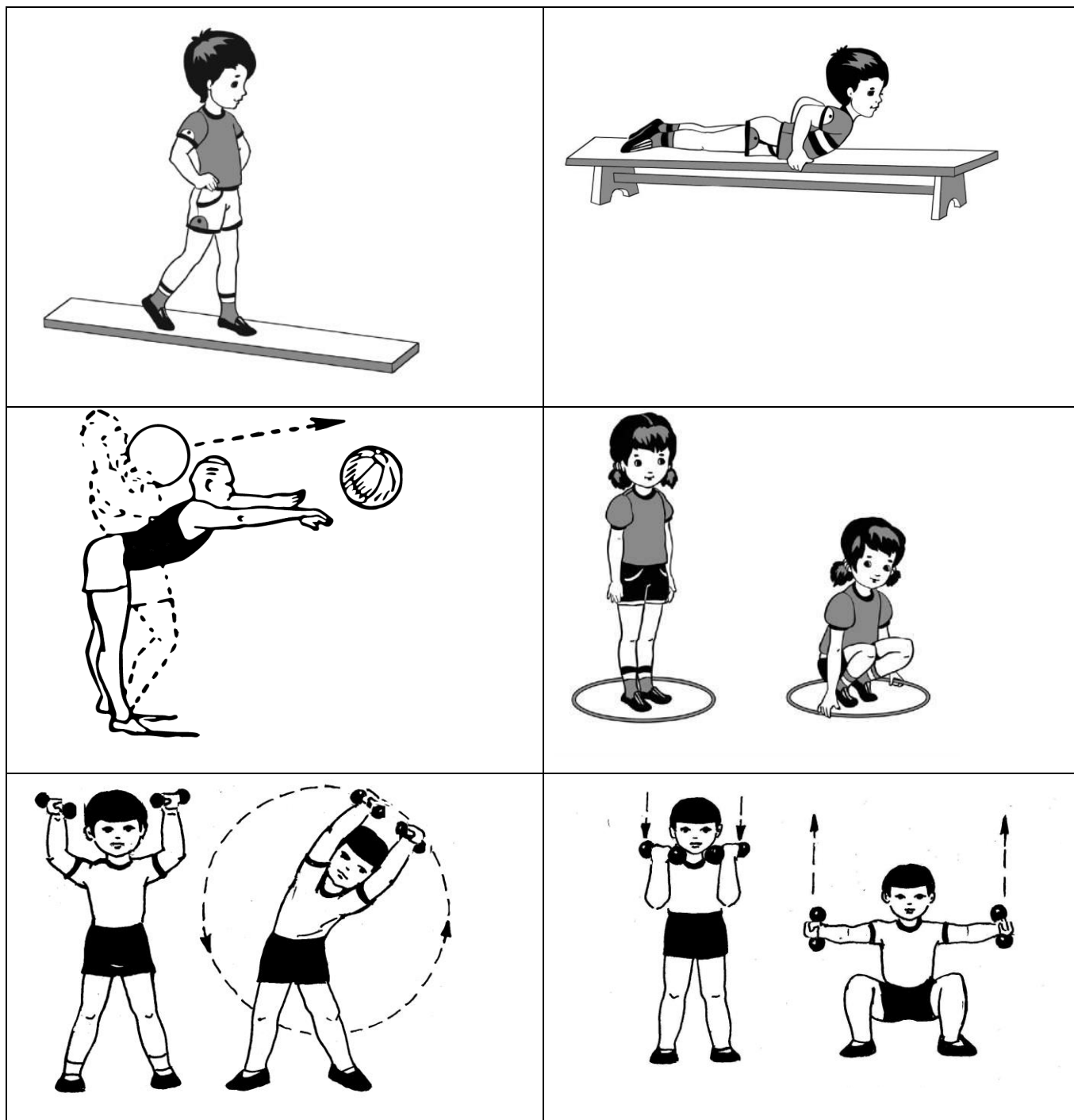
Выполняют два силовых упражнения: «угол» в положении упор сидя и «планку» в положении упор лежа с опорой на локти.

-Как вы думаете, почему одни ребята справляются с упражнением легко, а другим выполнить те же упражнения тяжелее.

- А надо ли нам быть сильными? Для чего человеку нужна сила? Что нужно делать, что бы стать сильным?

Предлагает выбрать из общего числа карточек с изображением физических упражнений (ОРУ И ОВД) те, которые способствуют развитию силы и прокомментировать свой выбор. Задание можно выполнять в парах или небольших подгруппах.





Далее следует предложение выполнить упражнения, подобранные инструктором по физической культуре (или воспитателем).

2 часть

Разные виды ходьбы и бега, в том числе бег с высоким подниманием колена.

ОРУ с гантелями

ОВД: бросок набивного мяча, прыжки на гимнастической скамье ноги врозь (со скамьи) – вместе (на скамью), ползание по гимнастической скамье на спине (или животе), подтягиваясь руками.

3 часть

Танцевальная игра «Мы движенья сочиняем»

Дети встают в круг, водящий, с флажком в руке, внутри круга.

Идут по кругу, взявшись за руки (водящий - противоходом) Повернувшись в центр, выполняют хлопок по коленям, в ладоши, на 3 – берутся за руки Движения повторяются до конца запева	Мы движенья сочиняем Раз, два, три Силачами скоро станем Раз, два, три Ах, как весело у нас Раз, два, три Физкультура – просто класс! Раз, два, три
Ребенок, на которого водящий указал флажком, выходит в центр круга и показывает упражнение (или имитирует), способствующее развитию силы. Остальные дети повторяют. С окончанием проигрыша, ребенок который показывал упражнение, берет в руки флажок	Проигрыш

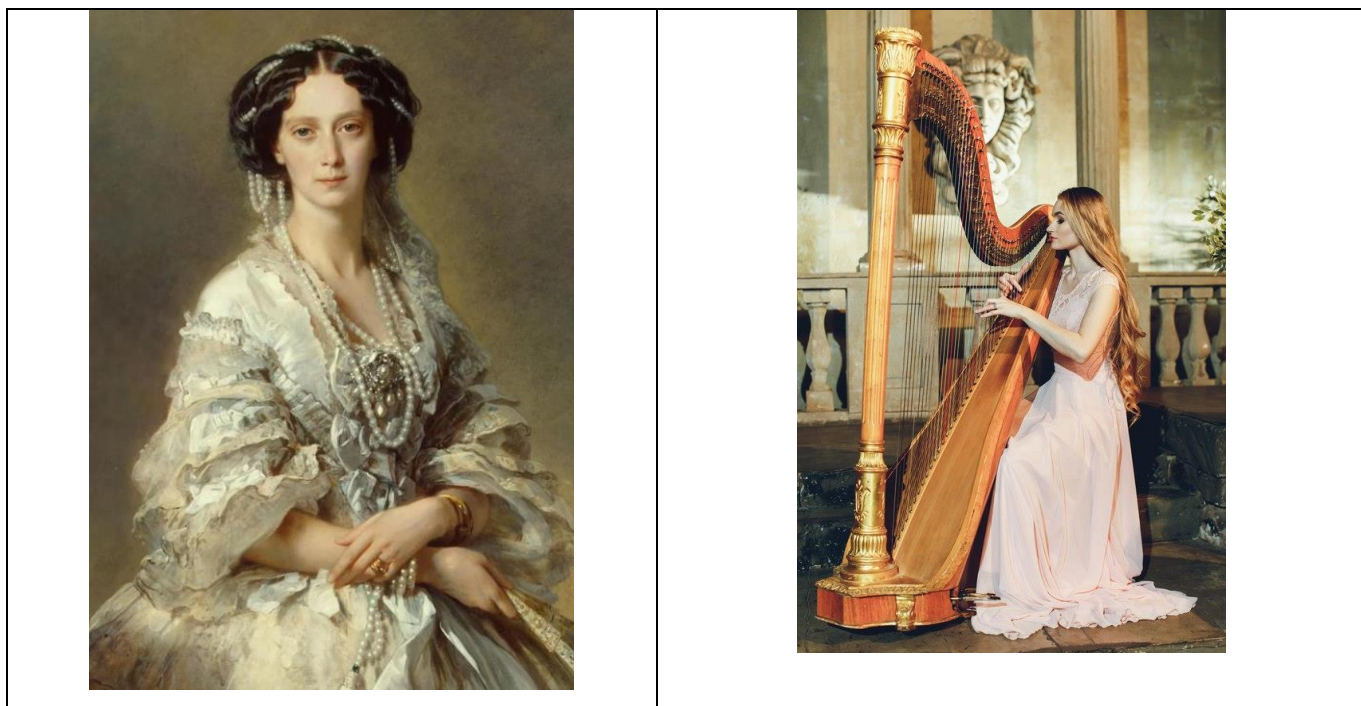
– теперь он – водящий. Игра повторяется.	
--	--

4 часть

Подведение итогов: какие упражнения выполняли, какие группы мышц были задействованы, чем полезны эти упражнения.

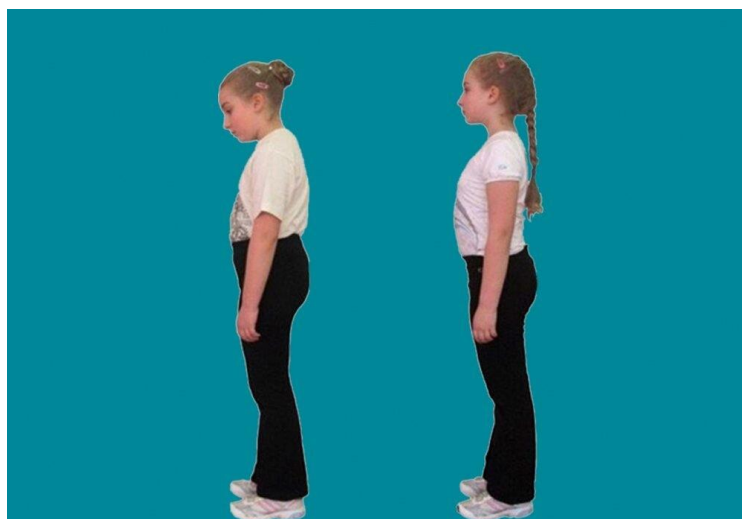
Осанка

Педагог: я подобрала для вас несколько иллюстраций. На них изображены очень разные люди. Даже не все из них наши современники. Но, что то мне показалось похожим на всех изображениях. Я долго рассматривала их и поняла. А вы, догадались, чем похожи все эти люди?





Если дети не находят ответ, педагог предлагает им картинку – подсказку



Да, всех этих людей объединяет выправка, или – осанка. Кто знает, что такое осанка (привычное положение тела при ходьбе и в положении стоя или сидя)

Почему важно сохранять правильную осанку?

Что может произойти, если постоянно сутулиться?

Что нужно делать, что бы осанка была красивой? (можно выполнять специальные упражнения).

Про человека с красивой осанкой раньше говорили – у него королевская осанка!

Я предлагаю вам превратиться в принцев и принцесс сказочной страны, с королевской осанкой. А поможет нам в этом музыка.

2 часть

Танец менуэт (фрагмент).

Дети встают парами по кругу.

1.Выполняют три шага с правой ноги, на 4 – левую ногу выставляют вперед на носок, слегка приседая на правой ноге. Повторяют движение с левой ноги. Движения повторяют еще раз с правой и с левой ноги. Поворачиваются лицом друг к другу.

2.Мальчик выполняет шаг влево и, приставляя ногу, наклоняет голову вперед. Затем, девочка выполняет шаг вправо и делает реверанс.

3. Повторяют движения 1.

4. Взявшись правыми руками, выполняют шаг вперед с правой ноги, приставляют левую ногу к пятке правой и слегка приподнимаются на носки.

Отступают с левой ноги назад, продолжая держаться за руки, правые ноги почти касаются друг друга, на левой ноге выполняют полу-присед.

Повторяют движения еще раз.

Меняются местами основным шагом (три шага, ногу на носок в сторону) 2 раза.

Далее педагог предлагает «принцам» и «принцессам» надеть корону – положить на голову мешочек с песком, и выполнить несколько упражнений так, что бы корона не упала с головы.

ОРУ с мешочком

ОВД: ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, прыжки в высоту, доставая головой воздушный шар, подвешенный выше роста ребенка, лазанье по гимнастической стенке.

3 часть

Танцевальная игра «Шел король по лесу»

Шел король по лесу, по лесу, по лесу

Дети ходят по залу врассыпную, не наталкиваясь друг на друга

Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу

Находят пару и останавливаются друг напротив друга

Давай с тобой покружimsя, покружimsя, покружimsя

Кружятся, держась за руки «лодочкой»

И навсегда подружimsя, подружimsя, подружimsя

Пожимают друг другу руки

В ладошки мы похлопаем, похлопаем, похлопаем

Играют в «ладушки»: хлопок в ладоши, встречаются двумя ладошками, хлопок, встречаются правой рукой, хлопок – двумя, хлопок – левой рукой.

И ножками потопаем, потопаем, потопаем

Ритмично топают ногами

Головкой покачаем, качаем, качаем

Качают головой вправо и влево

И снова начинаем!

Режим питания

1 часть.

Педагог: я загадала прибор, без которого нам очень трудно было бы жить. Это прибор помогает нам везде успевать, помогает различать части суток и все делать во время, то есть соблюдать режим. Правильно – это часы! Я предлагаю поиграть в электронную игру, которая называется режим питания.

ОПРЕДЕЛИ ВРЕМЯ

Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин



© Фокина Елена Петровна

СОСТАВЬ МЕНЮ

- Первый завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин



© Фокина Елена Петровна



Дети выполняют действия, предусмотренные правилами игры: сначала подбирают часы каждому приему пищи и затем составляют меню.

2 часть

Ребята, слышите стук часов? Они напоминают нам, что пришло время физкультурного занятия.

Подбор разных видов ходьбы и бега, ОРУ, ОВД по желанию педагога.

3 часть

Танцевальная игра «Часики»

На вступление слегка раскачиваются, перенося вес тела с правой ноги на левую, держа руки вытянутыми вдоль туловища, кисти напряжены («стрелочки»).

Тики, тики, тики, тики, так, так, так

Поочередно поднимают руки в стороны, затем вверх

Тики, тики, тики, тики, так, так, так

Два раза скрещивают прямые руки над головой

Часики идут, часики идут

Поочередно опускают руки в стороны, затем вниз

Часики минуты берегут

Кружатся на носках вокруг себя

Повторяют все движения еще раз.

Тики так, тики так

Выставляют на носок правую ногу и вытягивают к ней обе руки, возвращаются в и.п. То же повторяют левой ногой.

Нам без часиков никак

Два раза делают пружинку.

Все движения повторяются еще раз.

На проигрыш двигаются по кругу, чередуя 8 подскоков и 8 дробных шагов (по 2 раза), затем останавливаются лицом в круг и повторяют движения в соответствии с текстом еще раз. На слова «часики идут», качаются с ноги на ногу и в конце делают хлопок над головой, сводя «стрелочки» вместе.

4 часть

Часы подсказывают нам, что время занятия подошло к концу.

Приложение 4

Материал для познавательных бесед

1 блок

Что я знаю о себе?

Человек – живое существо, обитающее на земле.

Для жизни человеку, как всем живым существам, нужны воздух, вода, пища, тепло, пространство. У человека есть особые потребности в жилище, общении с другими людьми, психологическом комфорте, познании.

У каждого человека есть имя и фамилия, он живет рядом с родителями и другими близкими людьми. Человеку необходимо, чтобы его любили родные люди.

В начале своей жизни каждый человек является ребенком и отличается от взрослых.

Ребенок растет, учится общаться со сверстниками, развивается, познает мир.

Для знакомства с окружающим миром необходимы органы чувств. Внутри человека находятся органы, которые помогают ему дышать, есть, перемещать кровь по организму, двигаться.

Чем мы топаем? ... (Ногами.)

Чем рисуем мы? ... (Руками.)

Чем же смотрим мы? ... (Глазами.) А чем слушаем? ...

(Ушами.) Нюхаем и дышим? ... (Носом.)

Я задам еще вопросы.

А едим и пьем мы? ... (Ртом.)

И язык во рту зачем? ... *(Говорить.)* Чем мы думаем,
друзья? ... *(Головой.)* Это точно голова.
Что на голове растет Непрерывно круглый год?
(Волосы.)

Чем мы узелок завяжем И куда идти покажем?
(Пальцами.)

Чем мы можем наклониться, А потом и
распрявиться.

Вправо, влево повернуться И опять к земле
нагнуться? *(Телом.)*

Мы ногами ... *(топаем),*
Мы руками ... *(хлопаем),*
Мы глазами ... *(смотрим).*
Мы ушами ... *(слушаем),*
Головой мы ... *(думаем).*
Носом нюхаем и ... *(дышим),*
Пальцами письмо ... *(напишем).*
Ртом едим и ... *(говорим),*
И за вкусом мы ... *(следим).*

Следи за осанкой, держи спину ровно [1]

Осанка это привычное положение тела человека. Правильная осанка формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания.

Нарушения осанки практически всегда ведут к нарушению работы других органов и систем организма, потому, что здоровый позвоночник - это основа здоровья тела. Для поддержания хорошей осанки важно:

- спать на жестком матрасе с плоской подушкой; это позволяет мышцам спины за ночь хорошо расслабиться и отдохнуть;
- сидя за столом следить за положением тела: ноги должны ровно стоять на полу, спина должно быть выпрямлена, голова приподнята, расстояние от глаз до стола - не меньше 30 см;
- много и активно двигаться, играть в подвижные игры, заниматься спортом, делать утреннюю гимнастику.

Стихи про сердце

В груди у каждого из нас
И день, и ночь, и всякий час
Мотор стучит чудесный.

Конечно, вам известный.

Любой его назвать бы смог:
Лишь только жизни огонек
Однажды разгорится —
Начнет тут сердце биться.

Оно, как маленький насос,
Совсем не в шутку, а всерьёз
Качает кровь, качает
И устали не знает.

И если кто из нас сидит,
Читает или пишет,
Оно тихонечко стучит,
Его мы и не слышим.

Но если быстро побежать
Иль сказку стоит услышать
Про злого Бармалея —
Забьется посильнее.

Моторчик наш, он непростой,
Он не железный, а живой.
Он тосковать умеет,
И любит, и жалеет!

Стук сердца

Что вы наблюдаете, когда пораните кожу?

Вопрос: Какого цвета кровь?

Где бы мы ни поранили кожу, выступает капелька крови. Кровь — красного цвета. В организме она находится в кровеносных сосудах, которые пронизывают все тело человека (см. таблицу). Во многих местах они подходят близко к поверхности кожи и их можно рассмотреть.

Наблюдение. Рассмотрите ладони с наружной и внутренней стороны. Сквозь кожу видны голубые полосы. Это и есть кровеносные сосуды. Посмотрите — они разветвляются, одни из них толще, а другие тоньше. Самые тонкие кровеносные сосуды тоньше человеческого волоса.

По сосудам постоянно течет кровь, причем течет довольно быстро. Ей надо всего полминуты, чтобы пробежать по всему телу. (*Проверка по секундомеру.*) Включается секундомер на 30 секунд.

За такое короткое время кровь приносит во все части организма питание от органов пищеварения и воздух — от органов дыхания. При больших потерях

крови человек может умереть. Поэтому при кровотечениях ему надо сразу оказать первую помощь: обработать кожу вокруг раны и наложить повязку.

При сильных кровотечениях надо немедленно обратиться к врачу. Потеря двух литров крови может привести к смерти человека.

Кровь движется потому, что в нашем организме постоянно работает сердце, от которого отходят кровеносные сосуды. Сердце и кровеносные сосуды — органы кровообращения.

Сердце находится в левой части груди. Если приложить ухо к груди, можно услышать, как работает сердце.

Практическая работа: послушать друг у друга ухом, как бьется в груди сердце. Оно попеременно то сокращается, то расслабляется.

Когда сердце сокращается, кровь с силой выталкивается в кровеносные сосуды. Эта сила и заставляет двигаться кровь. Когда сердце расслабляется, оно наполняется кровью. В последующее сокращение кровь снова выталкивается в кровеносные сосуды. Этот толчок сразу же отражается на стенках кровеносных сосудов. Его называют *пульс*.

Пульс у человека хорошо прощупывается там, где кровеносный сосуд проходит над костью. Обычно его находят на руке выше кисти, на висках. Пульс взрослого человека в спокойном состоянии равен 60–70 ударам в минуту, у детей — 80–100 ударам в минуту.

Практическая работа: найди у себя пульс, посчитай количество ударов за 30 секунд. Запомни его! Встань из-за стола, сделай 10 приседаний на месте, посчитай пульс. Запомни его! Когда успокоишься, выполни бег на месте в течение одной минуты, посчитай пульс. Запомни его! Сравни, как меняется пульс. Сделай вывод о влиянии физических нагрузок на работу сердца. Сравни пульс у ребят. ответь, у кого пульс быстрее выравнивается: у тех, кто охотнее занимается физкультурой, или у тех, кто не хочет ею заниматься? Почему? (*Ответы детей.*)

Сердце работает непрерывно днем и ночью, всю жизнь. От его работы зависит функционирование других органов, всего организма. Кровь вовремя и в нужном количестве принесет питание и воздух ко всем органам, если сердце справляется со своей работой. За 1 минуту сердце перегоняет 4–5 л крови. Сколько крови сердце перегоняет за сутки? А размер его — всего с кулак.

Опыт. Попробуй сжимать и разжимать пальцы в кулаке в течение 18 сек. Устали у тебя пальцы или нет?

Сердце, не уставая, работает всю жизнь. Например, за сутки сердце выполняет такую работу, какую производит подъемный кран, чтобы поднять груз весом 2 т на высоту 5 м.

Вот каким тренированным должно быть сердце! И физкультура при этом — лучший помощник! Занимаясь физкультурой и спортом, физическим трудом, ты укрепляешь не только мышцы, но и сердце.

Больное сердце лечить очень трудно: «Сердце человека — что стекло: если треснуло, никогда не склеить». «Храни свое сердце больше всего хранимого, потому что в нем источник жизни», «Больного вылечит его сильное сердце», — так гласит народная мудрость.

Существуют гимнастические упражнения, которые полезны для сердца.

В здоровом теле — здоровый дух

В один детский сад ходили две подружки Маша и Даша, и был у них друг - Коля. Вот выйдут они зимой на участок — Маша в теплой шубке и шали, на Даше - огромный шарф и две пары рукавиц! А Коля в простой теплой курточке. Девочки стоят, мерзнут, а Коле хоть бы что. Он, то хоккейной клюшкой льдинку гоняет, то на санках с горы катится, то на лыжах пробует бегать, да еще с другими ребятами соревнуется - кто быстрее.

А девочки как выйдут на улицу, так и стоят без движения только разговоры разговаривают — про Фому, да про Ерему, да про кошечку Кулему....

А Мороз их за щеки дергает, да норовит под шубку забраться, словно спрашивает:

- Тепло ли вам, девицы?

И так однажды их зацепило, что побежали они от него. Бежали, бежали — да и согрелись! Удивились подружки, а Коля им и говорит: «С завтрашнего дня призываю вас начать новую жизнь. Будем вместе физкультурой заниматься, на лыжах да на саночках кататься!»

Нелегко пришлось поначалу подружкам, но вскоре поняли они, что спорт — это отличное занятие, это здоровье и хорошее настроение. И перестали подружки в шубки да шали кутаться да Мороза бояться, стали ему радоваться, с Морозом им задорнее!

2 блок

Соблюдай режим дня. Ложись спать вовремя [1]

Для поддержания здоровья важен распорядок дня, определенный ритм жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может быть разным, но очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом, вырабатываются условные рефлексy. Человек, обедающий в определенное время, хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексy.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Он предохраняет

нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, а иногда с головной болью. Взрослый человек должен спать 8-9 часов в сутки, а ребенок - 12-14 часов. Недосыпание приводит к нарушению работы мозга, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как? [5]

Послушайте рассказ девочки Тани о ее режиме дня.

«Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щечку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!»

Я открываю глаза, отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!» Встаю и иду в ванную комнату умываться, обтираться прохладной водой, чистить зубы.

Потом собираюсь в детский сад.

В детском саду мы с воспитательницей Ириной Анатольевной двадцать минут делаем зарядку. Затем моем руки с мылом и идем завтракать.

На завтрак обычно мы тратим полчаса. После завтрака занимаемся с воспитательницей разными делами: рисуем, лепим, готовимся к праздникам, вырезаем из бумаги, шьем мягкие игрушки. На утренние занятия отводится час.

После этого мы всей группой идем на прогулку. В час дня возвращаемся с прогулки и садимся обедать.

После обеда примерно два часа спим.

После сна мы полдничаем. Полдник заканчивается в четыре часа дня.

После полдника играем в разные игры, занимаемся музыкой, танцуем, а потом снова отправляемся на прогулку.

Гуляем примерно час.

После прогулки ужинаем. А после ужина за мной приходит мама или папа, и мы идем домой.

За вечерним чаем я обычно рассказываю, как прошел день, чем мы занимались, что особенно мне понравилось и запомнилось

Потом я немного смотрю телевизор или играю в компьютерные игры и ровно в девять часов ложусь спать».

Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно. Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или компьютером, поздно встают утром, чувствуя себя невыспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.

Закончи предложение

Если не чистить зубы, то...

Если не умываться, то...

Если не причесываться, то...

Если не стричь ногти, то...

Если не мыться, то...

Если есть одни сладости, то...

Если целый день смотреть телевизор, то...

Если сутулиться, то...

Если неправильно сидеть за столом, то...

Если во время еды разговаривать, то...

Если в холодную погоду ходить легко одетым, то...

Если в жаркую погоду тепло одеться, то...

Если по лужам ходить в туфлях, то...

Если зимой есть снег и лизать сосульки, то...

Если пить холодную воду, то...

Если пить горячую воду, то...

Если играть с колющими и режущими предметами, то...

Если не заниматься физкультурой, то...

Если громко кричать, то...

Если прыгнуть с большой высоты, то... Если поздно
ложиться спать, то...

Если в жаркую погоду ходить без панамы, то... Если находиться
рядом с больным человеком, то...

Если в холодную ветреную погоду гулять без шапки, то... Если не
закаляться, то...

Если не делать прививки, то... Если бояться
врачей, то...

Если с больным зубом не пойти к врачу, то... Если есть
грязные овощи и фрукты, то...

Если не мыть руки перед едой и после туалета, то...

Чистота – залог здоровья!

Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может

познать радость труда, жизни. Ему легко работать и учиться.

Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни?» Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Все части тела человека покрыты кожей. Рассмотрю кожу. Потрогаю ее пальцами, немного потяну.

Вопрос: Что ты можешь сказать о коже?

Проверь себя: кожа гладкая, мягкая, легко растягивается.

Обрати внимание — на коже есть небольшие складки.

Вопрос: Для чего нужны складки на коже?

Опыт I. Чтобы ответить на этот вопрос, сделай такой опыт:

а) положи на стол левую руку ладонью вниз; сверху на пальцах хорошо видны складки. Правой рукойхвати складки кожи на каком-либо пальце левой руки. Попытайся согнуть палец. Это не получается. Отпусти складки и согни палец. Он сгибается свободно;

б) опусти вниз руку и обрати внимание на локоть с наружной стороны руки. Согни и разогни несколько раз руку в локте.

Наблюдай, что происходит со складками.

Объясни теперь значение складок кожи!

Проверь себя: складки на коже нужны для того, чтобы не мешать движению пальцев, рук, ног и других частей тела.

Опыт II. Рассмотрю кожу через лупу. Лупа — это прибор, основной частью которого является увеличительное стекло. Оно увеличивает все рассматриваемые через него предметы.

Вопрос: Что мы видим через лупу?

Через лупу на коже видны небольшие дырочки-поры и мелкие волоски. Через поры на поверхность кожи выделяется жир. Проведи пальцем по лбу. Затем приложи палец к маленькому стеклышку. Что ты увидел на стекле? Правильно, жирное пятно.

Проверь себя: это жир, который выделился через поры на кожу лба. Жир смазывает кожу, делает ее мягкой, не дает ей высыхать. Иногда отдельные участки кожи пересыхают. Чаще других пересыхает кожа на тыльной стороне ладони. Это бывает, когда человек вымоет руки, недостаточно сухо их вытрет полотенцем и выйдет на улицу. От ветра кожа быстро сохнет, сильно натягивается и начинает шелушиться. Иногда на ней могут появиться трещинки, из которых сочится кровь. Человек испытывает сильную боль. Через трещины в глубь кожи могут попасть микробы и вызвать различные заболевания (*показ картинки.*) Поэтому после мытья обязательно сухо вытирай и руки, и лицо. Не выходи с мокрыми руками и лицом на улицу.

Вопрос: Что нужно делать, если на каком-то участке кожа все-таки пересохла?

Правильно, нужно смазать ее на ночь кремом, лучше всего специальным

детским. Кроме жира, через поры выделяется пот.

Вопросы: Какой он? В каких случаях выделяется пот?

Пот — это продукт выделения из организма вредных веществ, солей. Пот и жир остаются на поверхности кожи. К ним прилипает пыль. Так тело покрывается грязью. На грязной коже поселяются микробы.

Вопрос: А что происходит с микробами на чистой коже?

Верно, на чистой коже микробы погибают. «От простой воды и мыла у микробов тают силы». Поэтому обязательно следите за чистотой кожи. Не реже одного раза в неделю надо мыть все тело мочалкой и теплой водой с мылом. При этом наиболее гигиеничным является душ, так как он постоянно обмывает тело струями чистой воды. К тому же душ закаляет организм. После душа следует хорошо вытереться сухим полотенцем.

Вопрос: Почему нельзя пользоваться чужими полотенцем и мочалкой? (Ответы детей.)

Открытые части тела — лицо, руки, шея — быстрее других грязнятся. Их надо мыть два раза в сутки — утром и вечером. Но особенно часто загрязняются руки, и обычно на них бывает больше микробов, чем на других частях тела.

Вопросы: Как часто надо мыть руки? Почему после мытья руки надо тщательно вытирать? Вспомните! Почему надо вовремя стричь ногти и следить, чтобы под ними не было грязи? Кто знает, как правильно надо мыть руки?

Замечательно, все знают. А все-таки мы сейчас это проверим.

Вызванный ребенок выкладывает на экране схематичные рисунки мытья рук, остальные дети выполняют это задание у себя на столах. Затем происходит взаимная проверка выполнения задания.

Проверь себя: руки надо мыть перед едой, до и после чтения книги, после прогулки, после посещения туалета, после игры с кошкой, собакой, после занятий трудом. Участки кожи под ногтями следует почистить щеточкой, намыленной мылом.

Умывайся утром и вечером [1]

Дважды в сутки - утром и вечером, человеку необходимо умыться и почистить зубы. Твоя кожа непрерывно работает: она выделяет токсины (ядовитые отходы организма), поглощает кислород из воздуха, регулирует температуру тела, выделяя жир и воду (пот). Жир, покрывает ее защитной пленкой. В течение дня к нему примешиваются токсины, пыль, грязь из окружающего воздуха и все это мешает коже правильно выполнять ее работу. На грязной коже поселяются бактерии, которые могут вызвать воспаления. Поэтому, кожу нужно очистить перед сном. Но ночью, когда ты спишь, твоя кожа продолжает работать и, к утру, она снова нуждается в очистке.

То же самое и с чисткой зубов. Вечером тебе обязательно нужно вычистить все остатки пищи, чтобы они не разлагались во рту. Но, всех бактерий из ротовой полости ты не смоешь, и за ночь из-за них может появиться неприятный

запах. Конечно, утром зубы тоже нужно почистить, чтобы смыть все, что накопилось за ночь.

Кроме большой пользы для здоровья, привычка умываться и чистить зубы два раза в сутки, принесет тебе красоту кожи и белизну зубов.

Кошки тоже умываются

Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки мыть.
Мы недалеко сидели,
Все движенья подглядели.
Лапку правую потрём,
А потом её встряхнём.
Вот и левой лапке тоже
Правой лапкой мы поможем.
Ушко левое своё
Левой лапкой достаём,
Правое не забываем,
Лапкой правой умываем.
Проведём по шёрстке лапкой,
Будет лобик чистый, гладкий.
Дальше глазки закрываем,
Каждый гладим, умываем.
Чистим носик осторожно.
Грудку нам разгладить можно.
Вот и чистые котята,
Вот и выпались ребята!

Занимайся на компьютере и смотри телевизор только полчаса в день [1]

Врачи, которые заботятся о детском здоровье, утверждают, что продолжительность просмотра телепередач для детей до 7 лет в день не должна превышать 30-40 минут, от 8 до 12 лет - 1 часа, от 12 до 1 Д - 1,5 часа. Большинство врачей рекомендуют детям смотреть телепередачи не чаще 2-3 раз в неделю. То же касается и занятий на компьютере.

Есть три главных вещи, на которые нужно обращать внимание, чтобы не навредить своему зрению.

1. Качество изображения на экране. Не должно быть ряби, нечеткости, слишком контрастных или неестественных цветов. Это утомляет зрение.

2. Расстояние от глаз до экрана. Не садитесь слишком близко. Расстояние до экрана монитора должно быть не меньше 70 сантиметров, а до экрана телевизора - не меньше 3-х метров.

3. Освещение в комнате. Нельзя смотреть телевизор или сидеть за

компьютером в темной комнате. Слишком большой контраст между темнотой помещения и яркостью экрана вызывает сильное утомление зрения. В то же время нельзя допускать, чтобы на экране были блики от лампы или солнца.

Я устал...

Я устал... я устал... я устал...
Я устал, потому что молчал.
Я устал от безделья, от сна,
И болит голова у меня.
Я устал... я устал... я устал...
Я устал, потому что лежал,
Я устал оттого, что весь день
Моей маме работать не лень.
Я устал... я устал... я устал...
И ногами шагать я устал...
Пожалейте меня, я устал,
Я устал оттого, что устал...

Мой руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки и игры с животными [1]

На всех предметах, к которым ты прикасаешься в течение дня, находится очень много микроорганизмов. Среди них есть и такие, которые вызывают серьезные заболевания. Представляешь, сколько людей прикасалось к поручням в общественном транспорте, кнопкам в лифте и деньгам немытыми руками! Какое количество микроорганизмов попало на твои руки, которыми ты держишь бутерброд! Ты можешь проглотить их вместе с едой и заболеть.

У животных, особенно живущих на улице, зачастую бывают болезни и кишечные паразиты. Когда ты гладишь животное или играешь с ним, возбудители болезней попадают на твои руки. Если ты руки не помыл, то дальше они попадают в рот и желудок. Многих заболеваний можно избежать, если всего лишь мыть руки несколько раз в день.

Это правило личной гигиены настолько важно, что самая авторитетная организация в мире Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) объявил 15 октября Всемирным днем мытья рук.

Закаляйся [1]

Закаливание - это тренировка защитных сил организма. Закаленный человек легко переносит жару и холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма.

Во время закаливания человек становится более сдержанным, спокойным, улучшается настроение, появляется бодрость. И, главное,

человек меньше простужается, а если вдруг заболевает, то болезнь проходит быстро и легко.

Закаливание нужно проводить изо дня в день, без длительных перерывов и независимо от погодных условий.

Закаливание организма - это воздушные и солнечные ванны, ножные ванны, обтирание, купания в открытых водоемах, обливание холодной водой, контрастный душ (горячий и холодный попеременно). Даже хождение босиком это тоже закаливание.

С древних времен врачи считают, что лучшим средством профилактики различных заболеваний является закаливание воздухом. К закаливанию воздухом можно отнести, например, сон с открытыми форточками и окнами. Для начала, проветривайте спальню перед сном в течение 10 минут. Через несколько дней, после того, как ваш организм привыкнет к прохладе в комнате, можете оставлять открытой на всю ночь форточку. Вначале спать с открытой форточкой нужно под теплым одеялом. Через некоторое время, его можно заменить на более легкое.

Гуляй на улице каждый день [1]

Свежий воздух в парке или сквере, а еще лучше в лесу, его ароматы и чистота очень хорошо закаливают и укрепляют организм. После прогулки на свежем воздухе лучше думается, потому, что головной мозг получает гораздо больше кислорода. Еще в древние времена великие врачеватели считали свежий воздух одним из сильнейших лечебнооздоровительных средств.

Представь себе, как потоки чистого, свежего воздуха вливаются через твои легкие в кровь и попадают во все внутренние органы, оздоравливая их.

Если у тебя появляется возможность отправляйся на свежий воздух. Идеально, если ты проводишь на улице 5-6 часов в сутки, независимо от погоды. Конечно, при этом очень важно, чтобы твоя прогулочная одежда и обувь соответствовали сезону.

Почаще убирай и проветривай комнату [1]

В солнечный день, когда в комнату попадают прямые солнечные лучи, посмотри на такой лучик повнимательнее. Ты увидишь, как в нем летают крохотные точки - пылинки. Представляешь, какое количество пыли летает в воздухе, которым мы дышим? Домашняя пыль может вызвать аллергию, а если долго вдыхать большое количество пыли (например, в некоторых профессиях это неизбежно) можно получить болезни дыхательных путей. Поэтому, нужно стараться, чтобы пыли в твоём доме было как можно меньше.

Люди изобрели множество способов и приспособлений для борьбы с

пылью - от метлы до современных пылесосов. Но самое лучшее средство это ежедневно протирать поверхности (пол, столы, тумбочки, полки и так далее) обыкновенной влажной тряпкой.

«А зачем тогда проветривать комнату? Ведь с открытой форточки пыль летит?», спросишь ты. Но проветривать помещение необходимо! Когда мы дышим, то поглощаем кислород, а выделяем углекислый газ. Кислород необходим нашему организму для жизни. Когда в помещении много кислорода легче дышится, хорошо думается, хорошо работают все органы. А если кислорода в воздухе становится меньше чем надо, а углекислого газа - больше, то человек начинает задыхаться. Поэтому, идеально, если в твою комнату постоянно поступает свежий воздух, насыщенный кислородом. Для этого нужно просто держать форточку открытой.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья

Жил – был мальчик Андрей. Целыми днями мальчик играл в комнате на ковре перед телевизором.

- Может, пойдем, погуляем? – спрашивал у Андрея папа
- Нет, ни в коем случае! – отвечал Андрей. – Ты что, хочешь простудиться?
- А, может, сделаем зарядку? – приглашал Андрея старший брат.
- Вот еще! Руки, ноги болят. Давай лучше мультики смотреть!
- Иди, руки помой, а то на полу играл, - советовала мама.
- Ты что, вода прохладная, заболею еще! – бурчал Андрей себе под нос.
Так и проходил день за днем...

Андрей стал часто хмуриться, капризничать и даже болеть. И тогда мама решила отвести Андрея в детский сад. Там все дети веселые и здоровые. Они живут по режиму, много гуляют, закаляются и занимаются физкультурой.

Ребята в детском саду Андрея с радостью приняли в коллектив. Они дружно играли, делились игрушками, помогали друг другу, и очень часто повторяли такие слова «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

- А почему солнце – друг? – спросил Андрей.
- Солнце в небе ярко светит, дарит всем тепло
Все болезни оно лечит, вирусам назло – ответили дети.

- Под действием солнечных лучей образуется витамин D, который является строительным материалом для костей и зубов – это очень важно в детском возрасте, - поддержала ребят воспитательница Надежда Петровна.

- А вода? – спросил Андрей
- А прохладная вода – здоровья всем желает.
Она не принесет вреда и тело закаляет.

Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам, закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

- И воздух тоже друг?
- Свежий воздух малышам нужен и полезен!
Очень весело гулять нам! И никаких болезней!

И Андрей стал повторять эти слова вместе с ребятами. Он тоже много гулял, умывался прохладной водой и вскоре совсем перестал болеть и капризничать.

*- Почему Андрей стал хмуриться и болеть?
- Что помогло ему стать здоровым?
- Почему солнце, воздух и воду называют нашими лучшими друзьями?*

Чистота – залог здоровья

В одном городе, в высоком красивом доме, жил мальчик Витя. Он был почти совсем взрослый и ходил в детский сад. Витя уже умел считать до 20 и знал почти все буквы. А еще, Витя всегда слушался взрослых: папу, маму, бабушку и воспитателей в детском саду. В общем, Витя был хороший и умный мальчик. Он всегда убирал на место свои игрушки, хорошо кушал, не залезал в лужи, чтобы не промочить ноги и не простудиться. И только одно важное дело было Вите не по душе – не любил он умываться.

Как только мама будила его утром, шел он в ванную, прикрывал дверь, открывал воду и сидел на бортике ванной, мечтал о чем – ни будь. Потом выходил, и радостно говорил:

– Все, я умылся! И зубы почистил!

И так продолжалось изо дня в день....Витины руки и лицо становились все чумазее и чумазее...

И вот однажды пришел Витя в детский сад, а друзья его не узнают. Все ребята удивляются:

- Наверное, у нас новенький? Только какой же он грязный! Ты что не умеешь умываться и чистить зубы?

Витя закричал:

– Да нет, это же я, Витя!

- Не может быть, сказали ребята, и засмеялись.

Тут подошла воспитательница Ольга Васильевна и сказала ребятам, что над друзьями не надо смеяться, а надо им помогать.

- Расскажите, лучше, Вите, как правильно нужно мыть руки и лицо, сколько раз в день чистить зубы, а еще расскажите, как надо наводить порядок в своей комнате. И самое главное, расскажите, для чего все это нужно делать.

И ребята рассказали Вите все-все! И он сразу же пошел умываться, и опять стал похож на мальчика, а не на грязнулю!

С тех пор Витя соблюдает все правила, и растет веселым и здоровым мальчиком!

*- Как вы думаете, что рассказали ребята Вите?
- А вы хотели бы дружить с мальчиком – грязнулей? Почему?*

- А почему люди говорят «Чистота – залог здоровья»?
-Что еще нужно делать ежедневно, чтобы оставаться здоровым?

Упрямая Маша [4]
Маша в ванную пришла,
Мыло с полочки взяла...
И обратно положила:
— Надоело ваше мыло!
Умываться не желаю.
Зубы чистить не хочу!
Кран скорее закрываю,
Даже нос не намочу!
Мыла не просила я,
Я и так красивая!

(Т. Шипонина)

Скучен день до вечера, коли делать нечего

Был хмурый день. Облетевшую с деревьев листву гонял ветер. Грустное солнце спряталось за серыми облаками. Всё вокруг выглядело унылым и печальным. Природа загрустила в ожидании зимы. Машенька сидела на стульчике и грустно смотрела в окошко. По телевизору ни чего интересного не было, рисовать, играть не хотелось, раскраски надоели. Машеньке было скучно. Думала она: Каждый день одно и то же, так и со скуки пропадешь. Машенька взяла свою любимую игрушку Мишутку и тут мишутка заговорил.

- Так не бывает, — возразил Мишутка. Каждый день удивителен своей неповторимостью.

-Может день и удивительный, но только не у меня! сказала Машенька.

-Всё зависит только от тебя и от того, чем наполнишь день! Один на другой день будет похож, только если ты не сделаешь ничего хорошего!

-Я об этом даже никогда не задумывалась — вздохнула Машенька. — Выйди на улицу, может там тебя и ждёт что-то удивительное, — предложил Мишутка.

Машенька ушла на улицу, и вернулась домой только тогда, когда на небосклоне зажглись маленькие звёздочки, а кузнечики заиграли вечерние трели на скрипках.

-Мишутка, а ведь ты оказался абсолютно прав, — весело закричала Машенька. Сегодня был самый удивительный день в моей жизни. А завтрашний день будет прекраснее сегодняшнего!

-Чем же этот день удивителен? – с улыбкой спросил Мишутка. – Ведь ты говорила, что сегодня грустно и скучно.

-Сегодня я помогла бабушке собирать ягоды, с ребятами пускали воздушного змея, с соседом Вовкой на велосипеде катались, а завтра я помогу папе собирать в лесу грибы.

- А сейчас Мишутка я тебе прочитаю интересную сказку. Теперь я точно знаю, что ни один из моих дней не будет похож на другой, если наполнить его чем-то очень светлым! Чем больше сотворишь добра, тем прекраснее будет мир вокруг!

-Никогда не забывай об этом, Машенька, именно в этом вся прелесть жизни, — ответил мудрый Мишутка. Нужно ценить каждый день, потому что он никогда не повторится!

День радостных брызг [4]

– Доброе утро, ребята! – сказал доктор Будь Здоровыч Нечихайкин, войдя в комнату своих племянников Маши и Гоши.

Доктор раздвинул шторы и улыбнулся.

– Умываемся! Завтракаем!

– Доброе утро, Будь Здоровыч, – ответили ребята, потягиваясь.

– Пойдем сегодня на речку? – предложил Будь Здоровыч.

– Ур-ра! На речку! – хором закричали Маша и Гоша.

– Только я умываться не хочу-у-у... – протянула Маша.

– Ну, раз ты не хочешь, сейчас мы решим, кто пойдет гулять, а кто останется дома, –

произнес Нечихайкин.

– Подымайтесь, я вас сосчитаю.

Тут уж ребята сразу вскочили.

Считалочка

Рано утром умывались

Мошки, белки, лягушата,
Бегемоты, крокодилы
И веселые мышата!
Рады, рады умываться
Птичка, бабочка, бизон.
Кто у нас большой грязнуля?
Выходи скорее вон!

(С. Сон)

Маша надула губы и отправилась в ванную комнату. За ней следом побежал Гоша. Он старательно намылил руки и стал смывать мыло под струей воды. А Маша слегка повозила мылом по ладошкам и тоже подставила их под воду. В дверном проеме стоял доктор и внимательно наблюдал за ребятами.

– Вот что я хочу сказать вам, дорогие племяшки, – произнес доктор. – Умывание – это

целая наука. Сначала мы тщательно намыливаем руки, затем в течение двадцати секунд растираем мыльную пену по ладоням и пальцам, а затем смываем ее вместе с микробами чистой водой.

– Ну вот еще! Буду я стоять и скучать у раковины целых двадцать секунд, – буркнула

Маша.

– Чтобы вам не было скучно, я придумал «Веселую умывалочку». Вы намыливаете ладошки и повторяете за мной. Раз, два, три – начали!

Веселая умывалочка
Раз, и два, и три, четыре –
Грозно бродят по квартире
Фуки, бяки и микробы,
Разнося вокруг хворобы.
Ах, вы, бяки грязные,
Вредные, заразные.

Мы с микробами не дружим,
Мылом всех обезоружим,
Смоем чистою водой!
Испугались?
– Ой-ой-ой!
(С. Сон)

Маша и Гоша улыбнулись и, повторяя за доктором слова «Веселой умывалочки», тщательно вымыли и ополоснули руки.

– Аж скрипят от чистоты! – сказала Маша.

День ослепительной улыбки [4]

Утром, войдя в детскую комнату, доктор Нечихайкин присел к Гоше на кровать и произнес:

– Доброе утро, ребята! Объявляю сегодняшний день Днем ослепительной улыбки!

– Это как? – удивились племянники.

– Для начала – чисто умоемся и почистим зубы.

– Хорошо, – ответил Гоша.

– У... – протянула Маша. – А зачем это?

– Зубы надо содержать в чистоте, – объяснил доктор. – Потому что если во рту находятся остатки пищи, начинают размножаться микробы. А микробы приводят к чему?

– Не знаю, – проговорила Маша.

– К болезни, – ответил Гоша.

– Совершенно верно! Болезнетворные микробы могут привести к болезни.

Поэтому – вперед, в ванную! Там ждет вас верная подруга – зубная щетка.

Прибежали ребята в ванную. У Маши щетка красненькая, у Гоши – синенькая.

Паста – белая, душистая, пахнет травами. И вдруг... Обе щетки запели хором!

Голоса у них тоненькие, нежные!

Песенка Зубной Щетки

Я, друзья, Зубная Щетка,
«Бой микробам!» – мой девиз.

Делаю движенья четко:
Снизу вверх! И сверху вниз!

Припев:

Щетка Зубная – надежная,
Нежная и осторожная,
Щетка Зубная – отличная,
Личная!

Вместе с пастой освежаю
И дыхание и рот!

Очищаю, защищаю
Ваши зубы круглый год!

Припев.

Разноцветные щетинки
Расправляю, чуть шурша.
Ах, какой изгиб у спинки!
До чего ж я хороша!

Припев.

(С. Сон, Т. Шипошина)

Как сохранить зрение

Почему опасно смотреть на яркий свет

В небе солнышка затмение –
Поскорей за наблюдение!
И решили два подростка,
Бросив прочие дела,
Посмотреть на солнце просто
Без защитного стекла.
- Нам стекло, - сказали дружно,
Закопчённое не нужно,

Мы и так на небе ясном
Видим солнышко прекрасно,
А на солнце нам видна
Тень, что бросила луна...
Но ребята зря хвалились –
Их глаза потом слезились,
Сильно начали болеть.
Поздно поняли ребята,
Как на солнце без стекла-то
Закопчённого смотреть!

Инородное тело попало в глаз

Две подружки рано встали,
Во дворе в песке играли:
Стали строить городок,
Стряпать вместе пирожок.
Надоело им играть,
Стали вверх песок бросать,
Но промчался ветерок
И занёс в глаза песок.
Тёрли девочки глаза –
Набегала в них слеза,
Веки вспухли, покраснели,
Открывались еле-еле,
Словом, очень страшный вид.
Врач сказал – “Конъюнктивит!”
И назначил для лечения
Капли в глаз без промедленья.
Осторожным надо быть,
Чтоб здоровье сохранить!

Соринка

Мне соринка в глаз влетела,
Заболел, не смотрит глаз.
Я иду в больницу смело –
Там помогут мне сейчас.
Нежен глаз – и от соринки,
От песчинки и пылинки,
Если сразу не убрать,
Может сильно пострадать.
Медсестра сняла соринку
Быстрой, ласковой рукой,
Вижу каждую былинку,

Глаз здоров – иду домой.

Зрение и компьютер

Есть компьютер у Романа,
Он с друзьями у экрана
Прямо с самого утра –
Любит игры детвора.
Войны, битвы до победы –
Так до самого обеда,
Не гуляют, не едят –
У компьютера сидят.
Всё попробовать охота.
Бьются час, проходит два –
Разболелась голова.
Удивляться стали сами –
Пелена перед глазами,
Ноги ходят еле-еле –
Видно мышцы ослабели...
Где уж скейт или футбол,
Не забить простейший гол...
Сделай выводы сейчас:
Чтоб тебе не портить глаз,
Чтоб не высох, как сморчок,
И не стал, как старичок –
У компьютера играть
Нужно время соблюдать.

Зрение и телевизор

Ребятишки нынче рано
Сели около экрана.
Смотрят сводку новостей,
Передачу для детей,
Выступления артистов,
Встречу тележурналистов,
Длинный фильм
Документальный
И хоккейный матч
Финальный...
Скоро ночь,
Друзья не спят –
Смотрят, смотрят всё подряд!
А после удивляются:
“Как это получается –
У самого экрана

Уселись мы удобно...
Всё видели подробно...
Но это ж очень странно –
Теперь в глазах мерцание,
Теперь в глазах рябит,
Всё кружится, качается
И голова болит!..”
Помни: вреден телевизор,
Если глаз к экрану близок.
И, конечно, вредно глазу,
Если смотришь много сразу.

Правильное освещение при чтении и письме

Наша Нина с увлечением
Вечерком сидит за чтением:
Очень любит сказку Нина
Про мальчишку Буратино.
В уголке она читала,
Было света очень мало;
Почитала часик-два –
Разболелась голова,
Всё плывёт перед глазами,
Налились они слезами,
Расплылись у книжки строчки,
Буквы стали словно точки,
Не прочтёшь и половину
Строк про девочку Мальвину.
Знают взрослые и дети,
Что читают лишь при свете,
В темноте нельзя читать –
Глазки будут уставать.

Питание и зрение

Всем известно, что Олежка
Любит сласти – сладкоежка;
И ему запрета нет
Сколько хочет ест конфет,
Схватит сахара кусок
Мёд, варенье ест, повидло,
И конца тому не видно...
Заболели вдруг глаза –
Резь и боль, течёт слеза,
Стали так бояться света,

Что терпенья прямо нету,
Да и видно стало хуже –
Бедный мальчик горько тужит:
“Все предметы как в дыму –
Ничего я не пойму”.
У Олега жалкий вид,
А диагноз – кератит.
Если нет в еде порядка,
Увлекаться если сладким,
Надо всем запомнить впредь –
Можно тяжко заболеть...

Королева зубная щетка

Жил – был мальчик Ваня. Не любил он чистить зубы.

- Зубы надо обязательно чистить, утром и вечером, - говорила ему мама.

Но Ваня ее не слушал.

- Не будешь чистить зубы, они могут заболеть, - внушал папа.

Но Ваня и его не слушал.

- Подумаешь,- решил Ваня, - какая разница, чищу я зубы или нет! Не могут они от этого заболеть.

Однажды сидел он на кухне и грыз яблоко. И вдруг, стало ему больно-пребольно.

- Неужели зуб заболел, - подумал Ваня, - да нет! Это просто яблоко твердое! Буду есть варенье, оно мягкое, и от него точно зубы болеть не будут.

Подвинул Ваня к себе вазочку с вареньем и зачерпнул ложкой.

Но и от варенья зубы не перестали болеть. Испугался Ваня, расстроился. Решил пойти к друзьям за советом.

А друзья весело играли на улице. Увидели они Ваню и спросили, отчего он такой грустный. Рассказал им Ваня про свои больные зубы.

- Наверное ты забывал их чистить, предположили ребята.

- А вы что, каждый день зубы чистите? Удивился Ваня.

-А как же, наперебой закричали ребята, - не просто каждый день, а утром и вечером! Разве взрослые тебе не говорили об этом?

- Говорили,- грустно сказал Ваня, - только я их не слушался.

- А еще зубы могут обидеться и уйти от тебя совсем! – сказала маленькая девочка Маша, - мне бабушка говорила.

Испугался Ваня, как же он без зубов будет, ни яблоко погрызть, ни любимое печенье! Со всех ног побежал он домой и прямо с порога закричал:

- Мама, где моя зубная щетка?

С тех пор Ваня никогда не забывал чистить зубы и всегда прислушивался к советам взрослых.

3 блок

Делай зарядку и занимайся спортом [1]

Быть в хорошей физической форме означает бодро, энергично и без усталости выполнять свои ежедневные дела и задачи. Для того, чтобы быть бодрым и здоровым, необходима ежедневная физическая тренировка.

Можешь ли ты назвать себя сильным? Быстрым? Ловким? Гибким? Выносливым? Развивая каждое из этих качеств, ты укрепляешь свое здоровье.

Ежедневную зарядку делать нужно обязательно, и, несколько раз в неделю, нужно заниматься тем видом спорта, который тебе нравится: ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, аэробика и другие.

Стихи про зарядку

Раз, два, три, четыре, пять,
Время ножкам побежать,
Спинке бодро разогнуться,
Ручкам кверху потянуться.
Десять раз присесть и встать,
Чтобы расхотелось спать.
Десять раз вперед нагнуться,
Десять раз назад прогнуться.
Нет нужней зарядки дела,
Чтоб окрепли мышцы тела.
Упражнений нет важней,
Чтобы стал малыш сильней.

Каждый день у нас, ребята,
Начинается с зарядки.
Сделать нас сильнее немного
Упражнения помогут.

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.

Нам пилюли и микстуру
И в мороз, и в холода
Заменяют физкультура
И холодная вода.

Если хочешь стать умелым, быстрым,
сильным, ловким, смелым.
Физкультурой занимайся,
И водою обливайся,
Никогда не унывай,
В ногу весело шагай.

Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым,
И веселым целый день.

Ножками потопали:
Топ-топ-топ!
Ручками похлопали:
Хлоп-хлоп-хлоп!
Сели!
Встали!
Сно-ва
Се-ли!
А потом
Всю кашу
Съели!

Рано утром на зарядку
Выходили по-порядку
Пес-Барбос, утенок смелый
И котенок белый-белый.

Раз-два, три-четыре,
Хвост трубой, а лапки шире.
И ты тоже не ленись,
Рядом с ними становись.

Расскажу вам по-порядку,
Как я делаю зарядку:
Ноги вверх, направо в бок,
Оттяну чуть-чуть носок,
Подогну в коленях ноги,
Снова вытяну немного.
Говорит сестрёнка Катя:
- Может, встанешь ты с кровати.
Продавил её совсем,
Ты - лежачий наш спортсмен!

Мы зарядкой занимались:
На носочки поднимались
И тянули ручки ввысь,
Ну-ка, солнышка коснись!
А потом мы приседали,
Меньше мышки в норке стали.
Ну-ка, спрячемся от кошки:
Носик прижимаем к ножке.

Т. Лаврова
Становитесь на зарядку!
Всё в зарядке по порядку.
Начинаем: - Раз и два!
Руки, ноги, голова...
Мы подвигали всем телом,
Тело бегать захотело!
Хочет многое успеть:
Срочно в космос полететь,
Поиграть в футбол и в салки,
И попрыгать на скакалке,
Побежать в волшебный лес
Иль допрыгнуть до небес!
Только Петя не играет,
Он зарядку пропускает!

Утром хнычет и грустит -
Он-то встал, а тело - спит!

И. Родионов

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку –
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали –
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх –
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!

С. Приварская

Сказка про то, как белка всех зверей приучила к зарядке

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, ёж Пыхтун грибы искал, жаба Квакша на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка Стрелка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой. Постоянно она, то орехи собирала, то бельчат воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и звери ее очень любили. Но было у белки одно «странное» увлечение. Никто из ее друзей зверей не мог понять, зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх вниз лазит, то с бельчатами в салки играет. Собрались как-то медведь Топтыга, заяц Прыгун, ёж Пыхтун, жаба Квакша вместе и решили у белки Стрелки окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает. Подходят они к дереву, видят белка взяла травинку и прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку, и понять ничего не могут, зачем она на ветке прыгает. И тут медведь не выдержал и говорит: - Белка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по веткам прыгаешь, по кочкам скачешь?

А белка им отвечает: - Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми!

А звери спрашивают:

- А как же делается эта зарядка? Не все же могут по веткам прыгать, как ты.

А белка говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как её нужно выполнять. Будете ее со мной каждый день делать. Только есть одно условие! - Какое?

- Нужно не лениться, стараться все упражнения за мной повторять. Согласились звери, стали по своим делам расходиться. А белка им говорит:

- Приходите завтра к этому дереву, да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку.

- Хорошо, придем пораньше.

На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила

белка. Говорит она лесным жителям: - Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте.

Звери встали в ряд и начали за белкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что никто не успевал за ней. Белка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и прыгала и бегала. Затем она присела десять раз, звери тоже. Но у зверей не было больше сил, они устали и сели на траву отдохнуть. А белка и говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать.

Звери пришли и на следующий день, и через день. Делали вместе с белкой Стрелкой зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче приседать стало, все больше отжиманий делать могут, болеть меньше стали, окрепли, похорошели. И говорят как-то белке: - Спасибо, белка! Ты нас к утренней зарядке приучила, и теперь мы самые здоровые и красивые во всем лесу! Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово!

День спорта [4]

— Маша! Гоша! Подъем! — весело сказал Нечихайкин.

— Что это вы разнежились в своих постелях? На зарядку становись!

Гоша через секунду уже стоял в шортах и майке рядом с доктором, а Маша медленно сползала с кровати.

— А я на зарядку не хочу... — сонно протянула Маша. —

Вот была бы я маленьким гномиком, жила бы себе под пенечком, и никто бы меня утром не будил! Как было бы здорово!

— Вот это да! А я как раз хотел предложить вам такую зарядку, которую делают гномики! — произнес доктор.

— На такую вы согласны?

— Конечно! — ответил Гоша.

— Угу, — кивнула Маша и посмотрела на Будь Здоровыча с интересом.

— Представьте, что мы с вами — маленькие гномики.

В лесу мы строим новый дом, в котором будем жить. Нужно очень много сделать.

Итак, начали! — скомандовал доктор Нечихайкин.

Движения выполняются в соответствии с текстом стихотворения

Гномов дружное семейство
Мы сегодня мастера!
Совершаем чудодейство
Прямо с самого утра:
На пригорке, за прудом,
Строим новый, теплый дом!

Обрубаем ветки браво
С пышной ели топором!
Взмах — налево! Взмах — направо!
Стала ель большим бревном!

Пилим доски понемногу
Вжик — вперед! И вжик — назад!
Мчится ежик на подмогу —
Нам помочь ежонок рад!

Тук-тук-тук! И тук-тук-тук!
Всюду слышен дружный стук!
Забиваем гвозди крепко —
Есть на что повесить кепку!

Лампу вкручиваем вместе —
Здесь мы кружимся на месте!
Зажигаем яркий свет!
Лучше дома в мире нет!

Красим домик желтой краской —
Снизу — вверх и сверху — вниз.
Домик будет, словно в сказке!
Для лесных зверей — сюрприз!

Наклонились влево - вправо,
Смотрим: ровно дом стоит!
Словом, терем — всем на славу!
У него отличный вид!

Моем окна! Моем двери!
Приходите в гости, звери!
Приходите в гости, люди!
Мы любому рады будем!
(С. Сон)

— Ну, как? Не устали? — спросил доктор.

— Нет! — хором закричали Маша и Гоша.

— Видите, как интересно прошла у нас утренняя зарядка!

К тому же мы помогли малышам-гномам построить новый дом. Только когда вы утром спешите на зарядку или пробежку, не забывайте о том, что рядом с вами живут люди. А их спокойствие нужно беречь.

Подружись с палкой, обручем, скакалкой

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем мы скакать.
Скачем прямо, скачем боком,
С поворотом и с подскоком.
Утром, вечером и днём
Мы скакать не устаём.
Крутятся скакалочки
У меня и Галочки.
Мама смотрит из окна,
Нам завидует она.
У плиты, как водится,
Ей «скакать» приходится.

(Е. Кудряшова)

На скакалке я готова
Прыгать кряду три часа,
Говорит мне мама снова,
Что я просто егоза,
Так и сяк верчу скакалку,
С поворотом и крестом,
И с прискоком под считалку.

Как я счастлива при том!
Скачет солнце, скачет небо,
Им так весело со мной,
Вместе с нами скачет лето,
Скачет с нами шар земной!
На скакалке я б скакала,
Летом, осенью, весной...
Только мама мне сказала:
«У скакалки выходной!»

(О. Шалимова)

Дети очень любят прыгать!
"Прык" со стульчика на стул,
На кровать лететь "красиво"
Или прямо на батут!
Папа знает - птица галка,
Или тот же воробей
Ловко прыгают на палку,
Или просто меж ветвей!
И поэтому мне папа
Взял, скакалку подарил,
Чтобы прыгала - не жалко,
Лишь бы не было "громил"!
Я скакала и скакалка
Рассказала мне секрет -
Мне завидовала галка,
У нее ведь ручек нет!
Два крыла полету служат,
А скакалку удержать
Могут разве только люди,
Те кто любит поскакать!

(Н. Щумов)

У меня в руках скакалка.
Мне скакалку очень жалко.
Целый день она крутилась.
Целый день о землю билась.
Наигралась, утомилась,
Ко мне в руки попросилась,
И свернулась в них колечком
От конечка, до конечка.
Вот лежит и отдыхает,
Потихонечку вздыхает:

что, мол, завтра день рабочий
И она устанет очень.
Будет целый день крутиться,
Целый день о землю биться,
А потом ,опять колечком,
От конечка до конечка,
Заберется отдыхать,
Станет заново вздыхать:
Что, мол, завтра день рабочий
И она устанет очень.
Что, мол, завтра ей крутиться,
Целый день о землю биться и т. д.
И такая канитель
Со скакалкой каждый день.

Стихи про обруч

Обруч два часа кручу —
Самой стройной стать хочу.
Чтобы ставили в пример
Талии моей размер!

В руки мы возьмём скакалку,
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим,
Станем крепче мы и лучше.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного,
Будем чаще наклоняться,
Приседать и нагибаться.

Сказка о том, как обруч стал символом Олимпийских игр

Давным-давно в одном спортивном зале жил-был маленький обруч. Жил он в каморке под лестницей, так случилось, что друзей у него не было. Над ним все смеялись, и никто из спортсменов не хотел с ним заниматься. И вот однажды решил обруч сбежать из спортзала, и сбежал. Катится обруч по дорожкам, по тропинкам и повстречал на своём пути ещё четыре обруча, и как оказалось, что друзей у них тоже нет. Решили обручи подружиться.

Стали думать. как же им доказать, что они ничем не хуже клюшек, мячей, лыж и саней. Думали-думали, стали разные фигуры строить. Два обруча взялись за руки, а три влезли им на плечи и тоже взялись за руки - получилась пирамида. В этот

момент мимо проезжал автобус со спортсменами они увидели, как обручи построили пирамиду, очень им понравилось. И с тех пор эта пирамида стала символ Олимпийских игр. А обруч стал достойным атрибутом в спортивной гимнастике.

Силачами стать хотим

Послушайте интересную историю.

- Я могу поднять гирию 10 килограммов, - хвастается Вася.
- Ври больше! – смеются ребята. – Ты что подъёмный кран?
- А вот и поднимаю! – горячится Вася. – Я занимаюсь тяжёлой атлетикой.
- *Как вы думайте, сочиняет Вася, или говорит правду?*
- Не знаю, как вы, а я ему верю.

-Штангисты могут поднять вес больше 250 килограммов. Конечно, не каждому это дано, но любой здоровый человек способен выполнять различные действия, для которых нужна сила – то есть **мускулы, мышцы**.

-Даже у новорождённого уже есть мускулы. Пусть маленькие, мягкие, но они у него есть. Растёт человек, растут и мускулы. И крепнут.

Давайте проведем небольшой опыт.

Согните левую руку, а правую руку положите на плечо левой руки (показать где плечо, предплечье)

Чувствуете бугорок, а теперь разогните руку, чувствуете, как бугорок убежал. Это мышцы ходят под кожей.

Я смотрю: у чемпиона
Штанга массой в четверть тонны.
Чтоб сестренку защищать,
Я хочу таким же стать!
Буду каждый день в квартире
Поднимать большие ...
(Н. Иванова)

Гимнастика и Разминка

В сказочной стране жили две подружки - Гимнастика и Разминка. Чаще всего их можно было встретить на стадионе (это такое место в сказочной стране, где все занимаются спортом). Много ребят собиралось там, где появлялись Гимнастика и Разминка. С Разминкой ребятам нравилось играть в спокойные игры; дети также собирались в кружок и делали различные упражнения. Гимнастика была веселой и задорной. Ребята весело смеялись, бегали, прыгали и играли. С такими подругами детям не страшны были ни

мороз, ни болезни, ни скука.

Но вот однажды, когда Гимнастика и Разминка возвращались домой немного позже обычного, они решили сократить путь и пошли по тропинке, по которой никогда не ходили. Тропинка заросла травой, деревья смыкали над ней свои кроны и закрывали солнце. Было сыро и пахло не то поганками, не то плесенью. Подружки уже хотели вернуться назад, когда деревья расступились, и на полянке появился дом, из которого доносились странные звуки: чихание, кашель и стоны.

Странно - сказала Разминка - на улице лето, а кто-то болен.

Давай зайдем и спросим, не нужна ли помощь - предложила Гимнастика. Подружки подошли к разбухшей от сырости двери и постучали. Дверь им отворила бледная и больная Простуда (Гимнастика и Разминка никогда не встречались с этой девочкой, так как никогда не болели). Несмотря на жару, девочка была одета в шубу, но ее все равно трясло от холода.

Как ты смогла заболеть - спросили подружки - ведь на улице тепло?

А я на улицу и не выходила - ответила Простуда - зачем, в доме прохладно, солнце не мешает, лежи себе и отдыхай. Только вот кашель и насморк одолели, никак не проходят. Мне уже бабушка Ягушка Бессмертновна и настойку из пиявок приносила, и по спине крапивой стегала - ничего не помогает, только хуже становится.

А хочешь, мы тебя будем лечить своими средствами? - предложили Разминка и Гимнастика.

Что, купание в куриных перьях или обтирание лягушачьей слизью? — вяло поинтересовалась Простуда.

А вот увидишь! Когда Простуда появилась на стадионе в своей шубе (это-то в разгар лета) ребята сильно удивились, однако с радостью пригласили ее в игру «Сначала». Простуде было скучно, да и как-то лень. Со временем упражнения стали получаться все четче, движения стали ловкими и уверенными, а в футбол вообще она стала играть лучше всех. С удивлением заметила Простуда, что на стадион ходить ей нравится, а лежать дома на кровати - нет, что чихание и кашель прекратились, а лицо стало румяным, кожа загорелой. Девочка так полюбила физкультуру и спорт, что стала заниматься и дома. И звать ее стали не Простудой, а Зарядкой. И про старое имя все забыли, потому что оно ей больше не подходит.

Лесная сказка

В одном сказочном лесу жили зайчонок Пушок, бурундук Орешек и медвежонок Триша. Каждый день они встречались на поляне, играли, бегали, прыгали и устраивали соревнования. Только Триша, приходя на поляну, сразу залезал в кусты и ел малину. Зверята звали его играть, но медвежонок всегда отказывался. Ему лень было бегать по дощечкам, прыгать с пенька на пенек. Для Триши ничего не было лучше, как съесть пару горшочков меда и полежать на солнышке. Поэтому Триша был неуклюжий, вялый и сонный. Однажды в лесу случился сильный пожар. Все звери спасались от огня. Только Триша сразу стал задыхаться от бега, он подолгу застревал в оврагах, с трудом перелезал

через поваленные деревья. Пушок и Орешек не могли оставить друга в беде. Они схватили медвежонка за толстые лапы и побежали изо всех сил. Когда зверята, пробегали по мостику через речку, то мостик сломался под мишкиным весом. Чудом друзьям удалось добраться до берега. Триша понял, как плохо не заниматься физкультурой и спортом, и пообещал друзьям каждый день делать утреннюю гимнастику, бегать и прыгать на поляне.

Волшебный нос

И чего только не бывает на свете волшебного!

Молодой маг и чародей Антон Сидоров имел волшебный нос. Пользовался Антон им так: загадывал нужное желание, после чего морщил нос и... чихал.

Желание исполнялось немедленно.

Антон Сидоров был слаб здоровьем, склонен к простудам, а потому чихал довольно часто. Но не постоянно. Поэтому не раз случалось, что чихнуть в нужный, ответственный момент не удавалось. И сколько ни морщил молодой маг нос, дальше этого дело не шло.

...Было лето. С чиханием все обстояло довольно плохо. Наставник и учитель Антона — чародей в пятом поколении, доктор околонуточных наук, маг Санта клаусов посоветовал Сидорову ходить босиком. Чихание участилось, и какое-то время Антон не знал со своим волшебным носом забот. Но затем снова возникли затруднения: даже промокнув под дождем, схлопотать элементарный насморк не получалось.

События принимали серьезный оборот. Однажды Сидоров не успел вовремя чихнуть и в ворота его любимой футбольной команды влетел гол. В другой раз задержка привела к тому, что пришлось совсем не по волшебному удирать от собаки чародейки Змеюкиной.

После таких серьезных испытаний, посланных судьбой, Антон отнесся к проблеме получения простуды со всей свойственной ему старательностью. В программу входили различные мероприятия, которые, по мнению Сидорова, должны были губительно сказываться на его здоровье: хождение по лужам босиком, обливание ледяной водой. Однако, даже добавив к этому ежедневное поедание двухсот граммов мороженого, Антон добился только исчезновения склонности к ангине. И теперь, когда волшебный нос начинал произвольно морщиться, молодой маг лихорадочно загадывал самые срочные и неотложные желания, чтобы использовать ставшее редким теперь чихание.

Когда же зимой молодой маг стал бегать по улицам по утрам в тренировочном костюме, чихание в последний раз ненадолго участилось, а затем... исчезло навсегда!

Так потерял Сидоров свой волшебный нос, вернее, его нос остался на месте и все сто пять веснушек на нем, но его волшебные качества были утрачены. Но зато произошло другое чудо: Антон стал на удивление здоровым и крепким.

Сказочно здоровым. Можно сказать — волшебно!

4 блок

Азбука здорового питания [1]

Есть три основных требования к питанию:

1. Количество пищи должно соответствовать возрасту и затратам энергии. То есть, человек должен получать с едой столько энергии, сколько может потратить, не больше и не меньше.

2. Пища должна быть разнообразной и полноценной, то есть, содержать в нужном количестве все основные питательные вещества и витамины. Но картинке изображено примерное соотношение разных видов продуктов для здорового рациона.

3. Нужно соблюдать режим питания. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Вредно во время еды читать, смотреть телевизор. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая.

Если соблюдать эти три несложных правила, то не возникнет проблем ни со здоровьем, ни с лишним весом.

Ай, да кашка!

Жили - были два неуклюжих человечка – Толстячок и Хилячок. Один с утра до вечера что-то ел, перекусывал, жевал, заедал. Другой вздыхал, стонал, капризничал и от любой еды отворачивался.

Однажды сидели они на скамеечке, смотрели по сторонам, скучали. Вдруг видят, идет озорной мальчишка – Здоровячок. Песенки напевает, бодрым шагом шагает, мяч покидывает, сам подпрыгивает. Завидно стало Толстячку и Хилячку, что так весело живет Здоровячку. Стали расспрашивать, в чем секрет его силушки, ловкости да хорошего настроения.

Рассказал Здоровячок о необыкновенно вкусной и полезной каше и чудодейственной силе физкультуры. Стали Толстячок и Хилячок каждое утро делать зарядку, купаться в речке, бегать, прыгать, кувыркаться. Стали есть кашу да нахваливать: «Ай, да каша, сила наша!».

Так два неуклюжих человечка превратились в веселых, озорных мальчишек.

Заяц - сладкоежка

В одном лесу жил необыкновенный заяц. Необыкновенный, потому что все зайцы любили грызть капустные кочерыжки, а этот заяц питался исключительно сладостями. Прибежит в деревню, встанет посреди улицы на задние ноги, начнет кувыркаться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только!

Ребятне и взрослым очень нравился этот заяц. Угощали его конфетами, печеньем, даже варенье наливали в капустный листочек. А он все съест и в лес ускачет.

Так и питался зайка. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала донимать. Заболели у зайца зубы, да так сильно, что не спал он три дня и три ночи, стонал, слезы лил. Пожалели его другие зайцы, принесли ему много моркови, репы да капусты: «Ешь, зайка, овощи. Они очень вкусные и полезные, потому что в них много витаминов. И помни, не заячье это дело - конфеты грызть».

Послушался друзей заяц. Стал водичку пить ключевую, есть овес и морковочку, свеклу и капусточку. Больше о больных зубах и не вспоминал!

Тут и сказочке конец, а кто слушал – молодец!

Мой кот

Мой серенький кот
Совсем не растет
И даже усы не растут!
Он супа не ест
И каши не ест
Попробуй -ка вырасти тут!
С утра этот кот
Конфеты сосет
Грызет шоколад он потом
И вот почему
Коту моему
На быть настоящим котом!
(М. Карем)

Как помирились Морковочка и Кабачок

Жила - была на одном огороде девица-краса зеленая коса Морковочка. Рядом с ней на парниковой куче рос и толстел Кабачок-боровичок. Оба овоща очень любили, когда хозяйка поливала их из лейки, радовались летнему солнышку, росли и набирались сил. Одно плохо – часто ссорились. Все спорили – кто из них вкусней, нужней да полезней для здоровья.

Морковочка хвасталась: «Я лучше тебя! Я оранжевая, хрустящая, сочная. А сколько во мне витаминов-каротинов! У всех, кто со мной дружит зубки крепкие, здоровые, а зрение распрекрасное. Вот какая я!».

Кабачок ей не уступал. Он громко и важно доказывал своей соседке, что есть блюда из кабачков всем очень полезно и необходимо, ведь кабачок овощ диетический.

Так и спорили они все лето. Пришла осень, стала хозяйка собирать урожай, делать вкусные заготовки на зиму из моркови, кабачков и других овощей. Все ели, радовались, хвалили вкусные овощи и умелые руки хозяйки.

С тех пор Кабачок и Морковочка стали дружить и больше никогда не ссорились, потому что оба они вкусные и полезные!

Сказочка о доброй капусте

В давние, давние времена белокочанная капуста была совсем не похожа на нынешнюю. Листочков у нее тогда было мало, росла она как цветок полевой и ничем от других растений не отличалась. Однако среди людей и зверей давно шел слух, что кто ест капусту, тот редко болеет, никогда не толстеет, день ото дня веселеет и что витаминов в ней превеликое множество. Говорили также, что блюда, приготовленные из капусты такие вкусные, что ни в сказке сказать, ни пером описать, только ложку облизать да добавки попросить!

Заторопились все к капусте.

Просят зайцы: «Дай, пожалуйста, листочков капустных!».

Прибежали козочки: «Угости нас, капусточка!». А следом за ними кролики, коровушки, барашки и всякая другая травоядная живность. Пожаловали к капусте за хрустящими кочерыжками деревенские ребята. Всем хотела помочь добрая капуста, всех хотела угостить, порадовать. И стали у нее быстро расти капустные листья, да так много, что стала капуста большая, круглая, хрустящая и сочная.

Все полюбили белокочанную капусту и стали уважительно называть ее Капуста Витаминовна. С тех пор капуста во всех огородах на самом почетном месте растет. Кормит, лечит, угощает да приговаривает: «Приятного вам аппетита!»

Сказка о храбрецах с огородной грядки

В некотором царстве, в некотором государстве был красивый Слад-город. В нем жили король, королева, их маленькая дочка Принцесса и другие жители. Жили все очень весело, ходили друг к другу в гости, угощались конфетами, мармеладом, шоколадом, пастилой и вареньем. В городе пахло сладостями, даже ветер здесь дул ванильный, а дождь шел лимонадный.

Вход в Слад-город охраняли верные стражники: Лучок и Чесночок. Крепкие смелые и сильные защитники не впускали в город болезни, хвори и простуды. Это были настоящие храбрецы с огородной грядки.

Однажды маленькая Принцесса проходила мимо главных ворот города. Ей очень не понравился запах чеснока, а от лука у нее защипало в глазах. Принцесса сердилась, топала ногами, махала руками и требовала, чтобы стражников прогнали. Король так и сделал. Остался Слад-город без верной охраны.

Пришла слякотная осень. На город пошли войска микробов, вирусов и командовала ими злая Инфекция. Они захватили все дома, улицы, и кварталы.

Стали жители болеть, чахнуть, кашлять, чихать и даже температурить. Заболела и маленькая принцесса. Тогда послал король своих гонцов в далекую деревню на огород, где жили храбрецы - Лучок и Чесночок. Он просил их вернуться и спасти жителей города от беды.

Вооружились храбрецы, и смело встали на защиту Слад-города. Они боролись против каждого вируса, отражали атаки микробов, сражались за каждого жителя, и через несколько дней болезни и простуды отступили.

Король поблагодарил своих спасителей и издал указ, чтобы все жители города всегда выращивали на своих огородах лук и чеснок.
С тех пор в Слад-город Инфекция не приходила. Она больше всего на свете боялась храбрецов с огородной грядки.

Литература:

1. «Азбука здоровья». Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. ООО «Маленький Гений-Пресс», 2000г.
2. «Игры – эксперименты с дошкольниками», В.А. Деркунская, А.А. Ошкина, М.: центр педагогического образования, 2013г.
3. «Я и мое тело», Т.А.Тарасова, Л.С.Власова, М.: Школьная пресса, 2009г.
4. «Сказки страны здоровья. Беседы с детьми о здоровом образе жизни», Н.В. Иванова, Т. В. Шипонина, С.Л. Сон, М.:ТЦ Сфера, 2018г.
5. «Беседы о здоровье» Шорыгина Т.А., М.:ТЦ Сфера, 2004г.

Приложение 4

МУЛЬТФИЛЬМЫ ПРО СПОРТ И ЗОЖ ВДОХНОВЛЯЕМ ДЕТЕЙ ЖИТЬ СПОРТИВНО И АКТИВНО

Tlum.Ru представляет подборку мультиков-помощников, призванных быть просмотренными родителями совместно с детьми. Или по отдельности. Тема дня — спорт и здоровый образ жизни. Чтобы подружить детей со здоровым спортивным мышлением и мотивировать больше внимания уделять жизненно важным активностям, предлагаем вам большой сборник качественных добрых мультиков.

«Шайбу! Шайбу!»

И остальные мультики про команду «Метеор». Напоминаем, что одной веселой историей на льду эти носатые ребята не ограничиваются: обязательно покажите ребенку «Снежные дорожки», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «В гостях у лета» и «Приходи на каток».

Источник: Мультки студии Союзмультфильм

«Необыкновенный матч»

Похожие по стилю, но чуть другие и про футбол: герои данного мультфильма представляют собой разнообразную братию игрушек. Деревянные первосортные зазнайки соревнуются с мягкими пупсами, все это происходит в крайне поучительном ключе и продолжается в мультфильме «Старые знакомые».

Источник: Мультки студии Союзмультфильм

«Тихая поляна»

«Тихая поляна», первый удачный мультфильм режиссера, повествующий о большом футбольном матче в лесу. Команда зайцев, команда медведей и полное погружение в высокий спорт! Под профессиональные комментарии Вадима Синявского.

Источник: Мультки студии Союзмультфильм

«Спортландия»

Анимационная притча о мальчике по имени Митя и его чудесном спасении из страны Ленивии. С одной стороны его красочно манят ожившие Диванная подушка и Матрац (признайтесь, вы по утрам тоже слышите их призывы поспать подольше!), с другой ставят на здоровый путь истинный жители страны Спортландии. Не забудьте объяснить ребенку, что такое нормы ГТО. Будь готов к труду и обороне!

Источник: Мультки студии Союзмультфильм

У Александра Иванова — режиссера «Спортландии» — есть и другие мультки, посвященные спортивной теме: медвежий конькобежный «Дедушка и внучек» и сатирический «Чемпион», где хвастливый Волк теряет высокое звание из-за самонадеянности и пренебрежения тренировками. Похожую историю рассказывает украинская анимационная лента «Заяц и Еж», где уже Заяц выступает горделивым и зазнавшимся чемпионом.

«Как казаки в футбол играли»

Серия украинских мультиков про казаков — еще одна признанная спортивная классика. Казаки вообще ребята активные и очень разносторонние. Кроме знаменитого пророческого футбольного экскурса в разные страны и стили (мультик почти точно «предсказал» состав группы для команды Украины на чемпионате Европы в 2012 году), казаки попробовали себя еще в хоккее и олимпийских играх.

Источник: Ukranima

«Утенок, который не умел играть в футбол»

Может ли далекий от спорта музыкант помочь одержать победу в футбольном матче? Может. А может сам этот музыкант стать спортсменом? Тоже может, о чем повествует продолжение оригинального мультика под названием «Как утенок-музыкант стал футболистом». Осторожно, утята очень обаятельнее, а на волнах ажиотажа по «Утиным историям» и подавно обречены вызывать умиление у зрителей.

Источник: Мульттики студии Союзмультфильм

«Баба Яга против»

Отдельной красной линией в советской спортивной мультипликации проходит Олимпиада. Что понятно — лето, 1980 год, Москва. В честь этого эпохального события вышло великое множество мультиков. От музыкальной «Салют, Олимпиада» до спортивных «Ну, погоди!» (выпуски номер 4 и 13), от разнообразных рассказов про медвежонка Мишу до забавного ироничного цикла про Бабу Ягу, которая категорически против.

Источник: Мульттики студии Союзмультфильм

Отдельно хочется упомянуть вдохновляющие мультфильмы, посвященные истории Олимпийских игр. «От Олимпа до Атланты» и особенно «Олимпиадики» расскажут юным зрителям о важности спорта и том, как на протяжении веков игры объединяли людей.

Источник: Мульттики студии Союзмультфильм

«Смешарики»

Переходим к более современной анимации, где в мультсериалах спорту уделяется колоссально много внимания. Потому не будем ходить вокруг да около, а сразу представим сборники эпизодов любимых детьми мультиков на тему спорта. Встречайте смешариков! Футбол и хоккей, гольф и гонки, фигурное катание и бобслей... ребята ни в чем себе не отказывают и вам того же желают. Кстати, на днях вышла новая спортивная серия — про баскетбол. Не пропустите!

Источник: TVSmeshariki

«Ми-ми-мишки»

Кеша с Тучкой тоже не остаются в стороне от дел спортивных. Велосипеды, гонки, футбол, хоккей — герои везде получают мудрые уроки про то, как важен спорт, и как с ним правильно обращаться. Осторожно, некоторые практикуемые ми-ми-мишками виды спорта достаточно необычны!

Источник: Teremok Kids

«Маша и Медведь»

Кто-то удивлен? Вот и мы — нет. Гиперактивная Маша находит время и на лыжи, и на теннис, и на хоккей, и даже на шахматы, хотя это уже немного другой спорт. И везде этой непосредственной девочке удается крайне успешно себя проявить. Все как обычно.

Источник: Маша и Медведь

