

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Алтынчеч»  
Л.Н. Мустафина



**ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ  
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «АЛТЫНЧЕЧ»**

г. Зайнск  
2024 год

## **Пояснительная записка (актуальность)**

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

**Здоровье** – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность данной программы обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье дошкольников.

Дошкольное учреждение является центром пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. И только при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов будет обеспечена положительная динамика показателей здоровья детей и их ориентацию на здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – одна из основных задач детского сада.

Планирование системы формирования здорового образа жизни требует решения целого комплекса задач.

## Цели и задачи программы

### Цель:

Цель программы – формирование у старших дошкольников понимания ценности здоровья человека и способов его достижения через разумный образ жизни, рациональную двигательную активность, закаливание организма. При реализации программы особенно важно не только передать знания и сформировать практические умения и навыки, но и научить детей осознанному выбору правильного решения в каждой конкретной ситуации. От результата этого выбора будет зависеть, куда ребенок сделает «шаг»: в сторону здоровья или болезни.

### Задачи:

1. Сформировать у ребенка понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «закаливание», раскрыть смысл и значение здоровья как общечеловеческой ценности и основы развития человека, реализации его преобразующей роли в мире.
2. Создать представление о физической культуре и закаливающих мероприятиях как об основных факторах, формирующих здоровье человека.
3. Учить детей правильному использованию физической культуры, ее разнообразных средств, закаливающих мероприятий в повседневной жизни.
4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности, закаливании для достижения чувства «мышечной радости», оптимизма, психологической устойчивости в современных условиях.

### Целевая аудитория:

- воспитанники;
- педагоги (воспитатели);
- специалисты (педагог-психолог, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре, мед. работник);
- родители, законные представители;
- администрация.

## **Законодательные и нормативные документы**

Должностные инструкции для работников пищеблока и медперсонала, определяющие функции и обязанности в соответствии с циклограммой работы в течение дня;

Положение об организации детского питания в ДООУ, устанавливающее порядок организации питания на пищеблоке и в группах;

Положение об административном контроле за организацией и качеством питания в ДООУ и разработана циклограмма административного контроля;

Закон РФ «Об образовании»;

Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерством образования РФ и Госсанэпиднадзором;

Республиканские и городские программы по оздоровлению населения;

Устав образовательного учреждения.

## **Принципы программы**

- принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
- принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- принцип результативности и гарантированности- реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## Ожидаемые результаты

### *Для администрации:*

Создание системы здоровьесберегающей деятельности, с учётом потребностей, ресурсов, условий детского сада.

Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей (индекса здоровья);

Разработка и внедрение комплекса лечебно-профилактических и коррекционно-оздоровительных мероприятий как фактора формирования здоровья детей.

Повышение педагогической и валеологической культуры работников ДОО;

Улучшение показателей уровня физического развития воспитанников; Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической литературой.

### *Для педагогов:*

1) Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.

2) Повышение профессионального уровня педагогов.

3) Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

4) Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

### *Для детей:*

1) Сформированные навыки здорового образа жизни.

2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.

3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

### *Для родителей:*

- 1) Сформированная активная родительская позиция.
- 2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- 3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

### **Технологии формирования здорового образа жизни**

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

**Медико-профилактические технологии**- технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

#### **К ним относятся следующие технологии:**

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии**– технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. реализация этих технологий, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся **технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников**. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

## **Этапы и сроки реализации программы.**

### **ЭТАП I**

#### ***Подготовительный***

**Цель:** Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей, создание условий для осуществления инновационной деятельности в рамках реализации проекта.

#### **Задачи:**

Проанализировать характер лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий;

Изучить возможности качественной реализации мероприятий в системе образовательного процесса;

Изучить потребности родителей и возможные ресурсы детского сада в оздоровлении детей;

Осуществить отбор критериев диагностики и мониторинга эксперимента.

#### **Содержание I этапа:**

Анализ научно-методической литературы; Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;

Оценка степени развития заболеваний и имеющихся морфофункциональных нарушений в развитии детей;

Анкетирование родителей.

#### **Ожидаемый результат:**

Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведён мониторинг).



## ЭТАП II

### *Прогностический*

**Цель:** Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ, постановка целей разработка организационно-информационного сопровождения инновационной деятельности.

#### **Задачи:**

Подобрать профилактические и оздоровительные мероприятия для работы с детьми, оформить их в комплексы;

Подобрать комплекс закаливающих и оздоровительных мероприятий для возможной реализации в разных возрастных группах и в разные сезоны года;

Обновить мониторинг здоровья детей и деятельности, связанной с ним.

#### **Содержание II этапа:**

Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (педагогические советы, семинары, консультации, мастер-классы);

Разработка закаливающих мероприятий для всех возрастных групп;

Разработка моделей обновления комплекса мероприятий по оздоровлению детей;

Внедрение программы «Разговор о правильном питании» в старшей и подготовительной группах;

#### **Ожидаемый результат:**

Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом. В детском саду появилось нестандартное оборудование по обеспечению здоровьесберегающего компонента. Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека. Дети получили представления о здоровом образе жизни, важности его компонентов (движение, воздух и т. д)

## **ЭТАП III**

### **Практический**

**Цель:** Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

#### **Задачи:**

Создать и поддерживать условия для творческой работы педагогов; Разработать валеокомпонент для музыкальных и валеологических занятий;

Разработать занятия с включением здоровьесберегающего компонента;

Постоянно анализировать результаты работы по формированию здорового образа жизни.

#### **Содержание III этапа:**

Освоение педагогами здоровьесберегающих технологий; Организация кружка «Плоскостопики»; Включение в НОД здоровьесберегающих технологий; Организация медико-профилактических мероприятий (медицинские осмотры, витаминизация, профилактика); Приобретение дополнительного физкультурного оборудования в спортивный зал.

#### **Ожидаемый результат:**

Увеличение посещаемости, в том числе в период эпидемии гриппа. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической и научной литературой.

#### **Просвещение родителей.**

тематические родительские собрания;

индивидуальные и групповые консультации;

наглядно-агитационная работа (информационные стенды, родительские уголки, папки-передвижки, тематические листовки и т. д.)

включение родителей в совместную деятельность с детьми (физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья в ДООУ и т. д.)

## **Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников.**

### *Профилактика:*

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия.
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин).
6. Прогулки + динамический час.

### *Закаливание:*

1. Сон без маек.
2. Ходьба босиком (по тактильным и солевым дорожкам, по траве и песку в теплый период года)
3. Чистка зубов и полоскание полости рта.
4. Контрастное обливание ног (в теплый период года)
5. Воздушные ванны и гимнастика после дневного сна.

## **Профилактические мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ**

1. Фитонцидные препараты
2. Обработка носовой полости оксолиновой мазью
3. Витаминизация пищи
4. Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

## **ЭТАП IV**

### **Заключительный**

**Цель:** Совершенствование результатов.

**Задачи:**

Содействовать развитию физических, творческих, познавательных, музыкальных возможностей детей;

Развивать познавательную активность дошкольников;

Активно вовлекать в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни;

**Содержание IV этапа:**

Повторная диагностика; Обобщение опыта педагогов; Отчёт о проделанной работе;

Выпуск методических рекомендаций.

**Ожидаемый результат:**

Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей. Овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье. Повышение уровня профессионального мастерства у педагогов.

*Тематическое планирование к программе по формированию здорового образа жизни в ДОУ*

**1 год обучения**

**«Мир глазами малыша»**

*Содержание:*

*Количество часов*

Я среди людей

Я познаю себя

Игра в жизни ребёнка

4

Опасные предметы

4

«Что такое хорошо - что такое плохо»

6

«Видим, слышим, ощущаем»

2

Мои друзья: мальчики и девочки

4

«Нехворайка»

2

«Мой додыр»

2

Я рисую этот мир

2

Закаливание

2

Физическое здоровье

2

Мониторинг физического развития детей

2

**Консультативный пункт для родителей:**

4

Здоровая семья – это крепость, в которой ребёнок чувствует себя защищённым.

2

«Игры мальчиков и девочек»

«Наказывая – подумай»

## **2 год обучения**

### **Мир, в котором я живу**

<i>Содержание:</i>	<i>Количество часов</i>
Семья- это семь Я	
Всё живое вокруг нас	4
В мире животных	6
В мире растений	2-4
Учимся культуре поведения	2
«Нарочно и нечаянно»	2
Потребность быть здоровыми	2
Работа с родителями	2
Безопасность собственной жизнедеятельности	4
Как устроен человек	2
Чистота - залог здоровья	4
Мониторинг физического развития детей	2
<b><i>Работа с родителями :</i></b>	<b>2</b>
«Если хочешь быть здоров...»	

### **3 год обучения**

#### **Я познаю мир**

<i>Содержание:</i>	<i>Количество часов</i>
Любовь к прекрасному	
Я задумал - я сделал	6
Заглянуть в себя	4
Помоги младшему	4
Друг и в радости и в горе	3
«Путешествие в страну Правил Безопасности»	3
Права и обязанности родителей	6
Вежливость - важное качество человека	2
В здоровом теле здоровый дух	2
Режим дня дошкольника	5
Вкусно и полезно	1
Мониторинг физического развития детей	1
Если я заболел	2
<b><i>Работа с родителями:</i></b>	1
Спорт для всех	

## **4 год обучения**

### **Мы разные, но мы вместе**

<i>Содержание:</i>	<i>Количество часов</i>
Мир вокруг нас	
Как поступить правильно	2
Я среди людей	4
Кто мы, какие мы	2
Психологические тренинги	4
Ребёнок в чрезвычайной ситуации	6
Учимся понимать боль другого	4
Берегись опасных ситуаций	2
Здоровые дети в здоровой семье	2
Рыцари и Феи	4
Если хочешь быть здоров...	4
Мониторинг физического развития детей	2
<b><i>Работа с родителями:</i></b>	<b>2</b>
Быть здоровым-здорово!	



**Физкультурное развлечение по правилам дорожного движения  
в подготовительной группе  
«Школа вождения»**

Ход мероприятия

*Дети по музыку «Веселый марш» входят в зал, останавливаются.*

**Ведущий:** Дорогие ребята, вы пришли в школу вождения, чтобы сдать экзамен и получить права. Но для этого надо назвать слова, обозначающие что шофер может делать с машиной.

*Ответы детей, садятся.*

**Ведущий:** Посмотрите, дети, нас уже здесь встречают.

*Девочка читает стихотворение « Азбука города».*

**Азбука города**

Город, в котором с тобой мы живем

Можно по праву сравнить с букварем

Азбукой улиц, проспектов, дорог.

Город дает нам все время урок

Вот она – азбука над головой

Знаки развешены вдоль мостовой

Азбуку города помни всегда,

Чтоб не случилась с тобою беда.

**Ведущий:** На улице города надо строго соблюдать правила дорожного движения, иначе вот что может произойти (*раздается звук мотора, скрипят тормоза и на дороге появляются два зайца на автомобилях, нарушая правила дорожного движения*)

*Ведущий (милиционер) показывает им сигналы светофора, они не обращают внимание, происходит столкновение, зайцы падают, плачут, милиционер свистит в свисток: «Стоп! Так на дороге вести себя нельзя!» Подводит зайцев к детям, дети жалеют их и объясняют как надо вести себя на дороге (используя плакаты).*

**Ведущий:** А сейчас мы посмотрим как надо правильно ездить по дороге и соблюдать сигналы светофора.

*Дети изображают движение.*

**Ведущий:** Вы все правильно сделали, молодцы! Я начинаю принимать у вас экзамены:

1 экзамен словестная игра «Это я». Я задаю вам вопрос, а вы если согласны со мной говорите: это я, это я; и передвигаетесь подскоками вперед; а если не согласны, стойте на месте.

Игра:

Кто из вас идет вперед

Только там, где переход?

*Это я, это я, это все мои друзья.*

Кто летит вперед так скоро,

Что не видит светофора?

Знает кто, что свет зеленый отвечает: Путь открыт!

Ну, а желтый свет всегда нам о вниманье говорит.

*Это я, это я, это все мои друзья.*

Знает кто, что красный свет

Говорит, что хода нет.

*Это я, это я, это все мои друзья.*

Кто из вас, идя домой

Держит пятачок по мостовой.

Кто из вас в вагоне тесном

Уступил старушке место.

*Это я, это я, это все мои друзья.*

Молодцы!

2 экзамен «Вождение». Нужно проехать с машинкой между кеглями, не задевая их.

3 экзамен «Дорожные знаки». Движение на улице регулирует не только светофор, но и дорожные знаки. Какие знаки вы знаете?

*Ответы детей.*

*Выходят дорожные знаки читают стихи.*

**1ый ребенок:** Пешеход, пешеход!

**(знак перехода)** Помни ты про переход –

Подземный, наземный,

Похожий на зебру.

Знай, что только переход

От машин тебя спасет.

**2ой ребенок:** На двух колесах я качу,

**(знак поворота)** Двумя педалями верчу,

Держусь за руль, гляжу вперед

И вижу скоро по-во-рот!

**3 -ий ребенок:** Круглый знак, а в нем окошко

**(знак въезд Не спеши тут сгоряча,**

**Запрещен)** А подумай-ка немножко

Что здесь? Свалка кирпича.

**4- ый ребенок** Я знаток дорожных правил

**(знак места Я машину здесь поставил,**

**стоянки)** На стоянку у ограды

Отдыхать ей тоже надо

**5- ый ребенок:** Если доктор нужен вам,

**(знак телефон)** Или ждет к обеду Галя,

Иль связаться надо с другом

Телефон к твоим услугам.

**6-ой ребенок:** Лена с Настенькой в тревоге

**(знак медицинс- Нужен доктор им в дороге**

**кой помощи)** Не смотрите грустным взглядом

Помощь близко, доктор рядом.

**Ведущий:** Молодцы! Знаки вы все знаете.

4 экзамен «Такси». Как безопасно перевезти людей.

**Ведущий:** Сдали все экзамен на отлично, вручаю вам права. И на прощание споем песню «О правилах».

**О правилах**

1: Везде и всюду правила

Их надо знать всегда

Без них не выйдут в плаванье

Из гавани суда

2: Выходят в рейс по правилам

Полярник и пилот

Свои имеют правила

Свои имеют правила

Шофер и пешеход.

3: Как таблицу умножения, как урок

Помни правила движения назубок

Помни правила движения

Как таблицу умножения

Знай всегда их назубок

4: По городу, по улице

Не ходят просто так

Когда не знаешь правила

Легко попасть впросак.

5: Все время будь внимательным

И помни наперед

Свои имеют правила

Свои имеют правила

Шофер и пешеход

**Конспекты занятий по развитию движений с детьми раннего возраста.**

**Занятие 1**

**Задачи.** Учить ходить за воспитателем по дорожке, ползать, катать мяч вдаль двумя руками.

**Пособия:** игрушки, стулья, дорожки из клеенки (200х35 см), мячи среднего размера.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>I. Вводная часть.</b>		В руках воспитателя игрушка.
Ходьба стайкой за воспитателем.		Воспитатель сидит перед детьми и выполняет упражнение вместе с ними.
<b>II. Основная часть.</b>		Дети старшей подгруппы выполняют упражнения 3 раза.
<b>Общеразвивающие упражнения.</b>		Следить за выпрямлением спины при возвращении в и.п.
1. И.п. – сидя на стуле, вытянуть руки вперед, опустить («Вот наши ручки»)	1 мин	Упражнение выполняется всеми детьми одновременно.
2. И.п. – сидя на стуле, наклониться вперед, посмотреть на ноги, вернуться в и.п. («Вот наши ножки»).	2 раза 2 раза	Выполняется индивидуально с помощью воспитателя.
Основные движения	2 раза	Игрушка стоит в конце дорожки.
1. Проползти за движущейся игрушкой на расстояние 1-1,5 м, встать, погладить игрушку.	2 раза 1 мин	Дети стоя прокатывают мяч вперед двумя руками, догоняют и снова прокатывают.
2. Пройти по дорожке, погладить игрушку.		В руках воспитателя игрушка.
Подвижная игра «Кто дальше?»		
<b>III. Заключительная часть.</b>		
Ходьба стайкой за воспитателем.		

## Занятие 2

**Задачи.** Учить подползать под палку (высота от пола 50 см), прокатывать мяч воспитателю, упражнять в ходьбе стайкой, по дорожке.

**Пособия:** игрушка, коробка, кубики. Обруч, скамья, дорожка из клеенки (200x35 см), палка, мячи среднего размера, коробка с шариками.

Содержание

Дозировка Методические указания

### I. Вводная часть.

Ходьба за воспитателем («Принеси кубик»).

Дети идут за воспитателем к столу, на котором лежат кубики (по числу играющих), и, взяв их, садятся на скамейку.

### II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

С пятого занятия дать детям по 2 кубика.

1. И.п. – сидя, вытянуть руки с кубиком вперед, спрятать руки за спину («Вот кубик, спрятали кубик»).

Ребенок получает кубик от воспитателя.

2. И.п. – сидя, повернуться и передать кубик ребенку, сидящему слева, сказать: «На»; то же выполнить в другую сторону.

1 мин

2 раза

2 раза

2 раза

2 раза

2 раза

3. И.п. – сидя, наклониться вперед, посмотреть на ноги, вернуться в и.п. («Вот наши ножки»).

1 мин

Дети старшей подгруппы выполняют упражнение 4 раза.

Дети старшей подгруппы выполняют 3 раза.

Игрушка стоит на столе за дорожкой. Выполняется каждым ребенком с помощью воспитателя.

Основные движения.

1. Пройти по дорожке, погладить игрушку.

С пятого занятия упражнение усложняется: подползти под палку удобным для ребенка способом (на животе или на четвереньках), затем пройти по дорожке и погладить игрушку.

2. И.п. – сидя, прокатить мяч воспитателю.

Дети сидят полукругом, воспитатель в центре на расстоянии 50 см.

Подвижная игра «Догони

Воспитатель выбрасывает из коробки

шарики».

### III. Заключительная часть

Ходьба стайкой за воспитателем.

шарики, дети догоняют их и кладут в коробку.

В руках воспитателя игрушка.

### Занятие 3

**Задачи.** Учить перешагивать через препятствие, бросать мяч вниз двумя руками, перелезть через бревно, упражнять в ходьбе за воспитателем, ползании, катании мяча.

**Пособия:** палка (длина 150 см, диаметр 2 см), кукла, погремушка, кубики, надувное бревно (диаметр 15-20 см), мячи среднего размера, две коробки, два обруча, скамьи.

Содержание

Дозировка Методические указания

#### I. Вводная часть.

Ходьба стайкой за воспитателем («Погуляем с куклой»).

В руках воспитателя кукла.

С пятого занятия – ходьба по лесенке-горке держась за перила; выполняется по 2-3 человека.

#### II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Воспитатель следит за выпрямлением рук.

1. И.п. – сидя, вытянуть руки вперед («Вот наши ручки»), спрятать их за спину («Спрятались ручки»).

1-2 мин

2-3 раза

Воспитатель следит за выпрямлением спины при возвращении в и.п.

2. И.п. – стоя, держась за обруч присесть, сказать: «Сели»; встать.

2-3 раза

2-3 раза

Дети старшей подгруппы выполняют 4 раза.

3. И.п. – стоя, держась за обруч наклониться вперед («Посмотрим в окошко»), вернуться в и.п.

2 раза

2 раза

2 раза

Выполняется индивидуально с помощью воспитателя.

Основные движения.

1 мин

С пятого занятия заменяется другим

1. Шагнуть в обруч и выйти из него.

упражнением:

2. Проползти в обруч, взять со стола мяч и бросить его вниз двумя руками.

перелезть через бревно.

Подвижная игра «Кто дальше?»

Выполняется индивидуально.

#### III. Заключительная часть.

Мячи лежат в коробке на столе,

Ходьба за воспитателем («Пойдем к кукле»).

стоящем на расстоянии 1-1,5 м от обруча.

С пятого занятия заменяется другим упражнением: проползти через два обруча (расстояние между ними 1,5 м).

Дети бросают мяч вперед двумя руками.

С пятого занятия куклу поместить за палкой, лежащей на полу (ходьба с перешагиванием через палку).

**Примечание.** Ходьба по лесенке-горке – подготовительное упражнение к ходьбе по наклонной доске.