**Содержание образовательной области «Здоровье»**

**Введение**

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — проблема не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения.

Основной задачей физического воспитания детей дошкольного возраста является улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков и воспитание двигательных качеств.

Физическое воспитание способствует выработке у детей привычки к здоровому образу жизни, ежедневным занятиям физическими упражнениями; воспитывает любовь к спорту и находится в тесной связи с развитием умственных способностей, тем самым, формируя гармонически развитую личность.

 Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Для своевременного и полноценного физического развития в условиях детских учреждений необходимо учесть следующие факторы:

* Создание благоприятного эмоционального климата и оптимальных гигиенических условий;
* Обеспечение чётко установленного режима дня;
* Организация правильного питания;
* Систематическое закаливание детского организма;
* Широкое использование физических упражнений в жизни детей;
* Профилактика различных заболеваний.

**От года до 2-х лет**

* **Культурно – гигиенические навыки**

Развивать у детей начальные навыки самостоятельности при приеме пищи и умывании.

Показывать, как правильно одеваться, соблюдая необходимую последовательность.

Объяснять детям назначения предметов индивидуального пользования.

Предупреждать развитие вредных привычек.

Учить понимать и регулировать свои физиологические потребности.

* **Физическая культура**

Способствовать формированию у детей естественных видов движений

Обогащать двигательный опыт выполнения игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению.

Создавать целесообразную предметно-игровую среду.

* **Самостоятельная двигательная деятельность**

Поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр.

Побуждать детей к подвижным играм.

Осуществлять руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей с учетом их индивидуальных способностей.

* **Безопасность жизнедеятельности**

Создать в группе атмосферу психологического комфорта, содействовать развитию у ребенка чувства защищенности, уверенности, безопасности, предупреждать возможные травмы ребенка.

Формировать у ребенка навыки поведения, позволяющие ему обратиться в нужный момент за помощью к взрослому, правильному использованию окружающих его предметов.

**От 2-х до 3-х лет**

* **Культурно – гигиенические навыки**

Формировать положительное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, развивать навыки самообслуживания.

Закреплять названия предметов индивидуального назначения.

Воспитывать доброжелательное отношение и желание помогать друг другу;

* **Физическая культура**

Формировать умение действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями.

Приучать детей выполнять упражнения игрового характера с различными предметами.

* **Самостоятельная двигательная деятельность**

Учить действовать целесообразно в зависимости от условий деятельности.

Воспроизводить образ действий знакомых персонажей, подражая взрослым и сверстникам.

Формировать умение проявлять определенную ловкость.

* **Безопасность жизнедеятельности**

Продолжать учить элементарным правилам поведения, способствующим сохранению своего здоровья.

Поддерживать у детей эмоциональный настрой; содействовать доброжелательным взаимоотношениям детей в группе.

Вызывать чувство удовлетворения от чистоты и порядка, учить быть внимательным к указаниям взрослых, охотно выполнять их просьбы.

Воспитывать отрицательное отношение к проявлениям грубости, жадности.

**От 3-х до 4 лет**

* **Культурно – гигиенические навыки**

Формировать у детей самостоятельность при выполнении культурно-гигиенических навыков.

Побуждать детей обращать внимание на свой внешний вид и самостоятельно устранять беспорядок.

Воспитывать навыки культуры приема пищи, желание помогать друг другу выглядеть красивым и опрятным.

* **Физическая культура**

Учить выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения.

Продолжать обучать основным видам движения, а также упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению свода стопы.

Развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить свое место в групповых построениях

Формировать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.

Привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности.

Формировать умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, быстроту, смекалку.

* **Самостоятельная двигательная деятельность**

Поддерживать интерес к самостоятельной двигательной деятельности, стимулировать к использованию имеющегося физкультурного оборудования и инвентаря.

Развивать умение ставить конкретные, сравнительно легко и быстро решаемые двигательные задания.

* **Здоровый образ жизни**

Закреплять знания о человеке: я, мои друзья, семья; о частях тела человека и какие функции они выполняют. Приучать осмотрительному поведению в незнакомых и сложных ситуациях; учить быть осторожными при встрече с незнакомыми людьми.

Дать знания об элементарных способах сохранения здоровья. Учить детей при появлении болей обращаться к взрослому за помощью. Знакомить с навыками безопасного поведения на улице в качестве пешехода.

**От 4-х до 5-ти лет**

* **Культурно – гигиенические навыки**

Совершенствовать ранее приобретенные детьми культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания, культуры поведения за столом.

Содействовать выработке полезных привычек. Воспитывать навыки организованности, дружеских отношений при выполнении режимных процессов.

* **Физическая культура**

 Совершенствовать координацию движений, равновесие; приучать детей следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях. Учить ходить со свободными естественными движениями рук, держась прямо; бегать легко, ритмично.

Формировать умения ходьбы на лыжах, катания на велосипеде. Учить соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, ориентироваться в пространстве.

* **Самостоятельная двигательная деятельность**

Поддерживать устойчивый интерес к движениям, поощряя игры с мячом, обручем, игрушками – двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для игр.

Обеспечивать смену видов деятельности, регулировать нагрузку на детей, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

* **Здоровый образ жизни**

Обучать детей распознавать начальные признаки заболевания знакомить с основными правилами поведения при болезни;

Приучать ребенка, по мере адаптации к различным жизненным ситуациям, оберегать себя от возможных травм, ушибов, падений, учить предвидеть возможную опасность, находить способы избегать ее.

Учить детей правильному поведению при встречи с незнакомыми людьми. Обучать правилам поведения на улице при переходе дорог и перекрестков. Разъяснять детям важность для здоровья режима дня, закаливания, ухода за своим телом. Расширять знания о строении, функциях частей тела.

**Старший дошкольный возраст**

 **5 - 6 лет**

* **Культурно – гигиенические навыки**

Учить самостоятельно выполнять ранее приобретенные детьми навыки личной гигиены.

Поддерживать развитие у детей навыков самостоятельности; формировать и закреплять у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию. Напоминать детям о сохранении правильной осанки. Продолжать формировать правила культуры и этику за столом.

* **Физическая культура**

Формировать технику движений и представления о разнообразных способах их выполнения,

Проявлять интерес к спортивным упражнениям, соревнованиям. Побуждать улучшать свои двигательные умения, творчески подходить к их выполнению. Учить сохранению правильной осанки в различных условиях.

Направленно развивать физические качества: общую выносливость, быстроту, ловкость, чувство равновесия, координацию движений. Воспитывать находчивость, сообразительность. Развивать глазомер.

Знакомить с различными видами спорта, следовать спортивным эталонам.

* **Самостоятельная двигательная деятельность**

 Побуждать детей в самостоятельной деятельности организовывать подвижные игры с элементами соревнования, спортивные игры и спортивные упражнения. Продолжать формировать навыки совместной деятельности, воспитывать организаторские способности. Уметь понимать свои физические способности и действовать в соответствии с ними.

* **Здоровый образ жизни**

Формировать у детей понимание важности безопасного поведения, соблюдения необходимых норм при действиях с травмоопасными предметами.

Знакомить детей с правилами, ограничивающими контакты с незнакомыми людьми, с больными опасными инфекционными заболеваниями, обучать при необходимости обращаться за помощью к сотруднику полиции.

Обучать детей основам безопасного поведения при встрече с бездомными животными, и сбора неизвестных растений, ягод, грибов

Продолжать воспитывать интерес к оздоровлению своего организма, обучать методам и способам сохранения и укрепления здоровья на основе полученных валеологических знаний.

Учить оказанию элементарной помощи себе и другим при незначительных травмах.

риложение 1

|  |
| --- |
| **Показатели здоровьесберегающей компетентности****Стандарт:**- заботится о своём физическом здоровье и соблюдает правила безопасности жизнедеятельности; - владеет двигательными навыками; - выражает свое эмоциональное состояние по поводу различных событий;- владеет навыками личной гигиены и основами сбережения здоровья;  |
| **Образовательная область «Здоровье»** | **Физическая культура** |
| Подобласть«Физическая культура» | Стандарт от 1года до 3 лет:приобретает первые навыки в беге, лазании, прыжках. | Стандарт от 3 до 5 лет:выполняет самостоятельно жизненно важные движения | Стандарт от 5 до 6 лет:проявляет творческий подход при выполнении основных движений |
| От года до 2 лет | От 2 до 3 лет | От 3 до 4 лет | От 4 до 5 лет | От 5 до 6 лет |
| 1.Ходьба:-стайкой за воспитателем-по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3м) -с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) -по доске (ширина 20-25см) | 1.Ходьба-подгруппами, парами, по кругу, -с переходом на бег и наоборот,- в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев)- обходя предметы, приставным шагом | 1. Ходьба -на носках с высоким подниманием колена, в разных направлениях- змейкой (между предметами)-по ребристой доске, с перешагиванием через предметы,- по наклонной доске (высота 30-35см) | 1.Ходьба- на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом, в сторону (на право и налево);-с прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего;- с разными положениями рук; | 1.Ходьба- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (1,5-3см), с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов |
| 2. Бег-стайкой до 10 м- за предметом или с ним | 2. Бег - подгруппами и всей группой в прямом направлении,- в колоне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно) - по дорожке шир. 25-30см)- по кругу | 2. Бег -в колоне по одному,- в разных направлениях: по прямой, змейкой, врассыпную, - с выполнением задания, с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50-60сек.,- в быстром темпе на расстоянии 10м | 2.Бег- со сменой ведущего, - непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты,- на расстояние 40-60м. со средней скоростью, -челночный бег 3 раза по 10 метров,- бег на 20 метров (5,5-6 сек.к концу года); | 2.Бег- непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5-2 минут- на расстояние 80-120м в чередовании с ходьбой - со средней скоростью, -бег на скорость 20м примерно за 5,5-6 секунд |
| **3.Прыжки****-**ритмические приседания и выпрямления-подпрыгивание на двух ногах | **3.Прыжки****-** прыжок на двух ногах, пытаясь продвигаться вперед- прыжок в длину с местаПрыжок в глубину | **3.Прыжки**- прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м),- из кружка в кружок,- вокруг предметов между ними- прыжки с высоты (15-20см) | **3.Прыжки**- прыжки ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге - через линию, - через 2-3 предмета высотой 5-10 см, - с высоты 20-25см., - в длину с места (не менее 70см),- прыжки с короткой скакалкой. | **3. Прыжки** - прыжки на одной ноге на месте и продвигаясь вперед- в высоту с места прямо и боком - через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20см) |
| **4.Ползание и лазание**- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4м)- по доске, лежащей на полу,  | **4.Ползание и лазание**- подлезание под воротца, веревку (40-30см);- лазание по наклонной лестнице  | **4.Ползание и лазание** -ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м), между предметами, - под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола;**-**в обруч, расположенный вертикально на полу- переползание через бревно | **4.Ползание и лазание** - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;- подлезание под веревку; дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед,- пролезание в обруч, - лазанье по гимнастической стенке; | **4. Ползание и лазание** - перелезание с одного пролета лестницы на другой,- пролезание между рейками лестницы-ползание по скамейке, толкая мяч головой-пролезание в обруч разными способами-лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом |
| **5.Метание, бросание**-катание мяча с горки-бросание мяча снизу вперед и вверх | **5.Метание, бросание****-** катание мяча друг другу, через воротца- бросание мяча вверх, о землю-бросание мяча через веревку-метание в горизонтальную цель-метание мешочка вдаль | **5.Метание**-прокатывание мяча между предметами, в воротца (ширина 50-60см.), метание на дальность правой и левой рукой - ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 70-100см;**-**бросание мяча о стенку | **5. Бросание и метание**- бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5м), -перебрасывание мяча одной рукой через препятствия (с расстояния 2м);- отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); | **5. Бросание и метание**- мяча вверх и ловля его с хлопками,- отбивание мяча о землю на месте, с продвижением вперед (на расстояние 5-6м)- метание предметов на дальность (не менее 5-9м)- в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м |
| **6.Равновесие**-ходьба по дорожке шир 20-25см-ходьба по доске, положенной на землю | **6.Равновесие****-**перешагивание через несколько предметов-медленное кружение на месте -ходьба по гимнастической скамейке | **6.Равновесие**- выполнением задания (с остановкой, приседанием, поворотом), - ходьба по шнуру, по кирпичикам | **6. Равновесие**-ходьба по шнуру с мешочком на голове-ходьба по доске с мешочком в руке-перешагивание через кубы, мячи, рейки лестницы-ходьба по горизонтальному и наклонному бревну-кружение-стоять на одной ноге | **6. Равновесие**-ходьба по скамейке с поворотом кругом, с наклонами, приставным шагом, на четвереньках-ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки-кружение парами |
|  |  |  |  | **7. Анализ** качества своих действий**8. Проявление** физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость |
| **Самостоятельная двигательная активность** |
|  | **Стандарт от 1года до 3 лет:****выполняет некоторые движения по показу взрослого.** | **Стандарт от 3 до 5 лет:****овладевает строевыми и спортивными упражнениями** | **Стандарт от 5 до 6 лет: организует игровую подвижную деятельность с****группой детей** |
| **От года до 2 лет** | **От 2 до 3 лет** | **От 3 до 4 лет** | **От 4 до 5 лет** | **От 5 до 6 лет** |
|  | **1. К**атание на качели, с горки, бросание мяча**2.** Игровые движения (катание тележек, мячей) | **1. Имитация** действий знакомых персонажей, животных с помощью атрибутов **2. Участие** в игровых упражнениях и подвижных играх**3. Использование** основных движений в самостоятельных подвижных играх | **1. Согласование** своих действий с действиями других и правилами**2. Пр**именение спортивного оборудования для организации игры**3. Использование** личного опыта при обращении с различными предметами (мячом, шишками, кеглями и др.) | **1. П**роявление элементов творчества в подвижных играх **2. Демонстрация** ловкости, выносливости в играх и упражнениях, точности в выполнении основных видов движений**3. Катание** на трехколесном велосипеде | **1. Использование различных с**пособов выполнения основных движений в играх**2. С**амостоятельные действия со спортивным инвентарем**3. Умение** организовать подвижные игры с элементами соревнования |
|  | **Здоровый образ жизни** |
| **Подобласть****Валеология** | **Стандарт от 1года до 3 лет:** **проявляет осторожность в опасных ситуациях, положительные эмоции при проведении закаливающих процедур** | **Стандарт от 3 до 5 лет:** **знает правила здорового образа жизни, выполняет по показу взрослого элементы закаливания** | **Стандарт от 5 до 6 лет: выполняет осознанно правила безопасности, понимает важность и необходимость закаливающих процедур** |
| **От года до 2 лет** | **От 2 до 3 лет** | **От 3 до 4 лет** | **От 4-5 лет** | **От 5-6 лет** |
|  | 1. **Соблюдение** осторожности в опасных ситуациях: оберегать глаза от попадания песка и инородных предметов, не брать в рот посторонние предметы**2. П**оложительные эмоции при проведении гигиенических и закаливающих процедур | **1. Э**лементарные действия, способствующие сохранению здоровья (не брать в руки острые предметы, не перешагивать через ступеньки, не трогать горячие предметы, не трогать розетки, выключатели) | **1. Понимание н**азначения частей тела (глаза – видят, уши слышат и пр.)**2. В**ыполнение гигиенических процедур для сохранения здоровья (полоскать горло, мыться мылом, чистить зубы)**3. Соблюдение** элементарных правила поведения на улице (не кататься на велосипеде по проезжей части)**4. С**облюдение осторожности в незнакомых и сложных ситуациях  | **1.Н**авыки оказания элементарной медицинской помощи при незначительных травмах**2. Соблюдение** основных правил поведения при болезни**3. Проявление** осторожности в обращении с животными, растениями**4. Знание** способов избегания опасности, травм | **1. Знание** способов сохранения и укрепления здоровья**2. Соблюдение** необходимых норм при действиях с опасными предметами**3. Выполнение** правил, ограничивающих контакты с незнакомыми людьми, больными |
| **Культурно-гигиенические навыки** |
|  | **Стандарт от 1 до 3 лет:** **овладевает первоначальными навыками личной гигиены** | **Стандарт от 3 до 5 лет:****знает последовательность выполнения гигиенических процедур** | **Стандарт от 5 до 6 лет: проявляет самостоятельность в выполнении гигиенических процедур** |
|  | **От года до 2 лет** | **От 2 до 3 лет** | **От 3 до 4 лет** | **От 4 до 5лет** | **От 5 до 6 лет** |
|  | **1.** Прием пищи аккуратно с помощью ложки, чашки**2.** Использование полотенца для вытирания рук и лица**3. Регулирование** своих физиологических потребностей  | **1. Понимание назначения** предметов личной гигиены: расческа, полотенце, носовой платок и т.д.**2. Н**авыки одевания и раздевания | **1.** **Выполнение** последовательности действий при мытье рук, умывании**2. Использование** вилки во время приема пищи**3.** Самостоятельное одевание в правильной последовательности**4. Соблюдение** правил опрятности**5. Выполнение** элементарных правил поведения за столом**6. Выполнение** поручений (раскладывает ложки, ставит салфетки, убирает игрушки…) | **1. Тщательное умывание** перед едой и после сна**2. Соблюдение правил гигиены (**моет руки после посещения туалета и по мере загрязнения, пользуется расческой, носовым платком, чистит зубы, при кашле и чихании прикрывается платком, отворачивается)**3. Уверенно пользуется** столовыми приборами, салфеткой | **1. Выполнение**правил культурного поведения за столом, в общественных местах**2. Соблюдение правил** ухода за вещами **3. Умение раздеваться** и одеватьсябыстро и аккуратно |