

Методические рекомендации для
педагогических работников дошкольных
образовательных организаций по оснащению
физкультурного уголка в групповой комнате.

Разработано в соответствии с ФГОС ДО.

**Исходя из требований ФГОС, отличительной чертой в комплектации
физкультурного уголка должно являться:**

- содержательная насыщенность, необходимые и достаточные материалы для всех видов детской деятельности;
- гибкость игрового пространства, полифункциональность среды и игровых материалов (наличие предметов-заместителей) ;
- вариативность наличие материалов и оборудования, для свободного выбора детей;
- периодическая сменяемость игрового материала, доступность игровых материалов, возможность использовать все элементы среды.

Цель физкультурного уголка: обеспечение и регулирование уровня двигательной активности детей в режиме дня.

Задачи физкультурного уголка:

- приобретение двигательного опыта и физических качеств: координации и гибкости;
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма;
- развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- закрепление навыка выполнения основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) ;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Задача воспитателя:

1. Создать разнообразную физкультурно-игровую среду, направленную на оптимизацию двигательной активности.
2. Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии подвижных игр и физических упражнений.
3. Развивать двигательные качества и способности (быстрота, ловкость, координация, гибкость, выразительность движений).
4. Поощрять двигательное творчество детей.
5. Формировать основы здорового образа жизни в семье и детском саду.

Требования к спортивному уголку:

1. Безопасность размещения: спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, центром науки и природы, центром песка и воды центром театра и музыки. Он может быть размещен: в приемной, групповой или спальном комнате.
2. Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение - принципу целесообразности.
3. Уголок должен логично вписываться в интерьер комнаты и быть эстетически оформлен.
4. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы, обеспечивать свободный выбор и доступ детей.
5. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.

Первая младшая группа.

Дети третьего года жизни очень активны, стараются действовать самостоятельно,

совершая большое разнообразие движений с использованием разных пособий (ходьба по скамейке, лазанье и ползание под столом, стульями, прокатывание шарика, мяча, бросание мяча и различных предметов, ходьба по ограниченной опоре с сохранением равновесия и др.).

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, чередуя их. Мелкие пособия следует держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.

Наименование оборудования для двигательной деятельности детей

Назначение оборудования	Наименование	Размер, масса	Кол-во
Для игр и упражнений с прыжками	Обруч большой	80 см.	1 шт.
	Обручи малые	50-60 см.	4 шт. разных цветов
	Шнур короткий плетеный	75 см.	5 шт.
	Мини-мат		При наличии
Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием	Мячи разного размера	Диаметр 8 см. 20 см. 25 см.	По 3 шт.
	Кольцеброс		1 шт.
	Корзина для заброса мячей		1 шт.
	Кегли (набор)		1 шт.
	Набивные мешочки	100 гр.	10 шт.
Для ползания и	Дуга	Ширина 50-60	1 шт.

лазания		см. высота 30 см	
Для общеразвивающих упражнений	Колечко с лентой	Длина 50 см	20 шт.
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см.	10 шт.
	Погремушки		10 шт.
	Платочки		10 шт.
	Флажки		20 шт.
	Кубики маленькие	Ребро 4-5 см.	10 шт.
	Косички	Длина 50 см.	10 шт.
	Султанчики		10 шт.
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	Мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т.д.) в разных формах для ходьбы		не менее 5 шт.
	Коврики и массажные		5-6 шт.
	Бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног		Не менее 10 шт.
	Доска с ребристой поверхностью	длина 150 см. ширина 20 см. высота 4 см.	1 шт.
Атрибуты к подвижным играм	Шапочки, маски		По тематике игр.

Тренажеры для дыхательной гимнастики	Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д.		Не менее 5 шт.
--------------------------------------	--	--	----------------

Теоретический материал

- Картотека подвижных игр (рекомендуемые по программе: «Доползи до погремушки», «Поймай бабочку», «Птички в гнездышках», «Скорее в круг», «Карусель», «Поймай бабочку»);
- Картотека физкультминуток (подбирается воспитателем);
- Картотека утренних гимнастики (подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию);
- Картотека бодрящих гимнастик после сна (подбирается воспитателем).

Вторая младшая группа.

Двигательная активность детей 4-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.

Воспитателю необходимо постоянно поддерживать интерес к движениям с использованием физкультурных пособий, внося разные варианты действий с ними (подбрасывание мяча и ловля, удар об пол, стену, прокатывание мяча и т. д.)

Одним из средств повышения двигательной активности детей являются двигательные импровизации под музыку. Огромную радость приносят детям такие движения, как притопывание, кружение, различные подскоки. Поэтому чаще следует использовать музыкальное сопровождение в разных видах занятий по физической культуре.

Наименование оборудования для двигательной деятельности детей.

Назначение оборудования	Наименование	Размер, масса	Кол-во
Для игр и упражнений с прыжками	Обруч большой	90 см.	1 шт.
	Обручи малые	50-60 см.	4 шт. разных цветов
	Шнур короткий плетеный	75 см.	5 шт.
	Мини-мат		При наличии
Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием	Мячи разного размера	Диаметр 8 см. 15 см. 20 см.	По 3 шт.
	Кольцеброс		1 шт.
	Корзина для заброса мячей		1 шт.
	Кегли (набор)		1 шт.
	Набивные мешочки	100- 150 гр.	10 шт.
Для ползания и лазания	Дуга	Ширина 50-60 см. высота 30 см	1 шт.
Для общеразвивающих упражнений	Колечко с лентой	Длина 50 см	20 шт.
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см.	10 шт.
	Погремушки		10 шт.
	Платочки		10 шт.
	Флажки		20 шт.
	Кубики маленькие	Ребро 4-5 см.	10 шт.
	Косички	Длина 50- 60 см.	10 шт.
	Султанчики		10 шт.
Для профилактики плоскостопия и	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см.	10 шт.
	Мешочки с крупой (бобы,		не менее 5 шт.

развития мелкой моторики рук	горох, фасоль и т.д.) в разных формах для ходьбы		
	Коврики и массажные		5-6 шт.
	Бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног		Не менее 10 шт.
	Доска с ребристой поверхностью	длина 150 см. ширина 20 см. высота 4 см.	1 шт.
Атрибуты к подвижным играм	Шапочки, маски		По тематике игр.
Тренажеры для дыхательной гимнастики	Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д.		Не менее 5 шт.

Теоретический материал

- Карточка подвижных игр (рекомендуемые по программе: «Голкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку», «Пробеги и не сбей», «Проползи – не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой», «Быстро возьми – быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Мыши и кот», «Птички в гнездышках», «Скореев круг», «Карусель»);

- Карточка физкультминуток (подбирается воспитателем);
- Карточка утренних гимнастики (подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию);
- Карточка бодрящих гимнастик после сна (подбирается воспитателем).
- Карточка считалок (подбирается воспитателем).

Средняя группа.

В среднем дошкольном возрасте, прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Для успешного освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» воспитатель организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Благодаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и полезное для развития содержание перечисленных в программе физических упражнений.

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Наименование оборудования для двигательной деятельности детей.

Назначение оборудования	Наименование	Размер, масса	Кол-во
Для игр и упражнений с прыжками	Обруч большой	90 см.	1 шт.
	Обручи малые	50-60 см.	4 шт. разных цветов
	Шнур короткий плетеный	75 см.	5 шт.
	Мини-мат		При наличии

	Куб деревянный (спрыгивание с высоты)	Ребро 25 см.	1 шт.
	Кирпичики деревянные или пластмассовые (перепрыгивание)	Высота 5-10 см.	3-5 шт.
Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием	Мячи разного размера	Диаметр 15 см. 20 см. 25 см.	По 3 шт.
	Кольцеброс		1-2 шт.
	Корзина для заброса мячей	Расстояние 2-2,5 м.	1 шт.
	Вертикальная мишень	Расстояние 1,5-2 м.	1 шт.
	Кегли (набор)		1 шт.
	Набивные мешочки	150-200 гр.	10 шт.
Для ползания и лазания	Дуга	Ширина 50-60 см. высота 40 см	1 шт.
Для общеразвивающих упражнений	Колечко с лентой	Длина 50 см	20 шт.
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см.	10 шт.
	Платочки		10 шт.
	Флажки		20 шт.
	Кубики маленькие	Ребро 4-5 см.	10 шт.
	Косички	Длина 50- 60 см.	10 шт.
	Пластмассовые шарики	Диаметр 6-8 см.	10 шт.
	Султанчики		10 шт.
	Гимнастическая палка	71 см.	10 шт.
	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см.	10 шт.
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	Мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т.д.) в разных формах для ходьбы		не менее 5 шт.

	Коврики и массажные		5-6 шт.
	Бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног		Не менее 10 шт.
	Рукавички для самомассажа	Размер детской руки	Индивидуально для каждого ребенка по 1 шт.
	Доска с ребристой поверхностью	длина 150 см. ширина 20 см. высота 4 см.	1 шт.
Атрибуты к подвижным играм	Шапочки, маски, бумажные стрелы, самолетика.		По тематике игр и количеству участников.
Тренажеры для дыхательной гимнастики	Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д.		Не менее 5 шт.

Теоретический материал

- Карточка подвижных игр (рекомендуемые по программе): Игры с обручами: «Юла», «Догони обруч», «Кто дальше?».
- Игры с бумажными стрелами и самолетиками: «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка», «Самый ловкий», «Ловишки с лентами», «Зайцы и сторож», «Лягушки», «Скок - поскок», «Зайчата», «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

- Картотека игр связанных с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни (рекомендуемые по программе):

Дидактические игры: «Мой организм», «Здоровые зубы», «Режим дня», «Уши мыть или не мыть», «Глаза», «Витамины».

Игры-этюды: «Вот как Галю одевали», «Куклу кормили?», «Братишки», «Подружки», «Уж я косу заплету», «Что взяла клади наместо», и др.

- Картотека физкультминуток (подбирается воспитателем);
- Картотека утренних гимнастики (подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию);
- Картотека бодрящих гимнастик после сна (подбирается воспитателем).
- Картотека считалок (подбирается воспитателем).
- Картотека дыхательных гимнастик (подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию);
- Картотека пальчиковых гимнастик (подбирается воспитателем).

Старшая группа.

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;

- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Наименование оборудования для двигательной деятельности детей.

Назначение оборудования	Наименование	Размер, масса	Кол-во
Для игр и упражнений с прыжками	Обруч большой	100 см.	1 шт.
	Обручи средние	60-70 см.	4 шт. разных цветов
	Шнур плетеный	100 см.	5 шт.
	Мини-мат		При наличии
	Скакалка длинная	3 м.	1 шт.
	Скакалка	150 см.	5-7 шт.

	короткая		
	Куб деревянный (спрыгивание с высоты)	Ребро 30-40 см.	1 шт.
	Кирпичики деревянные или пластмассовые (перепрыгивание)	Высота 15-20 см.	5-6 шт.
Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием	Мячи разного размера	Диаметр 15 см. 20 см. 25 см.	По 3 шт.
	Кольцеброс		1-2 шт.
	Корзина для заброса мячей	Расстояние 3,5-4 м.	1 шт.
	Вертикальная мишень	Высота 2,2 м. Расстояние 3,5-4 м.	1 шт.
	Кегли (набор)		1 шт.
	Набивные мешочки	150-200 гр.	10 шт.
Для ползания и лазания	Дуга	Ширина 60-70 см. высота 40-50 см	1 шт.
Для равновесия	Набивные мешочки	500 гр.	3 шт.
Для общеразвивающих упражнений	Колечко с лентой	Длина 50 см	20 шт.
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см.	10 шт.
	Платочки		10 шт.
	Флажки		20 шт.
	Кубики маленькие	Ребро 4-5 см.	10 шт.
	Косички	Длина 50- 60 см.	10 шт.
	Султанчики		10 шт.
	Гимнастическая палка	71 см.	10 шт.
	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см.	10 шт.
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	Мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т.д.) в разных		не менее 5 шт.

	формах для ходьбы		
	Коврики и массажные		5-6 шт.
	Бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног		Не менее 10 шт.
	Рукавички для самомассажа	Размер детской руки	Индивидуально для каждого ребенка по 1 шт.
	Доска с ребристой поверхностью	длина 150 см. ширина 20 см. высота 4 см.	1 шт.
Атрибуты к подвижным играм	Шапочки, маски, бумажные стрелы, самолетки.		По тематике игр и количеству участников.
Тренажеры для дыхательной гимнастики	Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д.		Не менее 5 шт.
Игры спортивные	Городки		1 шт.
	Баскетбол	Кольцо, мяч	1 шт.
	Футбол	Футбольный мяч	1-2 шт.

	Бадминтон	Ракетки и воланы	1-2 набора
--	-----------	------------------	------------

Теоретический материал

- Картотека подвижных игр (рекомендуемые по программе):

Подвижные игры: «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков», «Парашютики», «На одной ножке по дорожке», «Синие, зеленые, желтые», «Позвони в колокольчик», «Самолеты», «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень», «Маятник».

- Картотека физкультминуток (подбирается воспитателем);
- Картотека утренних гимнастики (подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию);
- Картотека бодрящих гимнастик после сна (подбирается воспитателем).
- Картотека считалок (подбирается воспитателем).
- Картотека дыхательных гимнастик (подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию);
- Картотека пальчиковых гимнастик (подбирается воспитателем). ***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни***

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки.

Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения.

Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Подготовительная к школе группа.

Задачи образовательной деятельности.

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Наименование оборудования для двигательной деятельности детей.

Назначение оборудования	Наименование	Размер, масса	Кол-во
Для игр и упражнений с прыжками	Обруч большой	100 см.	1 шт.
	Обручи средние	60-70 см.	4 шт. разных цветов
	Шнур плетеный	100 см.	5 шт.
	Мини-мат		При наличии
	Скакалка длинная	3 м.	1 шт.
	Скакалка короткая	150 см.	5-7 шт.
	Куб деревянный (спрыгивание с высоты)	Ребро 30-40 см.	1 шт.

	Кирпичики деревянные или пластмассовые (перепрыгивание)	Высота 15-20 см.	5-6 шт.
Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием	Мячи разного размера	Диаметр 15 см. 20 см. 25 см.	По 3 шт.
	Кольцеброс		1-2 шт.
	Корзина для заброса мячей	Расстояние 3,5-4 м.	1 шт.
	Вертикальная мишень	Высота 2,2 м. Расстояние 3,5-4 м.	1 шт.
	Кегли (набор)		1 шт.
	Набивные мешочки	150-200 гр.	10 шт.
Для ползания и лазания	Дуга	Ширина 60-70 см. высота 40-50 см	1 шт.
Для равновесия	Набивные мешочки	500 гр.	3 шт.
Для общеразвивающих упражнений	Колечко с лентой	Длина 50 см	20 шт.
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см.	10 шт.
	Платочки		10 шт.
	Флажки		20 шт.
	Кубики маленькие	Ребро 4-5 см.	10 шт.
	Косички	Длина 50- 60 см.	10 шт.
	Султанчики		10 шт.
	Гимнастическая палка	71 см.	10 шт.
Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см.	10 шт.	
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	Мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т.д.) в разных формах для ходьбы		не менее 5 шт.

	Коврики и массажные		5-6 шт.
	Бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и переключивания с места на место стопами и пальцами ног		Не менее 10 шт.
	Рукавички для самомассажа	Размер детской руки	Индивидуально для каждого ребенка по 1 шт.
	Доска с ребристой поверхностью	длина 150 см. ширина 20 см. высота 4 см.	1 шт.
Атрибуты к подвижным играм	Шапочки, маски, бумажные стрелы, самолетки.		По тематике игр и количеству участников.
Тренажеры для дыхательной гимнастики	Различные вертушки, трубочки, мячики для настольного тенниса, стаканчики и т. д.		Не менее 5 шт.
Игры спортивные (рекомендации по организации спортивных игр смотреть в программе «Детство»)	Городки		1 набор.
	Баскетбол	Кольцо, мяч	1 шт.
	Футбол	Футбольный мяч	1-2 шт.
	Бадминтон	Ракетки и воланы	1-2 набора
	Хоккей.	Клюшки, шайба.	4-6 шт. 1-2 шт.

	Настольный теннис	Ракетки и мячики	4 шт.
--	-------------------	------------------	-------

Теоретический материал

- Картотека подвижных игр (рекомендуемых по программе):

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка - бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей: «Кто назвал, тот ловит мяч», «Стоп», «Ктосамый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры – эстафеты: «Кто скорее через препятствие к флажку», «веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Картотека физкультминуток (подбирается воспитателем);

- Картотека утренних гимнастики (подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию);
- Картотека бодрящих гимнастик после сна (подбирается воспитателем).
- Картотека считалок (подбирается воспитателем).
- Картотека дыхательных гимнастик (подбирается воспитателем совместно с инструктором по физическому воспитанию);
- Картотека пальчиковых гимнастик (подбирается воспитателем). ***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни***

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.

