

**Российская Федерация  
Свердловская область**  
**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад №13  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по художественно – эстетическому направлению**  
**623950 г. Тавда , ул. 4я Пятилетка, 47а, тел.: 3-07-51**  
**e-mail: [mkdouds13@mail.ru](mailto:mkdouds13@mail.ru), сайт: <http://mkdouds13.edusite.ru>**  
**ОГРН 1026601903734, ИНН 6634007279, КПП 667601001, л/сч 03906300250 в ФУ**

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МКДОУ д/с № 13  
№ 131 от 31.08.2021г.

# **Программа**

# **«Здоровячок»**

Составители:

Матыкова Ю.Л.–старший воспитатель,  
высшая кв. категория

Лаптева А.М. – инструктор по физической культуре  
первая кв. категория

1. Пояснительная записка
2. Основное содержание программы, задачи.
  - 2.1. Организационное направление.
  - 2.2. Информационно-методическое направление.
  - 2.3. Правовое направление.
  - 2.4. Физкультурно-оздоровительное направление.
  - 2.5. Медико-профилактическое направление.
  - 2.6. Диагностическое направление.
  - 2.7. Коррекционное направление.
  - 2.8. Создание здоровьесберегающей образовательной среды.
  - 2.9. Аналитико-экспертное направление.
3. Система оздоровительной работы по формированию физически здоровой личности.
  - 3.1. План взаимодействия специалистов ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей.
4. Охрана и совершенствование физического здоровья воспитанников.
5. Охрана психического здоровья.
6. Формирование социальных установок на здоровый образ жизни.
7. Взаимодействие ДОУ с другими учреждениями и организациями по формированию здоровья воспитанников.
8. Просветительно – информационная работа с родителями и в окружающем социуме по пропаганде здорового образа жизни.
9. Оценка эффективности и качества реализации программы (состояние психофизического здоровья детей).
10. Планируемые результаты.
11. Список литературы.

Приложение:

1. Календарно – тематическое планирование по теме «Воспитание осознанного отношения к своему здоровью» для детей старшего возраста
2. Рекомендации педагогам:
  - профилактика нарушений осанки
  - профилактика нарушений зрения
3. Вопросы к беседе  
(Сформированность представлений о здоровом образе жизни человека, вредных и полезных привычках) средняя, старшая, подготовительная группы.
4. Сказка о здоровье.
5. Минутки вхождения в день.
6. Стихи о здоровье.

## 1. Пояснительная записка

### *Нормативные документы*

Программа «Здоровячок» (далее – Программа) Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения детский сад № 13 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению (далее – ДОО) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон № 273-ФЗ);
- Приказа Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Комментариев Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 № 08-249;
- Приказа Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Письма Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа является программным документом для МКДОУ д/с № 13.

**Цель программы:** Создание необходимого инновационного потенциала для комплексного решения проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.

### **Основные задачи:**

1. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве ДОО.
2. Развивать способность педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме посредством внедрения авторских разработок.
3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОО на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

4. Определить модель сотрудничества образовательного учреждения и социальных партнеров - участников как внешнего здоровьесберегающего пространства.

### Актуальность программы

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей - одно из приоритетных направлений Национальной доктрины образования Российской Федерации, важнейшая задача ФГОС ДО.

Вопросы охраны здоровья, формирование культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни стали одним их важнейших направлений работы нашего детского сада. Поддержание и укрепление психического и физического здоровья подрастающего поколения – важнейшая задача родителей и педагогов. К сожалению, в последнее десятилетие количество детей с проблемами соматического и психического характера постоянно увеличивается. Это вызвано рядом факторов:

- хронический психогенный стресс у родителей, закрепленный генетически;
- ухудшение экологической обстановки (некачественная вода, химические добавки в продуктах питания);
- значительное ограничение двигательной активности ( длительное пребывание у телевизора, компьютерные игры);
- высокий процент курящего населения;
- факторы анамнеза;
- неблагоприятные социальные факторы.

**Анализ здоровья детей нашего детского сада показал следующее:**

<i>Состояние здоровья детей</i>				
Календарный год	Индекс здоровья	Группы здоровья	Неболеющие дети	Часто болеющие
2019г.	48	I гр. – 58 II гр. – 67 III гр. – нет IV гр. – нет	6	6
2020г.	90	I гр. – 74 II гр. – 56 III гр. – 3 IV гр. – нет	12	4

Этиология заболеваний:

- нарушение костно – мышечной системы - 1,5% (2 ребёнка)
- лор. патология - 1,5 % (2 ребенка)

- ЦНС - 3,75% (5 детей)
- ЖКТ - 0,75% (1 ребёнок)
- ССС - % (\_\_\_ детей)
- заболевания органов дыхания - 1,5% (2 ребёнка)
- Аллергодерматит - 0,75% (1 ребёнок)
- Заболевания мочеполовой системы - 1,5% (2 ребёнка)

Результаты анкетирования показывают: что 60 % родителей не знают или знают частично, по каким показателям можно следить за правильным физическим развитием ребенка, родители предпочитают наименее трудоемкие процедуры закаливания, отдают предпочтение занятиям с детьми (82%), а не оздоровительным мероприятиям (37%) и питанию (44%).

«Здоровье - относительно устойчивое состояние, в котором личность хорошо адаптирована, сохраняет интерес к жизни и достигает самореализации»  
(Толковый словарь психологических психоаналитических терминов).

Решение задач охраны здоровья ~~детей и подростков и воспитание здорового человека~~ предполагает:

- ✓ построение образовательного процесса, направленного на освоение детьми и взрослыми ценностей физической культуры и культуры здоровья;
- ✓ сохранение оптимального физического состояния;
- ✓ формирование устойчивой потребности к двигательной активности; повышение субъектной позиции педагогов, родителей и самого ребенка в достижении положительных результатов;
- ✓ создание условий для развития компетентности всех субъектов образовательного процесса.

При этом необходимо помнить, что все компоненты здоровья: физический, психоэмоциональный, интеллектуальный, социально - личностный и духовный, взаимосвязаны. Концентрация усилий на формирование одного из компонентов здоровья не может обеспечить решения задачи воспитания здорового человека. Каждый из этих компонентов связан с определенными функциями здоровья, которые некоторым образом влияют на основной результат образования.

Таким образом, особую важность приобретает вопрос о совместном учете в воспитательно-образовательном процессе таких составляющих как здоровье и образованность детей, их взаимосвязи, гармоничном единстве и равнозначности.

Воспитательно-образовательный процесс предполагает выявление внешних и внутренних резервов здоровьесбережения дошкольников, создание условий реализации этих резервов в процессе усвоения детьми уровня образованности,

предусмотренного требованиями ФГОС ДО без ущерба для здоровья. В этой связи можно сказать, что выдвижение проблемы здоровья включено в число приоритетных задач дошкольного образования. Решение задач охраны здоровья дошкольников и воспитания здорового человека предполагает построение образовательного процесса, направленного на освоение детьми и взрослыми ценностей физической культуры и культуры здоровья, сохранение оптимального физического состояния, формирование устойчивой потребности к двигательной активности, повышение субъектной позиции педагогов, родителей и самого ребенка в достижении положительных результатов, создание условий для развития компетентности всех субъектов образовательного процесса.

## **2. Содержание программы.**

### **2.1. Организационное направление.**

#### **Задачи.**

1. Изучение передового медицинского, психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.
2. Разработка и внедрение Программы в учебно-воспитательный процесс.
3. Создание в ДОУ организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы.
4. Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы.
5. Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы.
6. Нарращивание материально-технической базы ДОУ для внедрения и реализации Программы.
7. Корректировка Программы на всех этапах реализации.

### **2.2. Информационно-методическое направление.**

#### **Задачи.**

1. Создавать в ДОУ банк данных по проблемам охраны здоровья, формирования привычек, соответствующих здоровому образу жизни, культуры здоровья у дошкольников и их родителей.
2. Повышать профессиональную компетентность педагогов по данному вопросу.
3. Организовать просветительскую работу, способствовать повышению родительской компетентности в вопросах формирования культуры здоровья: -осуществлять обучение (организовать самообразование) родителей с использованием прогрессивных современных подходов и методов; организовать для родителей консультации специалистов, интерактивное общение с ними, обмен опытом на сайте ДОУ.
4. Осуществлять пропаганду здорового образа жизни: -демонстрировать приверженность педагогов и персонала ДОУ к идеям ЗОЖ; -использовать различные формы наглядной агитации.

**5.**Разработать модель организации (построить единую систему работы) ДООУ по укреплению здоровья детей и формированию культуры здоровья у всех участников образовательного процесса: педагогов, дошкольников и их родителей.

### **2.3.Правовое направление.**

#### **Задачи.**

**1.**Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации Программы:  
-ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья;  
-разработка документации, регламентирующей деятельность всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДООУ по здоровьесбережению детей;  
-выявление уровня знаний педагогов и специалистов по вопросам нормативно-правовой базы по здоровьесбережению.

### **2.4.Физкультурно-оздоровительное направление.**

#### **Задачи.**

**1.**Охранять и укреплять здоровье детей:  
-обеспечивать строгое соблюдение санитарных норм и правил охраны жизни и здоровья детей в различных условиях и видах деятельности характерных для ДООУ;

-обеспечивать рациональный режим дня ( максимально возможное пребывание на воздухе, проведение различных закаливающих мероприятий), физический и психологический комфорт детей;

-осуществлять взаимодействие с поступающими в ДООУ детьми в соответствии с закономерностями построения адаптационного периода, с учетом индивидуальных особенностей дошкольников;

-способствовать повышению двигательной активности, обеспечивать разнообразие ее видов.

**2.** Формировать у детей привычки, соответствующие здоровому образу жизни, культуру здоровья:

-знакомить с факторами, влияющими на здоровье, культурно-гигиеническими нормами и здоровьесберегающими правилами, добиваться их понимания детьми;

-формировать культурно-гигиенические умения и навыки самообслуживания;

-поощрять стремление поддерживать порядок, следить за своим внешним видом, воспитывать аккуратность, опрятность.

**3.**Содействовать полноценному физическому развитию, формированию опорно-двигательной системы организма:

-формировать и обогащать опыт двигательного поведения за счет специфических «летних и зимних» видов движений, использование различных форм организации двигательной активности( целевые прогулки за территорию ДООУ, походы, подвижные игры, труд в природе и др.);

-формировать интерес и начальные представления о различных видах спорта, знакомить с их элементами;  
-воспитывать потребность в самостоятельной двигательной активности, самосовершенствовании, обогащении двигательного опыта, способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

**4.**Обеспечить организацию питания, соответствующего потребностям растущего организма, отвечающего современным требованиям к его содержанию и качеству приготовления пищи:

-обеспечить витаминизацию пищи за счет использования свежих овощей, фруктов, ягод, соков, зелени;  
-в летний период составить меню и обеспечить питьевой режим в соответствии с повышенными энергозатратами детей, особенностями теплообмена и усвоения пищи в летний период.

## **2.5.Медико-профилактическое направление.**

### **Задачи.**

**1.**На основе диагностических данных определить индивидуальные меры по укреплению здоровья, профилактике инфекционных заболеваний, коррекции физического развития и совершенствованию физической подготовленности дошкольников:

-проводить иммунизацию, противоэпидемиологические мероприятия; реализовывать рекомендации врачей-педиатров и других специалистов по профилактике различных заболеваний;

-разработать паспорт здоровья и физического развития на каждого ребенка.

**2.**Укреплять иммунитет детей, повышать адаптивность детского организма: комплексно и системно использовать природные факторы для укрепления здоровья детей( солнце, воздух, вода, продукты питания);

-использовать народные методы и формы оздоровления и закаливания детей в соответствии с рекомендациями врача (босохождение, обливание, фитотерапия, ароматерапия, использование фитонцидов и др.);

-обеспечить единство подходов семьи и ДОО в реализации профилактического направления работы.

**3.**Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, стремление и умение его поддерживать (делать зарядку, самомассаж, выбирать одежду по погоде, следить за своим самочувствием, сообщать взрослым о проблемах со здоровьем и др.).

## **2.6.Диагностическое направление.**

### **Задачи.**

1. Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков.
2. Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни.
3. Анализ здоровьесберегающей среды в ДОУ.
4. Выделение групп детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.
5. Измерение промежуточных результатов реализации Программы.

## **2.7. Коррекционно-компенсирующее направление.**

### **Задачи.**

1. Создавать условия для полноценного физического развития детей с отклонениями в состоянии здоровья и физическом развитии:

- сформировать дифференцированные группы (для часто болеющих детей, с нарушением осанки и плоскостопием, с особенностями в развитии).

- разработать для каждой категории дошкольников адаптивные программы, проведение коррекционных тренингов для детей «группы риска»;  
- привлекать к работе на основе договорных отношений необходимых специалистов, обеспечивать сотрудничество с различными организациями, связанными с оздоровлением, реабилитацией, коррекцией развития детей;  
- осуществлять обучение (организовывать самообразование) родителей воспитанников каждой категории с целью обеспечения грамотной поддержки проводимой в ДОУ работы в семье.

## **2.8. Создание здоровьесберегающей образовательной среды.**

### **Задачи.**

1. Создавать среду, доступную восприятию ребенка, удовлетворяющую его потребности, активизирующую познавательные интересы:

- обеспечить максимальное соответствие предъявляемых ребенку образцов поведения принципам ЗОЖ;

- обеспечить доступность и разнообразие средств, необходимых для осуществления разных видов двигательной активности, закаливающих мероприятий;

- предусматривать наличие разнообразных зон деятельности, предметов и условий, активизирующих интерес детей к самопознанию, знакомству с различными способами закаливания, подвижными играми и т.д. ;

- продолжать благоустройство прогулочных участков, спортивной площадки, цветников силами сотрудников, родителей, детей;

- с целью активизации потенциальных участников проекта провести следующие

мероприятия: родительские собрания, семинары, беседы, оформление рекламного буклета детского сада с использованием фотографий прогулочных площадок на сайте ДОУ, награждение победителей конкурса на лучшую развивающую предметно-пространственную среду участков, групповых комнат, поощрение детей и взрослых, активно участвующих в совместных мероприятиях и др. -организовать совместный поиск родителями и администрацией ДОУ партнеров, способных оказать безвозмездную помощь детскому саду.

**2. Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей в ходе осуществления воспитательного процесса в помещениях и на улице во всех видах деятельности ДОУ.**

## **2.9. Аналитико-экспертное направление.**

### **Задачи.**

- 1. Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации.**
- 2. Анализ-экспертиза предлагаемых проектов по ЗОЖ.**
- 3. Своевременное выявление изменений, происходящих в коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их. Предупреждение негативных тенденций, влияющих на состояние здоровья детей.**
- 4. Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса.**
- 5. Изменение индивидуального образовательного маршрута ребенка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.**
- 6. Анализ-экспертиза результатов реализации Программы здоровьесбережения в динамике.**

## **3. Система оздоровительной работы по формированию физически здоровой личности.**

Работа проводится по 3 направлениям:

### **Педагогическое:**

- внедрение принципов здоровьесберегающей педагогики;
- валеологический аспект обучения (реализация принципов гуманизации, индивидуализации, дифференциации обучения и воспитания);
- валеологическое просвещение педагогов, родителей, детей;
- координация деятельности всех сотрудников по воспитанию здорового ребенка.
- обучение коллектива приемам здоровьесбережения;
- работа с семьями воспитанников.

### **Медицинское:**

- мониторинг состояния здоровья детей;
- общее и дифференцированное обследование детей специалистами;
- организация рационального питания;
- лектории для родителей и педагогов.

### **3.1. План взаимодействия специалистов ДООУ по сохранению и укреплению здоровья детей**

#### **Заведующий**

*Цель:* создание единой системы взаимосвязи всех участников образовательного процесса по организации работы по укреплению и сохранению здоровья детей.

- создание условий для осуществления здоровьесберегающего воспитательно – образовательного процесса;
- обеспечение кадрами – обучение и расстановка;
- пополнение материальной базы учреждения;
- создание условий на территории в соответствии с санитарно- гигиеническими требованиями;
- стимулирование участников образовательного процесса.

#### **Старший воспитатель**

*Цель:* повышение профессионального уровня педагогов, родителей в аспекте сохранения и укрепления здоровья детей.

- организация работы по повышению квалификации: консультации, семинары – практикумы, круглый стол, деловые игры и др.
- организация работы по самообразованию педагогов;
- анкетирование родителей по проблемам профилактики заболеваний;
- анкетирование всех участников образовательного процесса – отношение к здоровому образу жизни;
- помощь педагогам в организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей;
- сбор опыта по данному направлению;
- сбор опыта семейного воспитания здорового ребенка;
- использование нетрадиционных форм, методов и приёмов активизации для повышения интереса к проблемам здоровья всего коллектива сотрудников;
- сбор материала для сайта.

#### **Инструктор по физической культуре:**

- осуществление работы с учетом индивидуальных особенностей детей, их психического, физического и речевого развития;
- организация и проведение интегрированных занятий;
- создание развивающей среды для обеспечения двигательной активности детей;

- создание положительного психологического климата для осуществления эмоционально-личностного развития во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- осуществление индивидуальной работы с детьми по коррекции физического развития;
- оказание помощи воспитателям по различным вопросам физического развития воспитанников;
- организация и проведение «Недели нескучного здоровья» (в дни школьных каникул)

### **Музыкальный руководитель:**

- осуществление работы с учетом индивидуальных особенностей детей, их психического, физического и речевого развития;
- создание положительного психологического климата посредством музыки, как средства профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений, стрессовых ситуаций;

### **Учитель-логопед**

- создание положительного психологического климата для осуществления эмоционально-личностного развития во время проведения
- проведение интегрированных занятий;
- использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

### **Воспитатели:**

- организация и проведение различных форм образовательной деятельности – беседы, чтение художественной литературы, игры, встречи с интересными людьми (долгожители), сочинительство, экспериментирование, решение проблемных ситуаций, коллекционирование, решение проблемных ситуаций, конкурсы, реализация проектов и др.
- использование при проведении образовательной деятельности здоровьесберегающего оборудования: зрительные тренажеры, оборудование, позволяющее удовлетворить потребность воспитанников в движении;
- создание положительного эмоционального климата в группе: столик удивления, чайный столик, «Звезда недели», «Здравствуйте, я пришел», «Дерево добрых дел», «Цветок достижений», «Волшебный сундучок», минутки тишины, беседы «О хорошем», конкурсы «Неделя чистюль, вежливости, аккуратности», сюрпризные моменты, похвалюшки.

### **Экспериментирование:**

- «Как и чем мы дышим?», «Для чего нужно держать нос все время чистым?»;
- «Если бы человек не видел? Как плохо, когда слабое зрение. Походить, закрыв глаза»
- Беседа «Как беречь зрение?»;
- «Почему нельзя есть снег?».

### ***Решение проблемных ситуаций:***

- если у тебя носовое кровотечение;
- ты упал и поцарапал колено;
- если у тебя сильно замерзли руки и ноги;
- ты много бегал на солнце, и у тебя заболела голова;
- был сильный ветер, и тебе попала соринка в глаз.

### **Родители:**

- опыт семейного воспитания по воспитанию здорового ребенка;
- акции «Взрослые – детям», «Подари детям радость» - изготовление кукол для театра «Неболейка», трудовой десант «Горка в кратчайший срок», библиотечка для детей о здоровье;
- совместные походы в лес.

### **Дети:**

Одной из задач, которые стоят перед коллективом является – воспитание осознанного отношения у детей к своему здоровью. Поэтому, чтобы знания, которые дети получили в процессе воспитательно – образовательной деятельности по данному направлению, пошли им на пользу, способствовали их развитию, необходимо, чтобы дети не только выполняли то что от них требуется, но и переносили то, чему научились от нас в свою самостоятельную деятельность. Деятельность – это активность ребенка, которая побуждается определенным мотивом. А это произойдет лишь тогда, когда ребенку будет интересно, другими словами, когда у него будет мотив овладеть этими знаниями. Поэтому продумана система мотивации:

- сбор коллекций по здоровому образу жизни;
- создание библиотечки о здоровье;
- путешествие в прошлое – поиск долгожителей;
- интервью с долгожителями;
- участие в трудовом десанте – постройка горки;
- выращивание свежих овощей: «Витамины на окне»;
- сочинительство: «Сказки о здоровье»;
- выпуск групповой газеты «Неболейка»;

- коллекционирование – лекарственных растений, ядовитых грибов, ягод, растений, видов спорта, пословиц и поговорок о здоровье, полезных продуктов;
- создание альбома сказок о здоровье для малышей;
- письма заболевшим друзьям – какие бы советы они дали им, чтобы выздороветь и в дальнейшем беречь свое здоровье.

## **4. Охрана и совершенствование физического здоровья воспитанников**

### *Создание условий для физического развития.*

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

### *Организация двигательной деятельности детей.*

Условия для двигательной активности и оздоровления детей:

- гибкий режим;
- разнообразное оборудование в группе детского сада, в том числе выполненное самостоятельно воспитателями;
- наличие спортивного центра в группе;
- чередование занятий с целью снижения утомляемости;
- правильный подбор и проведение подвижных игр в течение дня;
- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;

- преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ,
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

<i>№ п/п</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Периодичность</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по ФК
2.	Физическая культура: а) в зале; б) на улице	3 раза в неделю; 2 раза 1 раз (старшая и подготовительная группы)	Воспитатели групп, инструктор по ФК
3.	Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика пробуждения после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Каникулы	2 раза в год	педагоги
6.	Спортивные игры	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор ФК, воспитатели групп
8.	Физкультурные праздники	2 раза в год	Инструктор ФК, муз.руководитель, воспитатели групп
9.	Олимпиады	2 раза в год	Инструктор ФК, муз.руководитель, воспитатели групп

### ***Оздоровительные мероприятия:***

- организация положительного микроклимата в группе;
- физические упражнения, утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия, профилактическая гимнастика, спортивные, подвижные игры;
- рациональное питание;
- аутотренинг и психогимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- сон с доступом свежего воздуха;
- прогулки на свежем воздухе;
- солнечные ванны (в летний период);
- игры с водой (в летний период);
- сквозное проветривание;
- рациональная одежда детей в соответствии с временем года и погодой;

- обеспечение светового и цветового сопровождения среды и учебного процесса.

### ***Закаливающие мероприятия:***

<i>№ п/п</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Периодичность</i>	<i>Ответственные</i>
1.	Ходьба босиком, воздушные ванны	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели, инструктор ФК
2.	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателя
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой (обширное умывание)	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателя
4.	Полоскание рта и горла	После приема пищи	Воспитатели, помощники воспитателя
5.	Контрастные ножные ванны	После сна	Воспитатели, помощники воспитателя

### ***Нетрадиционные формы оздоровления***

<i>№ п/п</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Периодичность</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, воспитатель группы, фельдшер (по согласованию)
2.	Фитотерапия а)полоскание горла отварами трав; б)фиточай витаминный; в)фитоадептогены (женьшень, элеутерокок) г) использование фитонцидов	2 раза в год (ноябрь, май)  курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в год (ноябрь) круглый год	Фельдшер (по согласованию)
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Фельдшер (по согласованию), младшие воспитатели

### ***Лечебно – профилактическая работа с детьми.***

№ п/п	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1.	Витаминотерапия	2 раза в год	Фельдшер (по согласованию)
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	В неблагоприятные периоды (осень-весна), во время возникновения инфекции	Фельдшер (по согласованию)
3.	Профилактика нарушений зрения	В процессе воспитательно - образовательной деятельности	Фельдшер (по согласованию) Педагоги
4.	Профилактика нарушений осанки	В процессе воспитательно - образовательной деятельности	Фельдшер (по согласованию) Педагоги

### ***Здоровьесберегающие образовательные технологии:***

- неотъемлемой и очень важной частью логопедической работы является *артикуляционная гимнастика*. Регулярное выполнение помогает:
  - улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);
  - улучшить подвижность артикуляционных органов;
  - нормализовать мышечный тонус органов артикуляционного аппарата;
- большие возможности в здоровьесбережении детей предоставляет *дыхательная гимнастика* - направлена на развитие речевого дыхания. Можно использовать как физкультминутку в процессе логопедического занятия или как его часть.
- *пальчиковая гимнастика* - направлена на развитие координации движений кистей и пальцев рук; материал пальчиковых игр систематизируется по изучаемым лексическим темам;
- *зрительная гимнастика* - глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие;
- *биоэнергопластика* - это содружественное взаимодействие руки и языка (сопряжённая гимнастика). Используется в работе по постановке звуков, чтобы процесс был более занимательным и увлекал детей. По данным Ястребовой А.В. и Лазаренко О.И. движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику, улучшаются внимание, память, мышление, речь. Применение биоэнергопластики эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями, так как работающая ладонь

многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Синхронизация работы над речевой и мелкой моторикой вдвое сокращает время занятий, не только не уменьшая, но даже усиливая их результативность. Она позволяет быстро убрать зрительную опору - зеркало и перейти к выполнению упражнений по ощущениям;

- *элементы Су – Джок - терапии.* Её целью является нормализация мышечного тонуса, опосредованное стимулирование речевых областей в коре головного мозга. Метод Су-Джок – терапии благотворно влияет на речевую активность детей и положительно сказывается на коррекции у них речевых нарушений. Проявляя живой интерес к занятиям с тренажёрами, ребёнок развивает не только пальчиковую ловкость и координацию движений, но и активизирует словарь, развивает чувство ритма. Самомассаж сопровождается проговариванием стихов на изучаемые лексические темы или сказочным текстом. Это является немаловажным для повышения положительного эмоционального фона занятия. Главные преимущества использования массажёров Су - Джок — это безопасность и простота, самомассаж может быть включен в любое занятие.

### ***Нетрадиционные приёмы работы:***

- ✓ *пластмассовые бельевые прищепки разного цвета, размера и формы* помогают развивать тонкие движения пальцев рук, коммуникативную функцию речи, воображение, закреплять сенсорные навыки. Чтобы использованный вид тренинга пальцев не был скучным и утомительным действия с прищепками озвучивают весёлыми стихотворными текстами;

- ✓ *«сухой» бассейн* – помогает решать различные коррекционные задачи в игровой форме и повышать активность детей.

- ✓ *игры с мячом.* Мяч является прекрасным инструментом, используемым в коррекционной работе. Игра с мячом отвлекает ребёнка от речевого дефекта и побуждает к общению. Помогает разнообразить виды деятельности, снимая утомление детей. Развивает общую и мелкую моторику, формирует произвольное внимание. Игры с мячом развивают и нормализуют эмоционально – волевую сферу, что особенно важно для гиперактивных детей. Всё это способствует лучшему функционированию речевых органов и оказывает положительное влияние на выработку правильных речевых навыков. Игры с мячом хороши тем, что не требуют сложного оборудования, длительной подготовки, больших временных затрат

### **Самостоятельная деятельность детей:**

-самостоятельные и подвижные игры;

-игры на свежем воздухе;

-спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.).

## **5. Охрана психического здоровья.**

### **5.1. Формы, методы и приемы работы с детьми.**

Программа предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. **Основной формой работы** с дошкольниками и ведущим видом их деятельности **является игра.**

С целью **активизации и мотивации** детей используются следующие *методы и приемы*:

- **сюрпризный момент** – приход сказочных героев (Королева Щетка, Принцесса Зубная паста, Мойдодыр, Луковичка и др.);
- **волшебный сундучок**, из которого дети достают различные задания, призы, похвалюшки;
- **«Минутки вхождения в день»** для создания положительных эмоций детей;
- **«Цветное настроение»**- это игровое упражнение, помогающее определить и устранить причину плохого настроения ребенка;
- **«Уголочки уединения»**;
- **«Минутки тишины»** для снятия психоэмоционального напряжения.

## **6. Формирование социальных установок на здоровый образ жизни.**

- **«Сюрпризные моменты»** внесение в группу игровых персонажей: королева «Зубная щетка», Чистюля Мочалка, Мойдодыр, Неболейка и др.
- **«Календарь важнейших событий»** - фотографии спортивных праздников, физкультурных досугов, походов и пр.
- **«Книга рекордов детского сада №74»**, в которую заносятся имена самых быстрых, ловких, смелых, активных и здоровых детей;
- **календарь «Наши Неболейки»**, в котором прослеживается посещение детьми группы детского сада. Используются пиктограммы: здоровый ребенок - смайлик улыбка, больной – смайлик грустный;
- **Система знаков и свод правил о поведении** детей во время экскурсий, походов, чрезвычайных ситуациях (на двери спальни картинка спящего ребенка – помещение для сна, в умывальной комнате на красном фоне - кружка, которая напоминает ребенку о том, что пить воду из – под крана нельзя).
- **«Домик здоровья»** - хранит в себе картинки о здоровье;
- **«Неделя чистюль»** воспитание культурно - гигиенических навыков.
- **«Наши коллекции»** - стихи, пословицы, поговорки, картинки о здоровье; рецепты полезных для здоровья блюд; виды закаливания дома;

## **7. Взаимодействие ДОУ с другими учреждениями и организациями по формированию здоровья воспитанников.**

Для расширения границ образовательной среды и с целью реализации задач по воспитанию здорового ребенка ДОО активно сотрудничает с образовательными, организациями культуры и здравоохранения района, города, области.

Социальное партнерство с учреждениями позволяет осуществлять принцип «открытости» образовательного учреждения с целью информирования населения о деятельности ДОО, привлечь общественные организации к управлению (проведение совместных мероприятий, обмен опытом, укрепление материально-технической базы).

Сотрудничество с каждой организацией строится на договорной основе с определением задач по развитию ребенка, что позволяет использовать максимум возможностей для дополнительного образования детей.

## **8. Просветительно – информационная работа с родителями и в окружающем социуме по пропаганде здорового образа жизни.**

### ***Знакомство с семьей:***

анкетирование родителей с целью выявления их отношения к здоровому образу жизни;

### ***Информирование родителей:***

- родительские собрания;
- дни открытых дверей;
- индивидуальные и групповые консультации;
- оформление информационных стендов;
- консультации на сайте детского сада.

### ***Образование родителей:***

«школы для родителей» (лекции, семинары практикумы, мастер – классы, создание библиотеки).

### ***Совместная деятельность:***

- создание альбома «Древо жизни» (поиск долгожителей);
- встречи с интересными людьми (долгожители, спортсмены);
- «Трудовой десант» - создание условий для физкультурно – оздоровительной работы с детьми на участке детского сада;
- экскурсии и походы;
- создание альбома «Закаливание дома» - обмен опытом;
- портфолио ребенка «Мое здоровье».
- акция плакатов, призывающих жителей микрорайона участвовать в улучшении

окружающей среды

## **9. Оценка эффективности и качества реализации программы (состояние психофизического здоровья детей).**

- Числовые показатели распределения детей по группам здоровья.
- Среднее количество дней, пропущенных по болезни одним воспитанником за год.
- Уровень физической подготовленности дошкольников.
- Уровень познавательного развития.

## **10. Планируемые результаты:**

*Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:*

- снижение количества пропусков дней по болезни на 1-2 дня;
- сохранение и улучшение группы здоровья воспитанников по окончании детского сада;
- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
- развитие физических качеств и обогащение двигательного опыта детей;
- рост компетентности педагогов в вопросах формирования здорового образа жизни с использованием инновационных технологий;
- увеличение количества авторских здоровьесберегающих разработок;
- активизация родителей в совместной здоровьесберегающей деятельности;
- увеличение потребности детей в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **11. Список литературы**

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
3. Лазарев М.Л. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!». – М., Мнемозина, 2004.
4. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М., АРКТИ, 1999.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. – М., Мозаика-Синтез, 2009.
6. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика-Синтез, 2008 – 2010.
7. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2005.
8. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2005 – 2010.

- 9.Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. - М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
- 10.Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. - М., 2005.
- 11.Иванова Т.В. Система работы по формированию здорового образа жизни. Младшая группа. Волгоград. ИТД «Корифей»,2009
- 12.Шахомирова А.Я. Будь здоров, малыш! Учебно-методическое пособие по формированию у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни через систему знаний и представлений об организме человека. Опыт педагогов Рыбинска,2000
13. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность. Учебно-методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. Санкт-Петербург. «Детство-Пресс». 2002. (раздел «Здоровье»).
- 14.Тихомирова Л.Н. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль. Академия развития.2003.
- 15.Тихомирова Л.В. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Пособие для воспитателей дошкольных учреждений, педагогов и родителей. Ярославль. Институт повышения квалификации педагогических и руководящих работников образования. 1997.
16. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Практическое пособие. Москва. Айрис Пресс.2008.
17. Горбатенко Щ.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград. Издательство «Учитель».2008.
- 18.Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Пособие для родителей и воспитателей. Москва. Аркти.2002
- 20.Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва. Владос. 1999.
21. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. – М., Владос, 2005.
24. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных учреждений. – М., Мозаика-Синтез, 1999.
25. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М., Просвещение, 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 32109105987232530039641193590261706680992650380

Владелец Урусова Олеся Сергеевна

Действителен с 13.05.2026 по 13.05.2027