

Принята на педагогическом совете:

Протокол № 1 от 29.08. 2025 г

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад №11 «Колобок»  
х.Ст-Савченский  
Приказ № 80 от 29.08.2025 г.  
Штокоба И.В.



**ПРОГРАММА**  
**«ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»**  
программа оздоровления детей в МБДОУ детский сад  
№11 «Колобок» х.Ст-Савченский  
на 2025-2030 гг.

## Пояснительная записка

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Необходимость создания программы «Здоровый дошкольник» обусловлена обеспокоенностью состоянием здоровья подрастающего поколения. ФГОС ДО обеспечивают разностороннее развитие и воспитание детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям — физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

До 7 лет ребенок проходит огромный путь. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у дошкольников навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Однако, отдаленность результатов работы по проблеме укрепления здоровья, индивидуализация комплекса мероприятий, различия условий дошкольных учреждений затрудняют работу в реализации образовательной области «Физическое развитие».

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического, психического, социального и духовного здоровья. Роль дошкольного учреждения является важным этапом в процессе сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Однако, решение этой проблемы невозможно без родителей, воспитателей, слаженной работы с медицинскими учреждениями, а самое главное – здоровый образ жизни должен стать нормой для взрослых и детей не на словах, а на деле. Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Основными компонентами здорового образа жизни являются: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного психоэмоционального состояния. В нашем Учреждении накопился богатый опыт работы по оздоровлению воспитанников, сложилась система мероприятий по работе с детьми, имеющими какие-либо отклонения в развитии. Сделать эту систему доступной, обеспечить распространение положительного опыта, скоординировать работу всех сотрудников дошкольного учреждения призвана программа «Здоровый дошкольник». Программа раскрывает нормативную базу для реализации комплекса мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей; рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий; прописывает условия, необходимые для организации работы, совместную деятельность педагога с детьми, по реализации образовательной области «Физическое развитие»; раскрывает взаимодействие дошкольного учреждения со всеми участниками образовательного процесса.

**Цель программы:** Сохранение, укрепление здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, безопасности жизнедеятельности, эмоционально – психологического благополучия через формирование у родителей, педагогов, воспитанников представлений о здоровом образе жизни, осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

**Задачи программы:**

1. Способствовать созданию психолого-педагогических условий развития двигательной сферы и здоровья детей на основе их творческой активности.
2. Реализовать комплекс здоровьесберегающих технологий в ходе воспитательно-образовательного процесса.
3. Повысить профессиональные компетенции педагогов по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.
4. Активизировать взаимодействие с родителями (законными представителями) по сохранению и укреплению здоровья детей.

## **Основные 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.

## **Основные направления программы**

### **1. Лечебно-профилактическое**

1.1.Профилактика заболеваний.

1.2.Национальный календарь профилактических прививок.

1.3.Обеспечение рационального питания, С-витаминизация пищи и др.

### **2. Оздоровительный режим**

2.1.Построение режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями детей.

2.2. Соблюдение требований СанПиН к режиму проветривания и освещения в помещениях ДОУ, санитарному содержанию помещений, организации и проведению режимных процессов, к одежде и обуви детей, к подбору мебели, к подбору игрового и дидактического материала.

2.3.Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата, психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, психогимнастики).

2.5. Использование разных видов оздоровительной гимнастики: утренней, пальчиковой, дыхательной, артикуляционной, зрительной, ритмики, степ-аэробики, логоритмики и гимнастики после дневного сна.

2.6. Рациональное использование в режиме дня физкультминуток, элементов релаксации, включение музыки во время проведения режимных моментов.

2.7. Организация активных форм отдыха детей: проведение Дней здоровья, спортивных праздников, малых олимпиад, участие в городских спортивных состязаниях.

2.8. Использование индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребёнку.

2.9. Ежедневное проведение одного физкультурного занятия на улице.

2.10. Контрастное воздушное закаливание.

### **3. Физическое воспитание**

3.1. Система организации двигательной активности детей в ДОУ.

3.2. Осознанное отношение детей к выполнению упражнений под руководством взрослого.

3.3. Создание условий для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности.

3.4. Обязательное ежедневное проведение подвижных игр.

### **4. Формирование основ безопасного поведения и здорового образа жизни**

4.1. Проведение специальной работы по формированию основ здорового образа жизни: беседы, занятия, наблюдения, чтение художественной литературы, экскурсии, элементарная поисковая деятельность с целью формирования первичных представлений о значимости здоровья и здорового образа жизни для человека.

4.2. Спортивные праздники, досуги и развлечения.

**5. Работа с родителями(законными представителями)**

5.1. Пропаганда здорового образа жизни в семье, установление взаимодействия между дошкольным учреждением и семьёй в вопросах воспитания здорового ребёнка: Анкетирование, опросы, тестирование.

5.2.Беседы, консультирование (буклеты, стендовая информация, индивидуальные беседы, консультации на сайте ДОУ).

5.3.Родительские собрания, день открытых дверей, просмотры видов деятельности, проведение совместных спортивных мероприятий, досугов, фотовыставки и видеопрезентации.

**Предполагаемый результат Программы**

1. Создание психолого-педагогических условий развития двигательной сферы и здоровья детей на основе их творческой активности.
2. Реализацию комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе воспитательно-образовательного процесса.
3. Повышение профессиональной компетенции педагогов по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.
4. Активизация взаимодействия с родителями (законными представителями) по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Участники реализации программы:** воспитанники, педагоги, родители (законные представители).

**Сроки реализации Программы:** 2025- 2030г.г.

**Содержание Программы «Здоровый дошкольник»**

Работа по формированию представления и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей. С учетом этого разработана модель интеграции образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
«Физическое развитие»	Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важные условия сохранения и укрепления здоровья детей.
«Познавательное развитие»	Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.
«Социально-коммуникативное развитие»	Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека.
«Художественно – эстетическое развитие»	Использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания образовательной области «Здоровье». Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания образовательной области «Здоровье».
«Речевое развитие»	Обогащение активного словаря, развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи.

Существуют определенные факторы взаимодействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ. Поэтому работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ строится на определенных принципах организации воспитательно – образовательного процесса:

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно - ориентированного общения взрослого и ребенка;
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам пальчиковой гимнастики, и гимнастике для глаз, занятиям на тренажерах, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- Проведение тематических занятий на группах;
- Проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю (одно на свежем воздухе);
- Проведение недели здоровья (2 раза в год), организация активного досуга в каникулярные дни.

### План работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников

<i>Разделы</i>	<i>Содержание</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
Самопозна- ние	<b>Мой организм.</b> Важно уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя, здоровье и болезнь.	Дети могут назвать органы и части тела. Чем отличается здоровый человек от больного.
Гигиеничес- кие правила и предупреж- дение инфекцион- ных заболевани- й	<b>Гигиена тела.</b> Кожа, Функциональное назначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. <b>Гигиена полости рта.</b> Общее представление о ротовой полости. Уход за зубами. <b>Гигиена деятельности и двигательной активности.</b> Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон. Гигиена органов зрения, слуха. <b>Профилактика инфекционных заболеваний.</b> Микромир: микробы. Взаимодействие человека с микромиром «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, чесночная и луковая терапия.	Ребенок должен быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте игрушки в группе и дома. Дошкольник должен иметь навыки правильной чистки зубов, сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить кариес. Ребенок должен соблюдать режим дня, уметь распознавать признаки утомления, в том числе и зрительные. Дошкольник должен иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи, уметь использовать «пассивную защиту» (отдельная посуда, мытье рук), знать для чего делают прививки.
Питание и здоровье	<b>Питание — основа жизни.</b> Важнейшие пищевые источники, как происходит пищеварение. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Правила поведения за столом. <b>Гигиена питания.</b> Мытье овощей и фруктов. Правила ухода за посудой.	Ребенок должен уметь соблюдать элементарные правила режима питания, пользоваться столовыми приборами. Ребенок к 7 годам должен уметь мыть посуду, иметь навыки обработки фруктов и овощей перед употреблением.

Основы личной безопасности и профилактики травматизма	<p><b>Безопасное поведение на дорогах.</b> Основные ситуации: переход улицы, середина проезжей части улицы, «Родители с детьми». Правила безопасности у ж/д путей.</p> <p><b>Бытовой и уличный травматизм.</b> Опасные факторы современного жилища, игровой площадки. Опасность при игре с острыми предметами. Опасность открытого окна, катание на перилах. Элементарные правила безопасности при катании на санках, велосипеде, самокате. Оказание первой помощи при ссадине, царапине.</p> <p><b>Поведение в экстремальных ситуациях.</b> Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком. Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01, 02, 03, 04, службы спасения (112, 911)</p>	<p>Ребенок должен оценить ситуацию на дороге, переключаться на самоконтроль. Ребенок должен распознавать опасные зоны на улице, получение травмы, ожога, избегать их.</p> <p>Применять на практике правила безопасности при катании на санках и велосипеде.</p> <p>Уметь оказывать помощь себе и другим при простых травмах. Уметь распознавать негативные реакции животного, насекомого.</p> <p>Ребенок должен освоить три модели поведения экстремальной ситуации: «Зови на помощь», «Принимай меры самостоятельно».</p> <p>Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации при возникновении пожара. Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.</p>
Культура потребления медицинских услуг	<p><b>Обращение с лекарственными препаратами.</b> Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.</p>	<p>Ребенок должен знать, что применять лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей, не пробовать неизвестные таблетки.</p>

### Использование форм организации образовательной деятельности в соответствии с ОПДОО

<i>Режимные моменты</i>	<i>Совместная деятельность педагога с детьми</i>	<i>Самостоятельная деятельность детей</i>
<b>Формы организации детей</b>		
индивидуальные подгрупповые	групповые подгрупповые индивидуальные	индивидуальные парные микрогруппы
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседы</li> <li>- Индивидуальные занятия</li> <li>- Решение проблемных ситуаций</li> <li>- Экспериментирование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассматривание иллюстраций</li> <li>- Моделирование ситуаций</li> <li>- Решение проблемных ситуаций</li> <li>- Экспериментирование</li> <li>- Гимнастики (утренняя, дыхательная, артикуляционная, мимическая, зрительная)</li> <li>- Непосредственно образовательная деятельность в интеграции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастики (утренняя, дыхательная, артикуляционная, мимическая, зрительная)</li> <li>- Дидактические и настольные игры</li> </ul>

## Внедрение здоровьесберегающих технологий

1) *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*: ритмика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, оздоровительный бег в теплое время года.

2) *Технологии обучения здоровому образу жизни*: физкультурное занятие, проблемно-игровые ситуации, коммуникативные игры.

3) *Коррекционные технологии*: музыкотерапия, сказкотерапия, фонетическая и логопедическая ритмика.

## Стратегический план улучшения здоровья детей

Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Срок выполнения
<b>Оптимизация режима</b>			
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	Воспитатели	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	ежедневно	Воспитатель	В течение года
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Воспитатель	В течение года
Гимнастика после дневного сна	ежедневно	Воспитатель	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	ежедневно	воспитатель	В течение года
Музыкально – ритмические занятия	2 раза в неделю	воспитатель	В течение года
Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатель	В течение года
Спортивные развлечения	1 раз в неделю	Воспитатель	В течение года
Неделя здоровья	2 раза в год	Воспитатель	В течение года
Гимнастика для глаз	ежедневно	Воспитатель	В течение года
Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	Воспитатель	В течение года
Физкультминутки	ежедневно	Воспитатель	В течение года
Подвижные игры	ежедневно	Воспитатель	В течение года
Оздоровительный бег	1 раз в неделю	Воспитатель	в теплое время года
Воздушные ванны	ежедневно	воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	2 раза в день	воспитатели	В течение года
Гимнастика после сна босиком	ежедневно	воспитатели	В течение года
Мытье рук по локоть после	ежедневно	воспитатели	В течение года

сна			
Игры с водой	по плану	воспитатели	В течение года
Включение в утреннюю гимнастику и занятия физкультурой упражнений по профилактике плоскостопия и осанки	Ежедневно	Воспитатель	В течение года

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями (законными представителями) Родители - активные участники оснащения предметно - развивающей среды, спортивных праздников, практикумов, консультаций, целью которых является гармонизация детско-родительских отношений.

Программа содержит базовый компонент, который конкретизируется с учетом социального статуса семьи, контингента воспитанников и заинтересованности педагогического состава ДОУ и состоит из ряда направлений, каждое из которых включает комплекс тем.

### Принципы взаимодействия с семьей

- *Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия* — принцип без которого все попытки наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу - значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

- *Принцип «Активного слушателя»* - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

- *Принцип согласованности действий.* Правила должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

- *Принцип самовоспитания и самообучения.* Ребенок чувствует, как никто другой, обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают.

- *Принцип ненавязчивости.* Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

- *Принцип жизненного опыта.* Делиться своим опытом и выслушать опыт родителей, в совместных действиях в общении с детьми.

- *Принцип безусловного принятия.* Принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть!

### Этапы работы с семьей

Этапы	Задачи
1.Подготовительный (ознакомительный)	Заинтересовать и побудить родителей включиться в воспитательно-образовательный процесс по формированию основ здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ, которые посещает их ребенок.
2.Просветительский	Совершенствование содержания и образования в д/саду в соответствии с реализуемой программой: • подбор методических рекомендации по созданию здоровьесберегающей среды;



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• распространение лучшего опыта семейного воспитания;</li> <li>• подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке.</li> </ul>
3. Совместной деятельностью и с семьей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми;</li> <li>• проведение спортивных праздников, акций, Дня открытых дверей, с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей;</li> <li>• обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.</li> </ul>

### Формы и виды работы с семьей

<b>Формы</b>	<b>Виды</b>
Интерактивная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анкетирование</li> <li>- интервьюирование</li> <li>- дискуссия</li> <li>- консультации специалистов</li> <li>- малые зимняя и летняя олимпиада</li> <li>- мастер-класс</li> </ul>
Традиционная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родительские собрания, тренинги</li> <li>- семейные спортивные соревнования</li> <li>- спортивные досуги, развлечения</li> </ul>
Просветительская	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование возможностей сайта ДОО для освещения деятельности по формированию основ здорового образа жизни у детей</li> <li>- выпуск бюллетеней, информационных листков, семейных газет</li> <li>- стенд «Здоровая семья – здоровый ребенок»</li> <li>- информация в группах</li> </ul>

### Задачи по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома

<b>В семье</b>	<b>В ДОО</b>
1. По мере материальной возможности позаботиться о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек - как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях

вы играли со сверстниками.	к взаимообучению сверстников.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 -+22 °С.	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6. Соблюдение требований СанПиНа по организации жизни детей в ДОУ.
7. Формировать умение детей самостоятельно выполнять все гигиенические процедуры.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача.	
10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детскую литературу, являющуюся педагогически ценной.
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	
12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.

### Диагностика реализации программы

<i>форма</i>	<i>периодичность</i>	<i>ответственный</i>
Анализ заболеваемости дошкольников	Сентябрь, январь, май	Заведующий
Анкетирование, интервьюирование детей и родителей	Сентябрь, май	Воспитатель
Исследование наполняемости развивающей предметно-пространственной среды в ДОО	1 раз в квартал	Воспитатель, заведующий
Контроль за планированием, проведением запланированных мероприятий, соблюдением требований СанПиН, нормативных документов	по плану	Заведующий