

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1»  
(МАДОУ "Детский сад № 1")  
улица Огнеупорщиков; здание 10 а; город Верхняя Пышма; Свердловская область; Российская Федерация; 624097;  
т. 8(34368) 7-90-77; E-mail: [MAOO\\_1@mail.ru](mailto:MAOO_1@mail.ru); сайт: <http://1vp.tvoysadik.ru>; ОКПО 25029134;  
ОГРН 113668600970; ИНН/КПП 6686023271/ 668601001

Согласовано  
Педагогическим советом № 1  
«25» июля 2025 года  
Протокол № 1

Утверждено  
заведующий МАДОУ "Детский сад № 1"  
Реб - О.А. Кобелева  
«25» июля 2025 года  
Приказ № 102 АХД



**Программа по формированию основ здорового  
образа жизни у детей дошкольного возраста  
«Будь здоров малыш»  
Муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад № 1»  
на 2025 - 2026 учебный год**

ГО Верхняя Пышма  
2025 г.

<b>№</b>	<b>Содержание</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>
1.1	Актуальность программы
1.2	Цель и задачи программы
1.3	Основные принципы программы.
1.4	Ожидаемые результаты
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>
2.1	Теоретическое обоснование и концептуальные основы программы
2.2	Механизм реализации программы
2.3	Вариативность форм и методов реализации Программы
2.4	Организация рациональной двигательной активности
2.5.	Перспективное планирование
2.6.	Взаимодействие с родителями
<b>4 .</b>	<b>Ожидаемые результаты реализации программы.</b>
<b>5.</b>	<b>Список используемых источников</b>

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Актуальность программы

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15- 20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы — это число уменьшается в 2,5 раза. Одной из проблем повышения уровня здоровья подрастающего поколения является формирование культуры здоровья, осознания высокой ценности здоровья и потребности следовать принципам здорового образа жизни. Данной проблемой занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии, психологии, экологии и педагогики. Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни — процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Решение данной проблемы находит свое отражение в приоритетном проекте "Формирование здорового образа жизни", утвержденном президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 26 июля 2017 г. №8). Его целью является увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни, путем формирования у них ответственного отношения к своему здоровью.

Кроме того, согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. В приказе Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155 — одной из пяти образовательных областей является образовательная область «Физическое развитие», содержание которой направлено на достижение целей здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- ✓ сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- ✓ воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ формирование представлений о здоровом образе жизни.

Дошкольный период считается более благоприятным с целью формирования здорового образа жизни (ЗОЖ).

Детство — уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. ЗОЖ — это не просто совокупность освоенных познаний, а стиль существования, адекватное поведение в разных ситуациях. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни.

Применение в работе ДОУ программы повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку; формирует положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих

Реализация программы предусматривает решение следующих **задач**:

1. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
2. Закреплять представления детей о целостности человеческого организма, взаимосвязи образа жизни и здоровья человека.
3. Научить определять ситуации, в которых может возникнуть угроза жизни и здоровью, оказывать первую доврачебную помощь, узнавать признаки настороживающего поведения со стороны окружающих и избегать опасности.
4. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.
5. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.
6. Воспитывать гуманную, социально активную личность, способную понимать и любить окружающий мир, природу и бережно к ним относиться.
7. 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 здоровье сберегающем пространстве ДОУ.

## **1.3 Основные принципы программы.**

1. Принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками).
2. Принцип системности – занятия проводят в течение целого года при гибком распределении содержания в течение дня.
3. Принцип деятельности – включение ребенка в игровую, познавательную, поисковую и другие виды деятельности с целью стимулирования активной жизненной позиции.
4. Принцип последовательности – любая новая ступень в обучении ребенка опирается на уже освоенное в предыдущем.
5. Принцип наглядности – связан с особенностями мышления дошкольников (до 5 лет – наглядно-действенное, после 5 лет – наглядно-образное).
6. Принцип дифференцированного подхода – решаются задачи эффективной педагогической помощи воспитанникам в совершенствовании их личности, способствует созданию специальных педагогических ситуаций, помогающих раскрыть психофизические, личностные способности и возможности воспитанников.
7. Принцип возрастной адресованности – одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей.
8. Природообразности – определение содержания, формы, средства и стиля взаимодействия с каждым ребенком на основе личностного знания о нем.

## **1.4 Ожидаемые результаты**

- ✓ Повышение уровня представлений о ценности здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами;
- ✓ Повышение количества детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о ценности здорового образа жизни в повседневной жизни;
- ✓ Сформирована система представлений у дошкольников об элементарных приемах оказания первой доврачебной помощи и правилах безопасного поведения в окружающей среде;

- ✓ Сформировано ценностное отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни;
- ✓ Повышение компетентности педагогов и родителей в вопросах, содействующих формированию здорового образа жизни в работе с детьми

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Теоретическое обоснование и концептуальные основы программы

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения успехов. Дети — цветы жизни, это наше будущее. Здоровье — главное нации. Если здоровье — богатство, его надо сохранять. «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит народная мудрость».

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить. Не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье — это не только отсутствие болезней. Это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов, и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья. Большинство выпускников детских садов приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в последние годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% старшего дошкольного возраста, 10-25% дошкольников имеют отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, в шести-семилетнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления. Растёт число детей с отклонениями органов пищеварения, костно-мышечной (нарушение осанки. Сколиоз, мочеполовой, эндокринной систем. Дети в школу приходят читающие, считающие, но имеющие скучный сенсорный опыт, слабо развитую моторику рук, у многих детей отсутствие физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

У детей с ослабленным здоровьем возрастает уровень тревожного ожидания неуспеха, усугубляющего поведенческие и нервно — психические отклонения, а это приводит к асоциальным формам поведения. У таких детей наблюдается переутомление, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников. Но и перспективы их дальнейшего их развития.

Статистика утверждает, что ухудшение здоровья детей зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, то есть от экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на 50% здоровья родители не могут повлиять, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

В Программе использованы идеи Ю.Ф. Змановского, И. И. Капалыгиной, И. В. Кривошеиной о воспитании здорового ребенка, теоретические основы психического развития и возрастно-психологический подход Л.С. Выготского.

По мнению Ю. Ф. Змановского, здоровье по отношению к растущему организму следует

рассматривать как «соответствие основных физиологических функций организма данному возрастному периоду или соответствие паспортного возраста биологическому». Е.А.Терпугова определяет здоровье как «механизм адаптации жизненного потенциала, расширение зон применения жизненных сил» И. В. Кривошеиной здоровье трактуется как «полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка».

Проблема воспитания здорового поколения приобретают в настоящее время всё большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных приоритетных задач детского сада.

## 2.2. Механизм реализации программы

Программа рассчитана на детей от 2 до 7 лет.

Цикл занятий состоит из 8 блоков. После изучения каждого модуля подводятся итоги. Учебно-тематический план представлен в Приложении 1.

Блок	Тема	Содержание
1 блок	«Как устроен человек»	Дети знакомятся начальными представлениями о строении человеческого тела, особенностях организма, телосложения. Формирование способности управлять своими поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения
2 блок	«Секреты здоровья»	Дети знакомятся с понятием «здоровье», правилами сохранения здоровья, положительном отношении утренней гимнастики, режимом дня и его значением, закаливание и гигиена (полезные и опасные бактерии), «здоровый» сон.
3 блок	«Здоровье и природа»	Дети знакомятся с источниками загрязнения окружающей среды, факторами, влияющие на здоровье человека, и укрепляющие его, результат взаимодействия человека и окружающей среды, с правилами поведения на природе во время грозы, во время пожара, правилах поведения при встрече с разными насекомыми. Учатся различать съедобные и ядовитые грибы. Закрепляют знания о поведении на водоёме. Приобщаются к способам безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях
4 блок	«Я, ты, он, она – вместе дружная семья»	У детей формируются способности управлять своими поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения. Учатся различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Знакомятся со способами улучшения своего настроения и окружающих, толерантное отношение друг к другу. Развивается эмоциональный интеллект

5 блок	«Один дома»	У детей закрепляется представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека, о правилах пользования ими. закрепить знания об опасностях, которые ждут их на улице, правила дорожного движения; закрепить знания сигналов светофора, их значение, а также обозначение дорожных знаков. Дети учатся говорить «нет», если старший приятель попытается вовлекать его в опасную ситуацию
6 блок	«Правильное питание»	Знакомство детей с продуктами здорового и нездорового питания, пропаганда здоровых продуктов. Формирование у детей осознанного подхода к своему питанию. Воспитание культуры поведения за столом. Продолжать знакомить детей с профессиями. Рассказать о работе повара. Закрепление полученные знания о здоровом питании через знакомство с пословицами, поговорками приучение детей к правильному пищевому поведению, своеобразному уважению к еде, рациональному подходу к выбору продуктов.
7 блок	«Советы Айболит»	Знакомство детей с аптечкой. Формирование навыков оказания первой элементарной помощи в необходимых случаях: травмы; ранения, ожоги; обморожения; при укусе клеща, при укусе ос, пчел. при укусе собак, кошек Знакомство детей о естественных факторах природы и 11 правилах закаливания. Знакомство детей с назначением бытовой химии. Правилами пользования
	«Друзья Айболита»	Формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни. Закрепление знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Воспитание у детей желания быть здоровыми, внимательно относиться к себе.

### **2.3 Вариативность форм и методов реализации Программы**

Материал данной программы реализуется вовремя непосредственно образовательной деятельности, и во время образовательной деятельности, организованной в режимных моментах, в утренние и вечерние часы, на прогулке. Предлагается разнообразная форма организации детей.

**Непосредственно образовательная деятельность:**

Объяснения, беседа, рассказ, рассматривание иллюстраций, рассказы из жизни, чтение литературных произведений, дидактические игры, моделирование ситуаций, использование современных образовательных технологий, просмотр специальных фильмов и мультфильмов.

**Специально организованная деятельность:**

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;
- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.);
- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками);
- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения;
- оздоровительный бег, босоходжение;

- динамические паузы;
- бодрящая гимнастика (включающая корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);
- гимнастика пробуждения;
- закаливающие мероприятия (босоходение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны);
- рациональное питание;
- психологическая поддержка;
- проектная деятельность;
- прием детей на улице в теплое время года;
- оснащение спортивнинвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки, бассейна, спортивных уголков в группах

Совместная деятельность детей и педагога:

Наблюдения на прогулке, ситуации, общение, дидактические игры, продуктивная деятельность, игры-драматизации, игры-моделирования, тематические досуги, развлечения, индивидуальная работа по здоровьесбережению, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья.

Самостоятельная нерегламентированная деятельность детей:

- дидактические игры,
- рассматривание иллюстраций,
- сюжетные игры.

Занятия разнообразны по форме: дидактические игры, самостоятельные исследования, викторины, игровые познавательные программы, викторины, в том числе и экологические, задания требующие смекалки и знаний, работа. Расширению и закреплению полученных представлений способствуют: наблюдения, беседы, игры, прогулки, проблемные ситуации, опыты и др. Еще одним способом формирования у старших дошкольников мотивации к овладению представлениями о здоровом образе жизни является использование игровых форм обучения. Такой подход является естественным для детей дошкольного возраста, поскольку является ведущим видом деятельности в этом возрасте.

Методы работы с детьми: элементарная опытническая деятельность (наблюдение за ростом и развитием пыльных растений), беседы, наблюдения за работой помощника воспитателя (о поддержании чистоты в группе), методы решения проблемных задач («В каком городе люди будут здоровыми?»), игры творческого характера («Продолжи сказку»), дидактические игры («Какие продукты помогают сохранить здоровье?», «Чем питаются животные?» и т.п.), подвижные игры, чтение художественной литературы, эколого-оздоровительные прогулки, наблюдения за людьми, занимающимися спортом, изобразительное творчество («Нарисуй понравившееся растение»).

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>– щадящий режим (адаптационный период);</li> <li>– гибкий режим</li> </ul>

2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>— утренняя гимнастика;</li> <li>— физкультурно-оздоровительные занятия;</li> <li>— подвижные и динамические игры;</li> <li>— спортивные игры;</li> <li>— пешие прогулки (походы, экскурсии)</li> </ul>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>— умывание;</li> <li>— мытье рук;</li> <li>— обеспечение чистоты среды;</li> </ul>
4.	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>— проветривание помещений;</li> <li>— сон при открытых фрамугах;</li> <li>— прогулки на свежем воздухе;</li> <li>— обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> </ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>— развлечения, праздники;</li> <li>— игры-забавы;</li> <li>— дни здоровья</li> </ul>
6.	Витаминотерапия	- витаминизация напитков
7.	Светотерапия	- обеспечение светового режима
8.	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>— музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>— музыкальное оформление фона занятий;</li> <li>— музыкально-театральная деятельность</li> </ul>
9.	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>— дыхательная гимнастика;</li> <li>— пальчиковая гимнастика;</li> <li>— игровой массаж</li> </ul>
10.	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>— экологическое воспитание;</li> <li>— периодическая печать;</li> <li>— курс бесед;</li> <li>— специальные занятия</li> </ul>

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, как увлекательная проблемно-игровая деятельность, делая акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении определенных ситуационных задач.

Решая проблемные ситуации, дети воспринимают знания без отрыва от жизни, не разобщено, а целостно, легче и эффективнее осваивая их.

Специфика ситуационной задачи заключается в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный характер. Поэтому, с одной стороны, в ее решении ребенок использует имеющиеся у него знания, умения и навыки, а с другой – совершая поисково-практические действия, самостоятельно открывает новое знание, приобретает новые умения.

Еще одно преимущество ситуационных задач – это возможность интеграции в одной задаче разнообразного содержания. Используются ситуационные задачи разных типов. Это и построение

задач на основе программного содержания по разделам, и создание практико-ориентированных задач, требующих экспериментирования и прикладных действий детей. А также задачи из реальной жизни, задачи на применение знаний, умений и навыков на значимом для ребенка материале.

Интеграция с другими образовательными областями:

- ✓ социально-коммуникативное развитие;
- ✓ познавательное развитие;
- ✓ речевое развитие;
- ✓ художественно-эстетическое развитие;
- ✓ физическое развитие.

Условием интеграции становится насыщение разных видов детской деятельности (игра, экспериментирование, познание, общение) информацией о культуре здоровья и об основах здорового образа жизни с последующим формированием на этой базе эмоционально – положительного отношения к данному процессу.

Программа пронизывает все виды деятельности дошкольника, и осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей.

## **2.4. Организация рациональной двигательной активности**

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	<ul style="list-style-type: none"><li>– физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;</li><li>– сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;</li><li>– медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;</li></ul>
2.	Формы организации физического воспитания	физические занятия в зале и на спортивной площадке; туризм (прогулки –походы); дозированная ходьба; оздоровительный бег; физкультминутки; физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; утренняя гимнастика; индивидуальная работа с детьми.
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	<ul style="list-style-type: none"><li>– традиционные;</li><li>– игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.</li><li>– сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например;</li><li>– тематические занятия;</li><li>– занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;</li><li>– занятия в форме оздоровительного бега;</li><li>– музыкальные путешествия.</li></ul>

## Примерный двигательный режим

Формы организации	Особенности организации и длительность				
	Первая младшая группа 2-3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4 -5 лет	Старшая группа 5 -6 лет	Подготовительная к школе группа 6 -7 лет
<b>1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»</b>					
Физическая культура	2 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
<b>2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>					
Утренняя гимнастика	Ежедневно				
	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день				
	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры, упражнения				Целенаправленное обучение на каждой прогулке	
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке				
	3-5 мин	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин
Физкультурная минутка (в середине статистического занятия)	1-3 мин	1-3 мин	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия		
	-	-	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю				
	3-5 мин	5-10 мин	10- 15 мин	15 мин	15 -20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно				
	5-10 мин	5-10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Минутки здоровья	Ежедневно				
	-	-	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 15 мин
Инд и подгрупповая работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки				
	3-5 мин.	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин
<b>3. Активный отдых</b>					
Физкультурный досуг		1 раз в квартал			
		15 мин	20 мин	25 мин	40 мин

Физкультурный праздник	-	1-2 раза в год							
			40 мин	50 мин	60 мин				
День здоровья	-	2 раза в год (сентябрь /май)							
<b>4. Самостоятельная двигательная деятельность</b>									
Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей								
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей								
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей								

Организации физического воспитания направлена на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка. С детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляются в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин., - в средней группе - 20 мин., - в старшей группе - 25 мин., в подготовительной группе - 30 мин.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности и профилактики утомления в детском саду проводятся ежедневные прогулки.

Для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа.

На прогулке созданы все условия (спортивно-игровое оборудование, спортивные принадлежности) для самостоятельной двигательной активности детей.

В структуре прогулки обязательно предусмотрены подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения.

Система закаливания осуществляется педагогами в соответствии с имеющимися условиями. Основной принцип закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедур.

Система включает:

- закаливание с помощью естественных природных средств.

В летний период проводятся солнечные и воздушные ванны.

- Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды воспитанников.

- Сквозное проветривание в холодный период года проводится кратковременно (5-10 мин.) без воспитанников. В теплый период – в течение всего времени при отсутствии воспитанников в помещении.

– Утренняя гимнастика проводится ежедневно: в холодное время – в зале, в теплое время – на улице. Одежда облегченная.

- Во время дневного сна обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температурой воздуха в помещении.

## 2.5. Перспективное тематическое планирование

№ п/п	Тема	
<b>1 блок «Как устроен человек»</b>		
1.1	«В гостях у Айболита»	Закрепить знания детей о понятии «здоровье». Уточнить правила сохранения здоровья. Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать здоровому образу жизни.
1.2	Как устроено тело человека.	Формирование начальных представлений о строении человеческого тела, особенностях организма, телосложения.
1.3	Глаза – мои помощники.	Познакомить детей со значением органа зрения. Сформировать у детей навыки ухода за глазами. Воспитывать у детей бережное отношение к глазам.
1.4	Чтобы уши слышали.	Познакомить детей со значением органа слуха. Научить ребёнка осознанно заботится о своём слухе. Воспитывать привычку следить за чистотой своих ушей
1.5	Зачем человеку нос.	Сформировать у детей новые анатомо – физиологические понятия о строении и функциях органов дыхания. развивать аналитические способности. воспитывать желание улучшить экообстановку.
1.6	Внутренняя «кухня» человека.	Познакомить детей с системой органов пищеварения. Развивать аналитические способности. Воспитывать интерес к познавательной деятельности. Воспитывать у детей бережное отношение к глазам.
1.7	Кожа, её строение и значение.	Дать первоначальные представления о кожных покровах человека и животных. Познакомить с основными функциями кожи. Воспитывать осознанное желание у детей по уходу за кожей своего тела

1.8	Осанка – зеркало здоровья.	Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату
1.9	«Твой вечный двигатель»	Дать детям элементарные знания о сердце как о важном органе нашего организма; довести детей к мысли, что сердце нужно развивать и укреплять физическими упражнениями; научить детей находить пульс.
1.10	Зубы крепкие нужны, зубы крепкие важны	Дать некоторые представления о видах и значении зубов. Закрепить знания детей о способах укрепления зубов. Воспитывать осознанное желание заботиться о здоровье своих зубов
<b>2 блок «Секреты здоровья»</b>		
2.1	«Мальчики и девочки»	Формировать представления о внешнем виде и социальной роли мальчиков и девочек
2.2	«Уроки Айболита»	Формировать представления о режиме дня и его значении для здоровья. Рассмотреть режим дня детей данного возраста.
2.3	«Зв порядке- спасибо зарядке»	Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике. Формировать привычку здорового образа жизни
2.4	Чистота - залог здоровья	Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закрепить сформированность культурно – гигиенических навыков у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.
2.5	«Чего боятся микробы»	Формировать представление о здоровье (болезни) и факторах его формирующих; дать элементарные представления о микробы. Дать понятие вредные и полезные микробы, познакомить с простыми способами борьбы с бактериями.
2.6	«Что помогает мне быть здоровым»	Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников» здоровья
2.7	"Если хочешь быть здоров - закаляйся"	Формировать представление о закаливании и его значении для здоровья: рассмотреть основные принципы закаливания; учить самостоятельно (в зависимости от состояния здоровья) проводить некоторые виды закаливания.
2.8	«Здоровый сон»	Формировать представления об организации «здорового» сна
2.9	«Личная гигиена»:	Познакомить с понятием «личная гигиена»: учить классифицировать предметы личной гигиены; формировать представления о личной гигиене и ее значении для здоровья; закреплять навык самостоятельного и аккуратного мытья рук, лица, своевременного пользования носовым платком, правильного пользования расческой, чистки зубов (дома).

2.10	«Спорт — это здорово!»	Формировать представления о значении физической культуры для здоровья
<b>3 блок «Здоровье и природа»</b>		
3.1	«Влияние окружающей среды на человека»	Познакомить детей с источниками загрязнения окружающей среды, факторами, влияющие на здоровье человека, и укрепляющие его, результат взаимодействия человека и окружающей среды. Развитие логического мышления, умения строить умозаключения.
3.2	«Экстремальные ситуации в природной среде»	Познакомить детей с правилами поведения на природе во время грозы, во время пожара. Дать детям знания о правилах поведения при встрече с разными насекомыми
3.3	«Съедобные и несъедобные грибы»	Познакомить детей со съедобными и ядовитыми грибами, научить различать их по внешнему виду. Развивать речь, мышление, любознательность, наблюдательность
3.4	Правила поведения в водоеме	Формировать эмоционально-ценостное отношение к окружающему миру. Закрепить знания о поведении на водоёме. Обобщить представления об основных факторах водной среды. Развивать речь, мышление, любознательность, наблюдательность
3.5	Встреча животными	Приобщать к способам безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях и учить следовать им при напоминании взрослых; (встреча с животными); расширять и уточнять представления о некоторых источниках опасности для окружающего мира природы
<b>4 блок «Я, ты, он, она – вместе дружная семья»</b>		
4.1	«Я и другие»	Формирование способности управлять своими поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения.
4.2	Вежливость на каждый день. Над чем можно смеяться, а над чем нельзя	Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих. Воспитывать у детей внимательное, толерантное отношение друг к другу.
4.3	Поручения дома и в детском саду	Проигрывание положительных поступков в специально подготовленной обстановке
4.4	Мои чувства. Мое настроение. Что делать если у тебя плохое настроение?	Формировать представления о взаимосвязи настроения и собственного здоровья
<b>5 блок «Один дома»</b>		

5.1	Домашние опасности	Закрепить представление у детей об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека, о правилах пользования ими.
5.2	Очень подозрительный тип	Научить ребенка говорить «нет», если старший приятель попытается вовлечь его в опасную ситуацию
5.3	Правила поведения на улицах города	Закрепить знания об опасностях, которые ждут их на улице, правила дорожного движения; закрепить знания сигналов светофора, их значение, а также обозначение дорожных знаков
<b>6 блок «Правильное питание»</b>		
6.1	«Здоровое питание – здоровая жизнь»	Познакомить детей с продуктами здорового и нездорового питания, пропаганда здоровых продуктов; Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия
6.2	Правила питания»	Закреплять представления о правилах питания, учить классифицировать, развивать логическое мышление
6.3	Игра – конкурс «Сколькими способами можно есть?»	Формирование у детей осознанного подхода к своему питанию. Развитие способности к умозаключению. Воспитание культуры поведения за столом
6.4	Экскурсия на пищеблок	Продолжать знакомить детей с профессиями. Рассказать о работе повара. Воспитывать интерес к труду взрослых, учить обращать внимания на трудовые действия повара и результат его работы. Продолжать знакомить детей с предметами окружающей обстановки, расширять словарный запас
6.5	Копилка «Народная мудрость о питании».	Закрепить полученные знания о здоровом питании через знакомство с пословицами, поговорками приучать детей к правильному пищевому поведению, своеобразному уважению к еде, рациональному подходу к выбору продуктов.
<b>7 блок «Советы Айболита»</b>		
7.1	Знакомство с аптечкой	Познакомить детей с аптечкой
7.2	Практическое занятие: «Как правильно сделать перевязку	Формировать навыки оказания первой элементарной помощи в необходимых случаях: травмы; ранения. Уточнить с детьми причины возникновения ран и их последствия, научить детей правильно обрабатывать рану

7.3	Практическое занятие: «Первая помощь при ожоге	Формировать навыки оказания первой элементарной помощи в необходимых случаях: ожоги;
7.4	Практическое занятие: «Первая помощь при обморожении»	Формировать навыки оказания первой элементарной помощи в необходимых случаях обморожения. Уточнить с детьми причины возникновения ран и их последствия, научить детей правильно обрабатывать рану
7.5	«Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья	Беседа о правилах приёма воздушных и солнечных ванн.
7.6	Экскурсия в медицинский кабинет	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.
7.10	Бытовая химия. Польза и опасность	Познакомить детей с назначением бытовой химии. Правилами использования.
<b>8 блок «Друзья Айболита»</b>		
8.1	Откуда берутся болезни	Расширение представлений о микробыах, бактериях, вирусах, о путях попадания их в организм, о пользе и вреде для человека. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, заботу о нем
8.2	В гостях у Айболита	Формирование представлений у детей о лекарственных растениях, их значимости в жизни и здоровье человека. Закрепление ранее полученных знаний о растениях, диких животных.
8.3	Витамины и здоровый организм	Закрепление знаний детей о правильном питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Уточнение понятия «Витамины». Рассказ о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания
8.4	Закаливание	Формирование представлений детей о ценности закаливания и необходимости бережного отношения к здоровью, действия природных факторов оздоровления.
8.5	Сохрани свое здоровье сам	Закрепление умений детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знаний о несложные приемы самооздоровления, умений оказывать себе элементарную помощь
8.6	Если хочешь быть здоров	Формирование у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, а также культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.
8.7	Где прячется здоровье?	Формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни. Закрепление знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Воспитание у детей желания быть здоровыми, внимательно относиться к себе.

## **2.6. Взаимодействие с родителями**

С целью повышения педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здорового образа жизни у дошкольников определены задачи по взаимодействию с родителями в рамках реализации Программы:

- ✓ обучение родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;
- ✓ оказание конкретной практической помощи семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- ✓ привлечение родителей к осуществлению воспитательно-образовательного процесса, созданию здоровой среды.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

### **Формы работы с родителями:**

- ✓ Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
- ✓ Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- ✓ Дни открытых дверей.
- ✓ Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- ✓ Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- ✓ Совместные занятия для детей и родителей.
- ✓ Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинского работника).
- ✓ Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем *план изучения семьи*:

1. структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
2. основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);
3. стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
4. социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
5. воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

### **Методы, используемые педагогами в работе:**

- ✓ Анкета для родителей.
- ✓ Беседы с родителями.
- ✓ Беседы с ребёнком.
- ✓ Наблюдение за ребёнком.
- ✓ Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

## **3. Ожидаемые результаты реализации программы.**

- 1) Повышение эффективности здоровье сберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:
  - ✓ улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
  - ✓ успешное освоение образовательной программы воспитанниками Учреждения ежегодно не

менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;

✓ рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровье сберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;

✓ активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровье сберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережение в семье - не менее 93%.

2) Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

3) Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

4) Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

5) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

6) Повышение квалификации педагогов детского сада.

7) Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

#### **4. Список используемых источников**

1. Авдеева Н.Н., О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Авдеева Н.Н., О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина // СПб, «ДЕТСТВО -ПРЕСС» 2002,- 144с
2. Алешина Н.В. Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью
3. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н. Новгород, 1999.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2007
5. Голицына Н.С. Ознакомление дошкольников с социальной действительностью, М.,2005
6. Капалыгина, И. И. Формирование навыков здорового образа жизни: педагогическая поддержка / И. И. Капалыгина // Проблемы выживания. – 2006. – № 5. – С.13-18.
7. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья старшая группа. Методическое пособие для педагогов ДОУ /М.Ю. Картушина //– Санкт- Петербург «Детство -Пресс»,2004.- 256с
8. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М.Ю.Картушина //– М;ТЦ Сфера,2004.- 384с.
9. Козлова С.А., О.А.Князева, С.Е.Шукшина Программа «Я – человек», 1999
10. Кузнецова, М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М. Н.Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.
11. Новикова, И. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И. Новикова. – М.: Мозаика-синтез, 2010. – 96 с.
12. Терпугова, Е. А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста / Е. А. Терпугова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 254 с.
13. Фролова, Е. В. Условия формирования здорового образа жизни у дошкольников / Е. В. Фролова, К. И. Шишкина // Начальная школа плюс до и после. – 2010. – № 10. – С.17-21
14. Хромцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста М.,2005
15. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. М., 2005
16. Шорыгина Т.А. Осторожные сказки. Безопасность для малышей. М.,2003

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643062

Владелец Кобелева Ольга Анатольевна

Действителен С 11.03.2025 по 11.03.2026