

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ЗАИГРАЕВСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОНОХОЙСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОБОК»

СОГЛАСОВАНО  
На заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
30 » 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Родительский комитет  
МАДОУ Онохойский  
детский сад «Колобок»  
Протокол № 12  
30 » 08 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
детский сад «Колобок»  
Н. Пантелеева/  
Приказ № 14  
от 30 08  
2022 г.

Программа по сохранению здоровья и пропаганде, и  
привитию дошкольников здорового образа жизни

п. Онохой  
2022 г.

Сохранение и обеспечение здоровья детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования, и основной задачей системы образования в целом.

Дети проводят в дошкольном учреждении значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Поэтому считается, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельность не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей и формирования привычки здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

1. Оптимизировать оздоровительную деятельность в ДОУ путем организации здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.

2. Осуществить выбор оздоровительных технологий с учетом особенностей ДОУ.

3. Обеспечить системный подход, призванный в комплексе решать как медико-социальные, так и психолого-педагогические проблемы детей.

4. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений, формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье.

**Основные принципы программы:**

1. Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

2. Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего процесса предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

3. «Не навреди» — это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в школе - детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

4. Доступности и индивидуализации – оздоровительная работа в учреждении должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

5. Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса.

6. Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса.

7. Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом МОУ и педагогическим коллективом.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в учреждении. Анализ созданных условий

показал, что в школе - саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха.

Оборудованы музыкальные залы и спортивные залы, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий.

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в классах и группах созданы спортивные центры, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки и другое оборудование.

Во всех ячейках имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия, физкультминуток. Педагоги проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных центров. Сделана подборка «подвижных игр, которые лечат», физкультминуток, дыхательной гимнастики, пальчиковых игр, считалок и др.

Для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеются медицинские кабинеты со специальным оборудованием.

Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДОУ является рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

Нами разработана система оздоровительной работы по следующим направлениям:

- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;
- система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
- организация питания;
- оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

Наиболее эффективными средствами двигательной активности являются:

- утренняя гимнастика;
- физическая культура;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- прогулки;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения;
- корригирующая дыхательная гимнастика.

### **Организация двигательного режима в дошкольных группах**

| Формы организации  | Группы раннего возраста | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|-------------------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|
| <b>1. Оздоровительные мероприятия</b>  |                         |                |                |                |                         |
| Утренняя гимнастика  | 5 минут                 | 5-6 минут      | 6-8 минут      | 8-10 минут     | 10-12 мин               |
| Двигательная разминка перед НОД (хороводная игра или игра средней подвижности) | 2-3 мин                 | 2-3 мин        | 2-3 мин        | 3-5 мин        | 3-5 мин                 |

|  |  |                      |                          |                         |                          |
|--|--|----------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| «Минутки здоровья» (физминутка вовремя НОД)  | На 5 минуте - 2 мин.                         | На 7 минуте 2-3 мин  | На 12 минуте 2-3 мин     | На 15 минуте 2-3 мин    | На 15-17 минуте 2-3 мин  |
| Динамическая пауза между НОД (если нет физической культуры или музыки)   | -  | 5 мин                | 5 мин                    | 5 мин                   | 5 мин                    |
| Подвижная игра на прогулке   | 5-8 мин                                      | 6-10 мин             | 10-15 мин                | 15-20 мин               | 15-20 мин                |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке   | 6-8 мин                                      | 8-10 мин             | 10-12 мин                | 10-15 мин               | 10-15 мин                |
| «Минутки здоровья» Оздоровительная гимнастика после дневного сна с закаливающими и профилактическими мероприятиями | 5-10 мин                                     | 5-10 мин             | 5-10 мин                 | 5-10 мин                | 5-10 мин                 |
| Подвижные игры во 2 половине дня   | 6-10 мин                                     | 6-10 мин             | 10-15 мин                | 15-20 мин               | 15-20 мин                |
| <b>2. Непосредственно образовательная деятельность</b>   |  |                      |                          |                         |                          |
| НОД по Физической культуре   | 8-10 минут по подгруппам                     | 15 мин               | 20 мин                   | 25 мин                  | 30 мин                   |
| Музыка   | 10 мин                                       | 15 мин               | 20 мин                   | 25 мин                  | 30 мин                   |
| <b>3. Самостоятельная двигательная деятельность</b>  |  |                      |                          |                         |                          |
|  | ежедневно                                    |                      |                          |                         |                          |
|  | зависит от индивидуальных особенностей детей |                      |                          |                         |                          |
| <b>4. Физкультурно-массовые мероприятия</b>  |  |                      |                          |                         |                          |
| Физкультурно-спортивные развлечения и досуги   |  | 15 мин<br>1 раз/мес. | 20мин<br>1 раз/мес.      | 25 мин<br>1 раз/мес.    | 30 мин<br>1 раз/мес.     |
| Физкультурно-спортивные праздники  |  |                      | 30 мин<br>2/год          | 45 мин<br>2/год         | 60 мин<br>2/год          |
| Игры - соревнования между возрастными группами   |  |                      | 1 -2 раза в год - 20 мин | 1-2 раза в год - 20 мин | 1 -2 раза в год - 20 мин |
| День здоровья  | 1 раз в квартал                              | 1 раз в квартал      | 1 раз в квартал          | 1 раз в квартал         | 1 раз в квартал          |
| <b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>   |  |                      |                          |                         |                          |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях  |  |                      |                          |                         |                          |

*Направления работы по здоровьесбережению воспитанников*

### ***Медико-профилактическая работа в ДОУ***

Цель: обеспечение, сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала МОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Содержание работы:

- организация мониторинга здоровья воспитанников, развивающихся в соответствии с условной возрастной нормой и имеющих ОВЗ;
- разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;
- организация и контроль физического развития воспитанников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающего пространства, среды в МОУ.

### ***Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ***

Цель: физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников (развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников).

Содержание работы:

- система работы по физкультурно-оздоровительному направлению;
- закаливание;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

### ***Образовательная работа по здоровьесбережению в ДОУ***

Цель: воспитание культуры здоровья воспитанников, становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Содержание работы:

- система работы по реализации задач и содержания работы по образовательным областям «Физическое развитие» (формирование начальных представлений и физическая культура); «Социально-коммуникативное развитие» (формирование основ безопасности)
- организация мониторинга сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников;
- система работы по физкультурно-оздоровительному направлению;
- физкультминутки вовремя НОД;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика.

### ***Социально-педагогическая работа в ДОУ***

Цель: обеспечение психического и социального здоровья ребенка-дошкольника: эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в учреждении и семье.

*Содержание работы:*

- педагогическое сопровождение ребенка;
- комфортная предметно-развивающая среда ДОУ;
- личностно-ориентированное взаимодействие с детьми;
- общение, соответствующее возрастным особенностям ребенка;
- уважение прав и свобод личности ребенка;
- пространство для групповых игр и уединения.

### ***Просвещение родителей***

Цель: обеспечение образованности родителей воспитанников ДОУ по проблемам здоровьесбережения.

*Содержание работы:*

- семинары, консультации, родительские собрания;
- совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- совместные досуговые и развлекательные мероприятия;
- круглые столы и др.

### ***Ожидаемые результаты:***

- Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения.
- Повышение валеологической грамотности родителей.
- Улучшение здоровья детей, сформированность у выпускников ДОУ навыков личной гигиены, желание вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым).
- Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575818

Владелец Пантелеева Светлана Николаевна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023