

Принято:

Педагогическим советом
Протокол №4 от 31.08.2026

Утверждено:

Заведующий МБДОУ №82 «Чебурашка»
_____ Н.Н. Ковалева

ПРОГРАММА

для детей дошкольного возраста

«Здоровый дошколёнок»

*(по физическому развитию детей: сохранение и укрепление здоровья
дошкольников)*

срок реализации 1 год.

Составитель /Разработчик программы
Солак Кристина Викторовна,
старший воспитатель

2026 г.

Содержание

№ п/п	Раздел	№ стр.
I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Законодательные и нормативные акты реализации программы	4
1.3.	Основные принципа программы	4
1.4.	Цель, задачи и основные направления программы	5
1.5.	Целевая аудитория	6
1.6.	Ожидаемые результаты реализации программы	6
II.	Содержательный раздел	7
2.1.	Содержание работы со всеми участниками образовательных отношений по основным направления программы	7
2.1.1	Воспитательно – образовательное направление.	7
2.1.2.	Лечебно – профилактическое направление. Питание.	12
III.	Организационный раздел	19
3.1.	Условия реализации программы	19
3.2.	Сроки реализации программы	19
3.3.	Реализация программы в режиме дня ДОУ	19
3.4.	Приложения	20
3.4.1.	Примерный план лечебно – профилактической работы	20
3.4.2.	Примерный план работы на летний оздоровительный период.	22
3.5.	Список использованной литературы	28

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

Проблема оздоровления детей из чисто медицинской переросла в большую социальную и стала одним из направлений государственной политики.

Вся работа, производимая в рамках программы по сохранению, укреплению здоровья и формирования навыков здорового образа жизни дошкольников, должна проводиться комплексно, целенаправленно и систематично.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в дошкольные учреждения.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДООУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в МБДОУ №82 «Чебурашка» была разработана программа “Здоровый дошколёнок ” и приложения к ней. Программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в

образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включающая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДООУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

1.2. Законодательные и нормативные акты реализации программы.

- ✓ Положение об организации детского питания в МБДОУ, устанавливающее порядок организации питания на пищеблоке и в группах.
- ✓ Положение об административном контроле за организацией и качеством питания в МБДОУ и разработана циклограмма административного контроля.
- ✓ Закон РФ «Об образовании».
- ✓ Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерством образования РФ и Госсанэпиднадзором.
- ✓ Республиканские и городские программы по оздоровлению населения.
- ✓ Устав МБДОУ № 82 «Чебурашка» г. Симферополь.

1.3. Основные принципы программы.

Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. **Принцип активности и сознательности** – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. **Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

5. **Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Цель, задачи и основные направления программы.

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития в условиях ДООУ.

Задачи программы:

✓ Обеспечить овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье, прямой зависимости между поведением и здоровьем.

✓ Обеспечить осуществление образовательного процесса педагогами с использованием здоровьесберегающих технологий.

✓ Повысить педагогическую и валеологическую культуру работников МБДОУ.

✓ Формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.

✓ Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.

✓ Создать оптимальные условия для полноценного психофизического развития и эмоционального благополучия каждого ребёнка, на основе личностно-ориентированного взаимодействия.

✓ Обеспечить системный подход в решении медико-социальных и психолого- педагогических проблем детей дошкольного возраста.

✓ Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Направления программы:

1. Воспитательно-образовательное направление.
2. Лечебно-профилактическое направление.

1.5. Целевая аудитория.

Участники программы – это все участники образовательных отношений:

- Воспитанники;
- Педагоги ДООУ
- Родители (законные представители) воспитанников
- Медицинская сестра ДООУ
- Администрация ДООУ
- Привлеченные специалисты (в рамках сетевого взаимодействия,

шефство).

1.6. Ожидаемые результаты реализации программы

- ✓ создание системы здоровьесберегающей деятельности, с учётом потребностей, ресурсов, условий детского сада.
- ✓ снижение уровня заболеваемости воспитанников;
- ✓ закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния.
- ✓ формирование навыков здорового образа жизни.
- ✓ улучшение физического развития детей (рост, масса тела).
- ✓ улучшение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости)
- ✓ стабилизация психоэмоционального состояния у детей:
- ✓ качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.
- ✓ повышение профессионального уровня педагогов.
- ✓ улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.
- ✓ повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- ✓ активное участие родителей в жизнедеятельности МБДОУ.

II. Содержательный раздел.

2.1. Содержание работы со всеми участниками образовательных отношений по основным направлениям программы.

2.1.1. Воспитательно – образовательное направление.

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль физического воспитания и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.

5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков, с использованием классических методов и современных технологий.

6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительно-игровые, динамические паузы, минуты двигательного творчества на прогулках и в спортивных центрах в группах
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности;
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья;

Формы работы с родителями:

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДООУ)

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДООУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной развивающей предметно - пространственной среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога.

Важное значение имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Педагоги используют кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия:

- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика в сочетании с биоэнергопластикой, пальчиковым театром;
- речедвигательная гимнастика.

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;

- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- музыкально-оздоровительная работа (предполагает использование на занятиях следующих здоровьесберегающих технологий: валеологические, песенки-распевки, дыхательная и артикуляционная гимнастика, игровой массаж, пальчиковые и речевые игры, музыкотерапия)

Для достижения цели в ходе реализации программы решаются следующие задачи:

1. Нормализация негативного состояния детей.
2. Десенсибилизация страхов, снижение тревожности.
3. Развитие уверенности у детей.
4. Формирование навыков общения со взрослыми и детьми.
5. Коррекция поведения с помощью сказкотерапии, формирование адекватных форм поведения.

Результативность работы по программам отслеживается диагностикой.

В ходе диагностики используются диагностические **методы:**

Опрос воспитателей и родителей по анкетам:

1. «Выявление тревожного ребёнка»,
2. «Признаки агрессивности»
3. Тест тревожности
4. Рисуночный метод.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации пе-

регружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- медицинский кабинет, изолятор и процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием;
- опытный медицинский специалист: медицинская сестра;
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, мячами, обручами, гимнастическими палками и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные центры, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- в ДОО работают узкие специалисты: педагог-психолог, инструктор по физической культуре;
- оснащен кабинет педагога – психолога для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми.

2.1.2. Лечебно – профилактическое направление. Питание.

Задача: *Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.*

Профилактическо - оздоровительная работа в нашем ДОО должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;

- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия);
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

Примерный план оздоровительно-профилактической работы

- Обследование детей по скрининг – программе
- Проведение углубленного осмотра детей совместно с детской поликлиникой.
- Комплексная оценка состояния здоровья детей.
- Проведение профилактических мероприятий по снижению

заболеваемости детей.

- Проведение мероприятий по повышению валеологической культуры и профессиональной компетентности работников ДОУ

- Проведение просветительских мероприятий с родителями (законными представителями) воспитанников.

- Проведение совместных спортивно – оздоровительных и профилактических мероприятий со всеми участниками образовательных отношений и привлеченных специалистов в рамках сетевого взаимодействия и шефской помощи.

Методы оздоровительно профилактической работы с воспитанниками:

➤ ***Закаливающие мероприятия***

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;

- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;

- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

➤ ***Нетрадиционные методы иммунопрофилактики***

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные

упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

➤ Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей

организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля полноты дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

➤ Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается

в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

➤ Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой

ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является ***правильное физическое воспитание*** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Взаимодействие с привлеченными специалистами.

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОО поддерживается постоянная связь с врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

Сотрудничество с медицинским центром «Здоровый ребенок» в направлении просвещения родителей (официальных представителей) воспитанников в рамках сетевого взаимодействия и шефства.

Питание

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно - психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

В рацион питания ДОО необходимо включать все основные группы продуктов

– мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др.

Порядок организации питания воспитанников регламентирован СанПин.

Условия организации питания:

- наличие перспективного меню на 10 дней;
- наличие картотеки блюд;
- наличие кадров (диет. сестра);
- организация контроля за питанием (состояние, анализ качества, выполнение натуральных норм, безопасность питания).

Функционал кадров, ответственных за питание:

- составление меню;
- контроль правильности хранения и соблюдения сроков реализации продуктов;
- контроль санитарного состояния пищеблока;
- контроль правильной кулинарной обработки продуктов;
- контроль закладки продуктов в котлы, выхода блюд;
- контроль вкусовых качеств блюд;
- проведение «С- витаминизации» третьего блюда.

Основные принципы организации рационального питания в детском саду:

- адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энерготратам детей;
- сбалансированность рациона по всем пищевым факторам;
- максимальное разнообразие рациона;
- правильная технологичная и кулинарная

обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые качества и сохранность пищевой ценности;

- учет индивидуальных особенностей детей (в т.ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);

- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставкам продуктов питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

- эстетико-психологический принцип (сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, использование технологии семейного стола – за каждым столом образуется маленькое сообщество сотрапезников, традиции вежливости)

Выдача пищи на группы осуществляется строго по графику утвержденному заведующим учреждения на основании СанПиНов по каждой возрастной группе.

Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается:

- в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;

- в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.

III. Организационный раздел.

3.1. Условия реализации программы.

- соответствие кабинетов нормам СанПиН;
- соответствие мебели в группах нормам СанПиН;
- соответствие физкультурного зала нормам.
- организация качественного питания;
- наличие квалифицированных специалистов: медицинской сестры, педагога-психолога, инструктора по физической культуре;
- оснащённость кабинетов специалистов;
- оснащённость РППС групп в соответствии с требованиями ФГОС ДО и СанПиНов;
- наличие прогулочных игровых и спортивной площадок в ДОУ.

3.2. Сроки реализации программы.

Программа реализуется в течение 2026/2027 учебного года с учетом летнего периода Летней оздоровительной компании.

- ✓ Во всех возрастных группа ДОУ:
- ✓ Первая младшая группа
- ✓ Вторая младшая группа
- ✓ Средняя группа
- ✓ Старшая группа
- ✓ Подготовительная к школе группа.

Реализация программы проходит в течение всего дня во всех режимных моментах.

3.3. Реализация программы в режиме дня ДОУ.

В первую половину дня мероприятия по профилактике заболеваемости и укреплению здоровья воспитанников проводятся во время следующих режимных моментов:

- Утренний прием (и на улице и в помещении дошкольного учреждения);
- Во время проведения утренних гигиенических процедур;
- Завтрак;
- Занятия;
- Дневная прогулка;
- Во время проведения дневных гигиенических процедур;
- Обед;
- Перед дневным сном;
- Во время подъема после дневного сна;
- Вечерняя прогулка.

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гимнастика пробуждения (корректирующая)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплекс закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дежурства	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.4. Приложения

3.4.1. Примерный план лечебно – профилактической работы

№	Содержание работы	Срок исполнения	Ответственный	Примечания
1.	Проводить детям Профилактические осмотры, утренний фильтр.	Постоянно	Медицинская сестра	
2.	Своевременно изолировать детей, заболевших соматическими или инфекционными заболеваниями.	Постоянно	Медицинская сестра	
3.	Своевременно проводить прививки.	согласно плану	Медицинская сестра	
4.	Проводить закаливающие мероприятия, летнее оздоровление.	Постоянно	Медицинская сестра	
5.	Проводить осмотр детей с антропометрией.	согласно плану	Медицинская сестра	
6.	Проводить диспансеризацию детей с участием специалистов.	Постоянно	Медицинская сестра	

7.	Осуществлять контроль за санитарным состоянием помещений дошкольного учреждения.	согласно плану	Медицинская сестра	
8.	Осуществлять контроль за питанием детей.	Постоянно	Медицинская сестра	
9.	Проводить инструктаж по профилактике пищевых отравлений.	ежеквартально	Медицинская сестра	
10.	Проводить противотуберкулезные мероприятия.	в течение года	Медицинская сестра	
11.	Проводить осмотр детей на педикулез, гнойничковые заболевания.	Постоянно	Медицинская сестра	
12.	При выявлении инфекционных заболеваний выполнять санитарные правила и проводить противоэпидемические мероприятия.	Постоянно	Медицинская сестра	
13.	Осуществлять контроль за физическим воспитанием дошкольников.	Постоянно	ст.воспитатель	
14.	Ввести в пищу употребление лука	осень-зима, весенний период	воспитатели групп	
15.	Раз в неделю проводить «витаминный стол».	осень-зима, весенний период	воспитатели групп	
16.	Проводить собеседование с родителями и сотрудниками по повышению уровня санитарно-гигиенических знаний.	Постоянно	Медицинская сестра	
17.	Выпускать «Санбюллетень» на различную тематику (по показаниям).	Постоянно	Медицинская сестра	

18.	Информировать родителей о результатах углубленного осмотра детей на групповых собраниях.	Постоянно	воспитатели групп	
19	Проводить индивидуальные беседы с родителями о состоянии здоровья детей.	Постоянно	Медицинская сестра	

3.4.2. Примерный план работы на летний оздоровительный период.

Цели:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников в летний период с учётом их индивидуальных особенностей;
- удовлетворение потребностей растущего организма в летнем отдыхе, творческой деятельности и движении.

Задачи:

1. Охрана жизни и здоровья детей:

- Создать комфортные условия для физического, психического, умственного, художественно-эстетического развития каждого ребенка;
- Соблюдать питьевой, температурный режим,
- Обеспечить воспитательно-образовательный процесс соответствующими материалами и оборудованием;
- Обеспечить просветительскую деятельность с родителями воспитанников.

2. Организация оздоровительной работы:

- переход на летний режим дня (длительное пребывание на свежем воздухе; длительный сон; летняя сетка занятий);
- организация закаливающих мероприятий (под наблюдением врача педиатра): воздушные ванны, солнечные ванны, игры с водой, песком и ветром, босохождение, облегченная одежда, умывание перед сном.

3. Укрепление физического и психического здоровья детей:

- Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста, развитие самостоятельности, любознательности и двигательной активности.
- Формирование физической культуры: создавать условия для двигательной активности детей; проводить физкультурные занятия, досуги, соревнования, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.

4. Обеспечение каждому воспитаннику возможности радостно и содержательно прожить лето в условиях детского сада:

- создание благоприятного психологического микроклимата;
- проведение с детьми познавательно – развлекательных мероприятий (развлечения, наблюдения, досуги, игры и т.д.);
- привлечение родителей к участию в различных мероприятиях, проводимых с детьми.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Общеобразовательная программа МБДОУ № 82 «Чебурашка»

2. Региональные программы:

программа «Крымский венок» г. Симферополь 2004г., КРИППО, МОН АРК (авторский коллектив)

«Путешествуем по Крыму вместе» Знакомство дошкольников с историей родного края. Сост. Э.Ф.Кемилева, Т.В.Лапшина, Л.В.Огурцова

УСЛОВИЯ ДЕТСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.

В детском саду созданы условия для:

- укрепления физического и психического здоровья детей, повышения адаптационных возможностей организма, развития двигательных и психических способностей, формирования положительных эмоциональных состояний;
- развития коммуникативных способностей, нравственного обогащения, приобщения к истокам родной и мировой культуры;
- знакомства с предметами, явлениями и событиями, выходящими за пределы непосредственного восприятия и опыта ребенка;
- установления связей и зависимостей между ними, формирования у ребенка целостной системы представлений, избирательных интересов, положительного отношения к миру.

Организация и проведение летней оздоровительной кампании

№ пп	Содержание работы	Срок исполнения	Ответственный	Примечания
1. Организационно – педагогическая работа				
1.1.	Перевести работу ДОУ на летний режим.	июнь	Старший воспитатель Медицинская сестра	

1.2.	Создать условия для безопасной игровой, трудовой, спортивной деятельности детей на территории МБДОУ	июнь	Муз.руководитель Инструктор по физ. культуре воспитатели	
1.3.	Обеспечить: ➤ Максимальное пребывание детей на свежем воздухе; ➤ Проведение занятий в соответствии с летним расписанием; ➤ Организацию питьевого режима; ➤ Условия для игр с песком, водой и воздухом.	июнь		
1.4.	Провести мероприятие к Международному дню защиты детей:	июнь		
1.5.	Пополнить информационные уголки для родителей материалами по вопросам оздоровления, закаливания, питания детей и профилактики заболеваний в летний период.	июнь		
1.6.	Проводить массовые мероприятия: ➤ Дни здоровья; ➤ Спортивный праздник для детей и родителей «Мы весёлые ребята»; ➤ Развлечение для детей младшего и среднего возраста;	1 раз в мес.		
	➤ Развлечение для детей старшего возраста;			
1.7.	Провести консультацию для родителей «Безопасность детей летом»	июнь		
1.8.	Обновить атрибуты к подвижным играм	июнь		

2. Методическая работа				
2.1.	Провести педагогические часы: ➤ Система закаливания летом; ➤ Правильная организация режима дня – залог физического и психического здоровья детей; ➤ Создание условий для легкой адаптации детей, которые поступают в МБДОУ.	июнь – август	Старший воспитатель	
2.2	Провести консультации с педагогами: ➤ Организация оздоровления летом; ➤ Особенности организации занятий, игр, прогулок, пешеходных переходов летом; ➤ Предупреждение дорожно-транспортного травматизма; ➤ Создание позитивного микроклимата в группе.	июнь – август		
2.3.	Оформить «дорожки здоровья» на игровых площадках (из камешек, гальки, песка, травы и т.д.)	июнь	Воспитатели	
2.4.	Оказать методическую помощь педагогам в проведении развлечений.	2 раза в мес.	Старший воспитатель	
2.5.	Организовать выставку методической, энциклопедической и художественной литературы в помощь педагогам «Особенности организации	июнь		
	работы в летний период»			
2.6.	Проводить занятия, беседы по основам безопасности жизнедеятельности: в быту, на улице, в лесу, на море и т.д.	июнь – август	Воспитатели	

3. Лечебно-профилактическая работа			
3.1.	Составить рекомендации по закаливанию в летний период.	июнь	Медицинская сестра Старший воспитатель Зав. хозяйством
3.2.	Организовать оздоровление детей: ➤ Утренняя гимнастика на свежем воздухе; ➤ Минутки здоровья; ➤ Воздушное и водное закаливание; ➤ Солнечные ванны; ➤ Дыхательная гимнастика; ➤ Самомассаж; ➤ Корректирующие упражнения босиком на каменной дорожке, травяной лужайке и т.д.	июнь – август	
3.3	Провести инструктаж по выполнению санитарно-эпидемиологического режима	июнь	
3.4.	Оформить листы здоровья в группах по результатам обследования физического развития и антропометрических данных.	июнь	
3.5.	Усилить контроль выполнения режима питания	июнь – август	
3.6.	Проводить осмотр территории на наличие ядовитых ягод, растений, грибов	июнь – август	
3.7.	Провести консультации с техническим персоналом на темы: ➤ Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний у детей; ➤ Значение соблюдения личной гигиены для профилактики энтеробиоза.	июнь – июль	

3.8.	Провести консультации с педагогами на темы: ➤ Оказание доврачебной помощи; ➤ Предупреждение тепловых ударов и солнечных ожогов	июнь – июль		
3.9.	Проанализировать результативность летнего оздоровления детей	август		
4. Работа с родителями				
4.1.	Участие родителей в организации оздоровления	июнь – август	Старший воспитатель воспитатели	
4.2.	Подготовить информационно-справочные стенды для родителей: «Оздоровитесь летом», «Профилактика пищевых отравлений», «Питание детей летом», «Летом на дороге»	июнь		
4.3.	Участие родителей в спортивных праздниках	Июнь- август		
5. Административно-хозяйственная работа				
5.1.	Издать приказ «Об охране жизни и здоровья детей» и ознакомить с ним коллектив ДОУ.	июнь	Заведующий МБДОУ Зав. хозяйством	
5.2.	Провести инструктаж по вопросам охраны жизни и здоровья во время организации летних прогулок, праздников, игр, экскурсий, походов	июнь		
5.3.	Провести производственное совещание по вопросам летнего оздоровления.	1 раз в месяц		
5.4.	Провести технический осмотр помещений, игрового и спортивного оборудования	1 раз в месяц		
5.5.	Завести песок в песочницы.	июнь		
5.6.	Произвести косметический ремонт помещений МБДОУ	в течение лета		
5.7.	Подготовить отопительную систему к работе в осенне-зимний период	в течение лета		

3.5. Список использованной литературы.

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
2. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», авторы Н.С.Голицына, И.М. Шумова.
3. Гаврючина Л.В. программа «Здоровый малыш»;
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. – М., 2007.
5. Глушкова Г. Здоровье и физическая культура // – Ребенок в детском саду. – №2. –2003.
6. Доронова Т.Н. О взаимодействии дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений / – М., 2002.
7. Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т.А.Тарасова, Л.С.Власова; Москва 2008г.
8. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А.М. Сивцова//Методист. – 2007.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
10. Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - Москва 2012г.
11. Мониторинг в детском саду в соответствии с ФГТ, Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2011г.
12. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Сфера, 2006.
13. Научно методический журнал «Инструктор по физкультуре» 2010г.
14. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.
15. Программа «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, Сфера, 2004;
16. Растим здоровое будущее (Научно-практический сборник инновационного опыта по программе “Здоровье с детства”). – Киров, 2004.
17. Система оздоровления дошкольников «Здоровячок», авторы Т.С.Никонорова, Е.М. Сергиенко, Воронеж 2007г.
18. Степанова Е.Н. Калейдоскоп родительских собраний / – М., 2009.
19. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания – Дошкольное воспитание. – №4. – 2008.
20. Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового

населения России”

21. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», автор А.П.Щербак.
22. Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».
23. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», автор С.С.Прищепа, Москва 2009г.
24. Чиркова С.В. Родительское собрание в детском саду // – Дошкольное воспитание.
– №4. – 200