**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение   
центр развития ребёнка – детский сад № 16 г. Нытва**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята Педагогическим советом МБДОУ ЦРР -  детский сад № 16 г. Нытва Протокол № 1 от 31.10.2024г. | УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ ЦРР -  детский сад № 16 г. Нытва  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.А. Анфёрова Приказ № 268 от 02 ноября 2024 г. |

**ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

**В МБДОУ ЦРР – ДЕТСКИЙ САД № 16 Г. НЫТВА**

**на 2024-2028 годы**

**Нытва, 2024 г.**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Паспорт программы ……………………………………………………….. | 2 |
| I Целевой раздел программы ……………………………………………... | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка ……………………………………………….. | 3 |
| 1.2 Основные принципы работы по здоровьесбережению ……………... | 4 |
| 1.3 Здоровьесберегающие технологии …………………………………… | 5 |
| II Содержательный раздел ………………………………………………. | 8 |
| 2.1 Содержание работы по здоровьесбережению ………………………. | 8 |
| 2.2 Система мероприятий по здоровьесбережению …………………….. | 9 |
| 2.3 Валеологическое образование воспитанников ДОУ ………………... | 10 |
| 2.4 Примерное тематическое планирование по валеологии ……………. | 11 |
| 2.5 Диагностика сформированности валеологических знаний у детей ... | 14 |
| 2.6 Коррекционная работа ………………………………………………… | 15 |
| 2.7 Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья»…….. | 16 |
| III Организационный раздел программы ………………………………… | 18 |
| 3.1 Учебно-методическое обеспечение программы …………………….. | 18 |

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование Программы | Программа здоровьесбережения МБДОУ ЦРР – детский сад № 16 г. Нытва |
| Разработчики Программы | Старшие воспитатели, воспитатели, специалисты, заведующий |
| Исполнители Программы | Педагогический коллектив ДОУ |
| Научно­методические основы разработки Программы | При разработке Программы использовались:   * положения закона «Об образовании в Российской Федерации»; * идеи федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования; * положения приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной * деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» |
| Основные этапы и формы обсуждения и принятия Программы | Первый этап (2024 – 2025гг.) – организационно-подготовительный этап – поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга;  Второй этап (2025 – 2026гг.) – основной (отработка основных компонентов программы);  Третий этап (2026-2028гг.) – итогово-обобщающий (анализ  результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада). |
| Кем принята Программа | Педагогическим советом МБДОУ ЦРР – детский сад № 16 г. Нытва |
| Кем утверждена Программа | Заведующим МБДОУ ЦРР – детский сад № 16 г. Нытва |
| Цели и задачи Программы | Цель программы: сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.  Задачи:  1. Повышение показателей здоровья воспитанников за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья детей: осознанного отношения к своему здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.  2. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ, как показателя общечеловеческой культуры.  3. Разработка системы медико-педагогического контроля за организацией образовательного процесса на его соответствие требованиям здоровьесбережения. |
| Ожидаемые результаты | -Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;  - Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья; |

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов. Это Закон Российской Федерации «Об образовании», где определены принципы государственной политики в области образования, первым из которых является «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровье человека, свободного развития личности», а также Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», Закон РФ «О физической культуре и спорте», «Конвенция о правах ребенка».

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

**Цель программы:** сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

**Задачи:**

1. Повышение показателей здоровья воспитанников за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья детей: осознанного отношения к своему здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.

2. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ, как показателя общечеловеческой культуры.

3. Разработка системы медико-педагогического контроля за организацией образовательного процесса на его соответствие требованиям здоровьесбережения.

**1.2 Основные принципы системы работы по здровьесбережению**

**1. Принцип научности –** использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

**2. Принцип доступности** – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

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

**4.** **Принцип систематичности** - реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

**5.** **Принцип адресности и преемственности –** поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников.

**Основные направления работы:**

1. Консультативно-информационное образование детей, персонала, родителей: раскрываются новые подходы учреждения в организации физкультурно-оздоровительной работы, система работы специалистов, стратегический план улучшения здоровья детей);

2. Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ (кадры, медицинский кабинет, спортивный зал, спортивная площадка);

3. Организация рационального питания;

4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа: раскрываются виды и типы занятий, проводимых в ДОУ, формы организации закаливания дошкольников, способы повышения двигательного режима детей в течение дня, профилактические мероприятия в период повышения ОРВИ и гриппа. Работа по организации и формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

5. Реализация дополнительных образовательных программ:

* «Логоритмика»
* «Семейный клуб»
* «Нейроигры»

**1.3 Здоровьесберегающие технологии**

Актуально значимым  и  востребованным  на современном этапе   становится  поиск  средств  и  методов  повышения  эффективности  оздоровительной  работы  в дошкольных учреждениях,  создание  оптимальных  условий  для  индивидуального развития каждого ребенка.

    Таким образом, обосновывается необходимость включения  здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс дошкольных учреждений (В. В. Колбанов, Л. Г. Татарникова, И. В. Чупаха и др.).

  Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной  среды,  направленных  на  сохранение  здоровья  ребёнка  на  всех  этапах  его   обучения  и  развития  и  получила  в  настоящее  время  общее  название  «здоровьесберегающие технологии».

  Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

·        приобщение детей к физической культуре

·        использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

* медико-профилактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
* валеологического просвещения родителей;
* здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

***Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании*** – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровье сберегающей среды в ДОУ.

***Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании*** – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

    Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду*** – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

***Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка*** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

***Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов*** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

***Технологии валеологического просвещения родителей*** – задача данных технологий – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

**Ожидаемые результаты**

***Для детей:***

1) Сформированные навыки здорового образа жизни.

2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.

3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

***Для родителей:***

1) Сформированная активная родительская позиция.

2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.

3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

***Для педагогов:***

1) Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.

2) Повышение профессионального уровня педагогов.

3) Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

4) Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

**II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**2.1 Содержание работы по здоровьесбережению**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | | Ответственные и исполнители | | Сроки | Результат | |
| Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их  индивидуальных особенностей | Педагогический коллектив ДОУ | | Ежедневно | | | Положительная динамика в  соматическом, психо­физическом здоровье,  развитии детей |
| Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием. | Специалист по питанию  Педагоги  Младшие воспитатели | | Ежедневно | | |  |
| Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в  организации учебно­  воспитательного процесса | Старшие воспитатели, воспитатели | | 2024-2026г.г. | | | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая  предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей |
| Обучение педагогов новым технологиям здоровьсбережения | Старшие воспитатели | | 2024-2025г.г. | | | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая  предполагает: знание программ, методик и технологий по  здоровьесбережению детей |
| Проведение спортивных праздников, досугов и развлечений | Педагогический коллектив ДОУ | | 2024-2028г.г. | | | Повышение интереса детей к занятиям физической культурой |
| Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей. | Педагогический коллектив ДОУ | | В течение  всего периода реализации программы | | | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей |
| Ведение страницы на сайте ОУ «Реализация приоритетного направления» | Специалист | | В течение  всего периода реализации программы. | | | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей |
| Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности. | Педагогический коллектив ДОУ | | В течении  всего периода реализации программы | | | Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие» |
| Организация индивидуального  консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Старшие воспитатели | | В течении всего периода  реализации программы | | | Увеличение доли  педагогов и  специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области |
| Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Педагогический коллектив | | В течении  всего периода реализации программы | | | Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области |
| Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах | Заведующий  Старшие воспитатели Воспитатели | | В течение года | | | Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте |
| Комплексный  мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста. | | Воспитатели  Специалист | В течение всего периода реализации программы | | Анализ результатов мониторинга.  Определение перспектив деятельности. | |

**2.2 Система мероприятий по здоровьесбережению**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Группы раннего возраста**  **(1,5-3 года)** | **Вторые младшие группы**  **(3-4 года)** | **Средние группы**  **(4-5 лет)** | **Старшие группы**  **(5-6 лет)** | **Подготови-тельные группы**  **(6-7 лет)** |
| 1 | Утренняя гимнастика | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2 | Пальчиковая гимнастика | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3 | Артикуляционная гимнастика |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4 | Дыхательная гимнастика |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5 | Гимнастика для глаз |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 6 | Босохождение | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7 | Массажные дорожки |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 8 | Воздушные ванны | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 9 | Солнечные ванны | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 10 | Обширное умывание  (мытьё рук до локтя) |  |  |  | **+** | **+** |
| 11 | Занятия физической культурой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 12 | Физкультурные занятия на воздухе |  |  |  | **+** | **+** |
| 13 | Подвижные игры | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 14 | Элементы спортивных игр |  |  |  | **+** | **+** |
| 15 | Игры-эстафеты |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 16 | Физкультминутки |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 17 | Оздоровительный бег |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 18 | Прогулки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 19 | Походы |  |  |  | **+** | **+** |
| 20 | Профилактика нарушений осанки и плоскостопия |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 21 | Спортивные праздники и досуги | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 22 | Дни здоровья |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 23 | Недели здоровья (2 раза в год) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 24 | Логоритмика |  | **+** | **+** |  |  |
| 25 | Валеология | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**2.3 Валеологическое просвещение воспитанников ДОУ**

Одной из форм работы по привитию ЗОЖ являются занятия по валеологии.

*Валеологическое воспитание детей 2–4 лет* осуществляется на яркой эмоциональной основе, т.е. обеспечивается положительное взаимодействие с окружающими взрослыми и сверстниками и различные виды детской деятельности. Изучение программного содержания осуществляется в процессе дидактических игр, развлечений на занятиях, а также в нерегламентированной и самостоятельной деятельности детей.

*Дети 4–6 лет* очень активны, проявляют самостоятельность, поэтому педагогу следует насыщать детскую деятельность практическими ситуациями, познанием. Высокая эмоциональность в этом возрасте позволяет развивать у детей сочувствие, взаимопомощь, доброжелательность, стремление к общению со взрослыми. При этом ребят побуждают задавать вопросы в ходе наблюдений, рассказывать об увиденном, устанавливать разнообразные по содержанию связи: между строением органов, частей тела, их назначением и гигиеной, а также соотносить это со своим здоровьем.

*Дошкольники 5–7 лет* стремятся к самоутверждению, поэтому воспитатель обязан создать условия для развития самостоятельности у детей в решении своих валеологических проблем, проявлении инициативы, творчества, преодолении трудностей, оценочных суждениях о здоровье человека, а также осознания мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья. Организация полноценного валеологического обучения и воспитания должна быть основана на взаимодействии педагога с детьми, детей друг с другом, опираться на сотрудничество, доверие, взаимопонимание, уважение к интересам сверстников, на положительный эмоциональный фон.

В ходе воспитания здорового образа жизни педагоги могут использовать различные формы организации детской деятельности: занятия, экскурсии, наблюдения, дидактические игры, практические задания, самостоятельное чтение, элементы сюжетной игры и др. Предпочтение отдается дидактическим играм, простейшим физиологическим опытам, моделированию, самостоятельным наблюдениям, индивидуальным занятиям в уголках здоровья, занятиям-консультациям (ответы на вопросы детей).

**2.4 Примерное тематическое планирование по валеологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Тема** | **Форма организации** |
| 2-3 года | 1. «Это — Я» | Занятия в виде дидактических игр, кукольного театра  В повседневной жизни с детьми индивидуально и по подгруппам проводятся сюжетно-ролевые игры, дидактические игры и др. |
| 2. «Я — девочка, я — мальчик» |
| 3. «Водичка, водичка, умой мое личико» |
| 4. «Наши гости дорогие зубки нам почистили, ручки нам помыли» |
| 5. «Наш веселый, наш любимый носовой платок» |
| 6. Кукольный театр «Как Маша с Ваней в гости собирались» |
| 3-4 года | 1. «Это — Я и мои друзья» | Занятие |
| 2. «Рассмотрим друг друга» | Занятие |
| 3. «Вот какие мы смешливые, вот какие мы подвижные» | Развлечения |
| 4. «Где тут прячется вода?  Выходи, водица, мы пришли умыться!» | Занятие |
| 5. «Чистая водичка моет Вове личико, Танечке — ладошки, пальчики — Антошке» | Занятие |
| 6. «Если мальчик любит мыло  И зубной порошок.  Этот мальчик очень милый.  Поступает хорошо». | Занятие |
| 7. «Хоть с тобой я ссорюсь часто,  Гребешок зубастый, здравствуй!» | Дидактическая игра |
| 8. «Делая причёску, помни про себя:  Что твоя расчёска только для тебя!» | Сюжетно-ролевая игра |
| 9. «Соберём Машу с Ваней в гости» | Дидактическая игра |
| 4-5 лет | 1. «Из чего мы сделаны» (скелет, мышцы) | Занятие |
| 2. «Как наши уши слышат, глаза видят, рот говорит и жует» | Практическая деятельность |
| 3. «Наша кожа чувствует» | Практическая деятельность |
| 4. «Как много дел делают наши руки» | Наблюдение |
| 5. «Как нам помогают жить ноги» | Сюжетная игра |
| 6. «Почему все люди на земле спят?» | Наблюдение, чтение |
| 7. «Если хочешь быть здоров — закаляйся!» | Занятие |
| 8. «Когда ты вдруг чихаешь  И нос не прикрываешь,  Микробы вылетают.  Вокруг всех заражают» | Беседа |
| 9. «Ты должен знать своё тело, знать и любить» | Интегрированное занятие |
| 5-6 лет | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1. «Наша драгоценная голова» |  |  | | Занятие |
| 2. «Как спряталась голова от холода» | Дидактическая игра |
| 3. «Как мы видим. Наши глаза — зеркало души» | Занятие |
| 4. «Гигиена глаз» | Занятие |
| 5. «Как мы слышим» | Физиологические опыты, наблюдение |
| 6. «Правила ухода за ушами» | Беседа. Индивидуальные знания |
| 7. «Пять машин в одном носу» | Наблюдение  Практическая деятельность |
| 8. «Дом языка» | Практические знания |
| 9.Кабинет окулиста, ЛОР-врача, стоматолога, педиатра | Экскурсия в поликлинику |
| 10. «Чтобы зубы были крепкими и белыми, нам зубную щетку сделали» | Чтение, наблюдение, беседа |
| 11. «Кожа видит, слышит, чувствует» | Элементарное экспериментирование |
| 12. «От простой воды и мыла  У микробов тают силы» | Самостоятельная деятельность |
| 13. «Как кожа помогает укрепить твое здоровье» | В ходе бытовой деятельности закаливание, массаж |
| 14. «Опора для мышц и всех органов — скелет» | Индивидуальные занятия, наблюдение, беседа |
| 15. Как защитить скелет от болезней и травм. Об осанке и плоскостопии | Беседа, практическая деятельность |
| 16. «Главные твои силачи — это мышцы» | Беседа  Самостоятельная деятельность в физкультурном уголке |
| 17. «Утро начинается с дел совсем обычных,  Нужных и привычных —  С зарядки, умывания»  (о режиме дня) | Наблюдение, самостоятельная деятельность, чтение |
| 18. «Я умею выбирать полезную пищу» | Дидактическая игра, моделирование ситуаций |
| 6-7 лет | 1. «Тайны человеческого сердца» | Занятие |
| 2. «Как сберечь и укрепить свое сердце» | Беседа |
| 3. «Наши органы дыхания. Легкие» | Беседа, практическая деятельность |
| 4. «Помоги органам дыхания не болеть» | Занятие |
| 5. «Вредные привычки человека» | Просмотр обучающего фильма, беседа |
| 6. «Зачем человек ест. Что происходит в организме, когда человек ест» | Занятие |
| 7. «Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть» | Дидактическая игра, моделирование ситуаций |
| 8. «Откуда берутся болезни» | Беседа, наблюдение, игры |
| 9. «Как вести себя во время болезни. Осторожно! Лекарства!» | Практические занятия, наблюдения, беседа |
| 10. «Как защитить организм от инфекционных заболеваний, насекомых, от болезней кошек и собак» | Занятие |
| 11. «Что такое режим дня. Как его соблюдать здоровым и больным» | Занятие |
| 12. «Если хочешь быть здоров — закаляйся» | Занятие |
| 13. «Закаляйся солнцем, воздухом и водой» | Занятие |
| 14. «Я и мое здоровье. Кто и что помогает сохранять здоровье» | Занятие |
| 15. «Сон и сновидения» | Чтение, наблюдение, беседа |
| 16. «Страх, испуг, радость, настроение» | Практическое занятие, беседа |
| 17. «Правила на всю жизнь» (гигиена умственной работы) | Практические занятия, наблюдения, беседа |
| 18. «Чему я научился и что буду использовать в своей жизни для сохранения и укрепления своего здоровья» | Беседа, рассказы детей |

**2.5 Диагностика сформированности   
валеологических знаний у детей**

**2-3 года:**

* Ребёнок определяет себя по половой принадлежности (я – девочка, я – мальчик);
* Показывает и называет части тела;
* Моет руки перед едой и в случае их загрязнения;
* Пользуется носовым платком;
* Замечает неопрятность в одежде.

**3-4 года**

* Называет части тела и лица, какую работу они выполняют;
* Самостоятельное моет руки, лицо, умеет пользоваться полотенцем;
* Тщательно пережёвывает пищу, пользуется салфеткой после еды;
* Следит за своим внешним видом.

**4-5 лет**

* Имеет представления о функциях внешних органов (нос, рот, уши, кожа);
* Может рассказать о пользе гигиенических процедур для здоровья человека;
* Понимает важность полезных продуктов для здоровья;

**5-7 лет**

* Имеет представление об особенности строения и функций органов чувств, опорно-двигательного аппарата человека, кожи, зубов;
* Знает правила гигиены органов чувств, зубов, кожи, осанки;
* Знает значение тренировки мышц для здоровья человека;
* Понимает роль двигательной активности для укрепления скелета и мышц;
* Имеет представление о пользе режима дня для здоровья человека.

**Высокий** – ребенок быстро, четко, по существу отвечает на заданные вопросы, называет важные процедуры, мероприятия, способствующие здоровью человека;

**Средний** – ответ не полон, имеется ограниченность представлений о необходимости гигиены в жизни каждого человека, о нравственных поступках;

**Низкий** – ребенок практически не понимает для чего необходимо вести здоровый образ жизни, фантазирует, придумывает.

Организация предметно-игрового пространства в группах должна помочь ребенку осуществлять коррекцию своего здоровья, работать над его укреплением, развитием, осваивать практические навыки личной гигиены, правильного питания, двигательной активности, внедрять валеологические знания и навыки в игру и т.д.

В решении программных валеологических задач большую помощь могут оказать родители дошкольников — самые заинтересованные в здоровье своих детей люди. Формы сотрудничества с родителями воспитанников ДОУ могут быть самыми разнообразными:

* организация пропаганды валеологических знаний среди родителей с привлечением специалистов из поликлиники, спортивных организаций;
* проведение дней открытых дверей в ДОУ с целью ознакомления с методикой валеологического воспитания и образования;
* совместные дни здоровья (2 раза в год);
* экскурсии с детьми по месту работы некоторых родителей: в клиническую, бактериологическую лаборатории, в детскую поликлинику.

**2.6 Коррекционная работа**

Так как в последние годы наблюдается рост детей с особыми образовательными потребностями в ДОУ проводится следующая коррекционная работа:

* Занятия с логопедом по коррекции речевых нарушений.
* Занятия с психологом по коррекции психических процессов и нарушений в эмоционально-волевой сфере.
* Занятия с учителем-дефектологом по коррекции интеллектуальных нарушений.
* Профилактика плоскостопия (инструкторы по физической культуре и медицинские работники).
* Адаптивная физическая культура (инструктор по АФК).
* Нейроигры (дети с ТНР).

**2.7 Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья»**

Федеральный проект направлен на сохранение населения, здоровье и благополучие людей, повышение к 2030 г. ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет, а также создание и обеспечение работы системы общественного здоровья в Российской Федерации.

В рамках Проекта в 2022 году все субъекты Российской Федерации разработали и внедрили муниципальные программы по укреплению общественного здоровья.

**Тематические недели по программе УОЗ на 2024 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЯНВАРЬ** | |
| 8-14.01. | Неделя продвижения активного образа жизни |
| 15-21.01. | Неделя профилактики неинфекционных заболеваний |
| 22-28.01. | Неделя репродуктивного здоровья и здоровой беременности |
| **ФЕВРАЛЬ** | |
| 29.01.-4.02. | Неделя профилактики онкологических заболеваний |
| 05.02-11.02 | неделя здоровья полости рта |
| 12-18.02. | Неделя профилактики заболеваний ЖКТ |
| 19-25.02. | Неделя важности Диспансеризации и Профилактического осмотра |
| 26.02.-03.03. | Неделя профилактики употребления наркотических средств |
| **МАРТ** | |
| 04 - 10 марта 2024 | - Неделя здоровья матери и ребенка |
| 11 - 17 марта | - Неделя по борьбе с заражением и распространение хронического вирусного гепатита С |
| 18 - 24 марта | - Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза) |
| 25 - 31 марта | - Неделя отказа от зависимостей |
| **АПРЕЛЬ** | |
| 01 - 07 апреля 2024 | - Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля) |
| 08 - 14 апреля | - Неделя подсчета калорий |
| 15 - 21 апреля | - Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля) |
| 22 - 28 апреля | - Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля) |
| 29 - 05 мая | - Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем |
| **МАЙ** | |
| 06 - 12 мая | - Неделя сохранения здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 7 мая) |
| 13 - 19 мая | - Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая) |
| 20 - 26 мая | - Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая) |
| **ИЮНЬ** | |
| 27 мая - 02 июня | - Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая) |
| 03 - 09 июня | - Неделя сохранения здоровья детей |
| 10 - 16 июня | - Неделя отказа от алкоголя |
| 17 - 23 июня | - Неделя информирования о важности физической активности |
| 24 - 30 июня | - Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня) |
| **ОКТЯБРЬ** | |
| **с 14 по 20 октября 2024 года** | **Недели борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)** |
| **с 21 по 27 октября 2024 года** | **Недели популяризации потребления овощей и фруктов** |
| **с 28 октября по 3 ноября 2024 года** | **Недели борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)** |
| **НОЯБРЬ** | |
| **с 4 по 10 ноября 2024 года** | **Недели сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе)** |
| **с 11 по 17 ноября 2024 года** | **Недели борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)** |
| **с 18 по 24 ноября 2024 года** | **Недели борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов)** |
| **25 ноября по 1 декабря 2024 года** | **Недели борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря)** |
| **ДЕКАБРЬ** | |
| **со 2 по 8 декабря 2024 года** | **Недели профилактики потребления никотиносодержащей продукции** |
| **с 9 по 15 декабря 2024 года** | **Недели ответственного отношения к здоровью** |
| **с 16 по 22 декабря 2024 года** | **Недели популяризации здорового питания** |
| **с 23 декабря 2024 года по 5 января 2025 года** | **Недели профилактики злоупотребления алкоголем в Новогодние праздники.** |

<https://budzdorovperm.ru/employees/normativnye-dokumenty/regionalnyy-plan/>

<http://bersoc.ru/?p=1382>

**III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1 Учебно-методическое обеспечение программы**

1. Борисова Е. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007. – 112 с.

2. Буцинская П. П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.

3. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.

4. Казакова Т. Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: методическое пособие/Татьяна Казакова. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 4(16)).

5. Куркова И. Б. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. – СПб: Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий, 2008. – 176 с.

6. Лаптев А. П. Азбука закаливания. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.

7. Литвинова М. Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников образовательных учреждений – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. – 92 с.

8. Пустынникова Л. Н. Воспитание культуры питания у детей дошкольного возраста: Пособие для воспитателей детских садов и родителей. – ПЕРМЬ, 1999. – 36 с.

9. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок)/Авт.-сост. Н. А. Фомина и др. – Волгоград: Учитель, 2004. – 96 с.

10. Тарасова Т. А., Власова Л. С. «Я и моё здоровье» Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. — М.: Школьная Пресса, 2009. — 71 с. — («Дошкольное воспитание и обучение — приложение к журналу «Воспитание школьников»)

11. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.

12. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет. сада. – М.: Просвещение, 2001. – 93 с.