

Принято  
на педагогическом совете  
№ 3  
от 03.09.2024

Утверждено  
Заведующий МБДОУ № 39  
Е.И. Балабина  
Приказ № 69-о от 03.09.2024

---

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 39 «Теремок»**

---

**«Я и моё здоровье»**  
Физкультурно-оздоровительная программа группы оздоровительной направленности  
на 2024 – 2029 годы

**Авторская группа:**

Балабина Е.И. заведующий МБДОУ №39  
Демич И.А., старший воспитатель  
Гончарова С.Ю. ст. медсестра МБДОУ №39  
Скоробогатова Н.А., воспитатель, высшая кв. кат.  
Дрянных Е.Г., воспитатель, высшая кв. кат.  
Цыганкова Л.А. воспитатель, высшая кв. кат.

## **Структура программы**

### **Раздел I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ**

### **Раздел II. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**

2.1. Программное обеспечение.

2.2. Здоровье сберегающие технологии.

2.3. Содержание программы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми.

2. Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников.

3. Совместная деятельность воспитателя с детьми.

### **Раздел III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности.

3. Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья ребёнка.

4. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей.

### **Раздел IV. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

1. Изучение физических, психологических и индивидуальных особенностей ребёнка (педагогическая диагностика).

2. Медико-педагогический контроль за физкультурно-оздоровительной работой.

3. Мониторинг здоровья детей.

## Раздел I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ

«Здоровье – это драгоценность, и,  
при том, единственная, ради  
которой стоит не жалеть времени,  
сил, трудов и великих благ»

*Мишель де Монтень*

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровье сберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всей образовательной структуры, начиная от дошкольных образовательных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается рост числа хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства.

Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов педагогики оздоровления станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

В Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида № 39» функционирует группа оздоровительной направленности, для детей с туберкулезной интоксикацией. Рассчитана на 19 мест, возраст детей от 3 до 7 лет.

Группа обеспечивает выполнение образовательных задач по всем направлениям развития и воспитания ребёнка. Однако приоритетным направлением деятельности группы является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Поэтому возникла необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье ребёнка. Большинство семей настроено на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Программа «Я и моё здоровье» стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности этой группы. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных задачах ФОП ДО, реализуемой в детском саду.

#### ***Цель программы:***

Оптимально реализовать оздоровительное, образовательное и воспитательное направление физического развития, учитывая индивидуальные возможности и особенности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

#### ***Задачи программы:***

- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

#### ***Прогнозируемый результат:***

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- Формирование совместных традиций семьи детского сада по физическому развитию ребёнка.

#### ***Концептуальные положения:***

- в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы;

- ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, заботливое отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.

Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира;

- дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни);

- здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

## **Раздел II. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**

### **2.1. Программное обеспечение**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования.

2. Образовательная программа МБДОУ № 39.

*Парциальная:*

1. Программа эколого-оздоровительного воспитания « В стране Здоровья» В.Т. Лободин, А.Д., Федоренко, Г.В. Александрова, 2011г.

### **2.2. Здоровье сберегающие технологии:**

<b>Название технологии</b>	<b>Программно-методическое обеспечение</b>
Дыхательная гимнастика	«Оздоровление детей в условиях детского сада» под ред. Л.В. Кочетковой. « Игры, которые лечат» Галанов А.С. « Плоскостопие у детей» Лосева В.С.
Корригирующая гимнастика (нарушения осанки, плоскостопие)	
Релаксация	

### **2.3 Технологии обучения здоровому образу жизни**

2.1.Самомассаж	В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»
2.2. Точечный массаж	
2.3 Уроки здоровья и безопасности	Н.А.Авдеева, Н.Л.Князева, Р.Б. Стёркина «Безопасность:

## **2.4. Содержание программы:**

### **1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми**

Основные направления физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической:

1. Организация сбалансированного питания детей.
2. Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня:
  - Утренняя и бодрящая гимнастики.
  - Три раза в неделю физкультурное занятие.
  - Спортивные игры.
  - Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
  - Праздники здоровья.
  - Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
3. Проведение закаливающих мероприятий:
  - Воздушное закаливание.
4. Повышение неспецифической резистентности организма:
  - Фитотерапия (травяные чаи).
  - Приём витаминных препаратов («Ревит»).
  - Чесночные ингаляции в период гриппа.
  - Самомассаж, массаж.
  - Оксолиновая мазь в период гриппа.
  - Дыхательная гимнастика.
5. Нормализация соотношения процессов возбуждения и торможения нервно-психической деятельности:
  - Формирование правильного режима дня.
6. Физкультурно-оздоровительная работа с часто болеющими детьми (ЧДБ):
  - Индивидуальные занятия (2 раза в неделю)
  - Точечный массаж (постоянно)
  - Дыхательная гимнастика (постоянно)

**Модель организации двигательного режима в группе оздоровительной направленности МБДОУ №39**

<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</i>
--

1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно (5-6 мин)
2.	Физминутка	Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин)
3.	Подвижные игры	Ежедневно на прогулке (20-30 мин)
4.	Оздоровительный бег	Ежедневно в конце прогулки: (3- 7 мин.)
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин)
	Гимнастика после сна	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (10 мин)
<b><i>ОД</i></b>		
1.	По физической культуре	три раза в неделю: - три занятия проводит инструктор по физвоспитанию; - продолжительность – 15-20 мин,
2.	Уроки здоровья и безопасности	1 раз в месяц.
<b><i>Самостоятельная деятельность детей</i></b>		
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке
<b><i>Физкультурно-массовые мероприятия</i></b>		
1.	День здоровья	По плану инструктора по физвоспитанию, воспитателя.
2.	Физкультурный досуг	

### **Физкультурно-оздоровительные мероприятия:**

**Утренняя гимнастика** в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального и мышечного тонуса.

Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся с физкультурных занятий и повторяется 1-2 недели. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности.

Утренняя гимнастика на улице – прекрасная оздоровительная процедура, учитываем следующие особенности проведения утренней гимнастики на открытом воздухе:

- Для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весеннее- летний период (тёплое время года), поздней осенью – с детьми средней и старшей группы (в зависимости от погодных условий).

- В зависимости от погоды регулируется физическая нагрузка: при понижении температуры увеличивается, изменяя темп упражнений, при повышении температуры –снижается, чтобы избежать перегрева организма.

**Физкультурные занятия** являются основной формой развития двигательных навыков и умений детей.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную

направленность:

Младший возраст	Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всём пространстве зала или спортивной площадки.
Средний возраст	Развивать физические качества, прежде всего выносливость и силу, обучать элементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом.
Старший возраст	Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Формы проведения занятий воспитатель выбирает по своему усмотрению в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий, личного опыта и профессиональных умений. В младшей группе использует преимущественно занятия игрового, сюжетного характера. С детьми старшего возраста чаще проводит занятия учебно-тренирующего, контрольно-зачётного характера.

**Прогулка** является одной из самых действенных закалывающих процедур в повседневной жизни детского сада. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Это благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. При планировании прогулки учитывается, какие занятия предшествовали прогулке:

- если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения,
- если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных и спортивных игр.

**Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:**

- Общая подвижная игра для всех детей.
- 2-3 подвижные игры с подгруппами детей.



- Индивидуальная работа с детьми над основными видами движений (в соответствии с ОВД, включенными в физкультурное занятие).
- Спортивные игры (весной, летом и осенью – футбол, бадминтон).
- Спортивные упражнения (зимой – катание на санках, лыжах, весной, летом и осенью – игры с мячом).
- Оздоровительный бег в конце первой прогулки (средний, старший возраст).

Раз в квартал полезно проводить прогулку-поход за пределы детского сада.

Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить своё здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

**Закаливание** является эффективной формой укрепления здоровья детей. Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка. При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребёнка. Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку. Они должны приносить ему радость.

#### **Виды закаливания:**

1. Утренний приём на воздухе
2. Утренняя гимнастика на свежем воздухе
3. Прогулка: воздушные ванны
4. Солнечные ванны
5. Сон в проветриваемом помещении

Примечание: Ограничение (1-2 недели) в проведении закаливающих процедур – ребёнок после болезни, учитывая рекомендации врача-педиатра.

### **3. Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников**

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания. Уроки здоровья и безопасности проводятся в дополнение к обычным физкультурным занятиям, один раз в месяц.

#### ***Методические рекомендации по проведению уроков здоровья и безопасности:***

- Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность.

- Содержащийся в занятии познавательный материал должен соответствовать возрасту ребёнка.
- Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, самомассаж, дыхательные упражнения, тренинги).
- Возможен интегрированный подход к проведению урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).
- Содержание занятия желательно наполнять сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями, связанными с ними.
- Наглядный материал по теме урока здоровья и безопасности должен быть ярким, привлекательным, интересным ребёнку.
- Использование художественного слова внесёт в урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой.
- С уважением относиться к любому ответу ребёнка, недопустима отрицательная реакция.
- В конце урока здоровья и безопасности должны чётко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия.
- В конечном итоге урок здоровья и безопасности должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.

### **3. Совместная деятельность воспитателя с детьми**

Определяя основное содержание и направление развития детей, воспитатели используют различные формы и методы организации оздоровления, обучения и воспитания с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей, своеобразия домашних и бытовых условий, а также общей социально-экономической ситуации. Воспитатели включают в совместную деятельность комплексы точечного массажа и дыхательную гимнастику, которые помогают воспитать в детях чувство ответственности за своё здоровье и уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие, обеспечивают переход от активных движений к более спокойным, релаксирующим и оздоравливающим.

## **Раздел III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.**

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения.

В группе продумана система медицинского и педагогического взаимодействия.

### **Педагогический совет ДОУ:**

- утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;
- определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы группы;
- организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников.

### **Методическая служба:**

- определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОУ;
- организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
- создаёт условия для эффективности методического обеспечения;
- разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
- осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;
- контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в группе;
- анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

### **Медицинская служба:**

- проводит профилактику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;
- внедряет нетрадиционные методы лечения - фитотерапия, дыхательная гимнастика;
- осуществляет организацию рационального питания детей.

### **Административно-хозяйственная часть:**

- отвечает за оснащение материально-технической базы.

### **3. Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья ребёнка**

Вся физкультурно-оздоровительная работа в группе проводится в тесном единстве с семьёй. Основной целью при взаимодействии с семьями является вовлечение родителей в образовательный процесс, в физическое и эмоциональное воспитание детей.

Эффективными формами работы с семьёй по физическому воспитанию детей в группе являются:

- совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья;
- дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии;
- домашние задания, которые позволяют решить сразу несколько задач: повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребёнка, повысить педагогическую культуру родителей, содействовать в

приобщении детей к культурным ценностям. Домашние задания должны быть строго индивидуальны, небольшие по объёму, конкретны по содержанию;

- демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции.

Больше узнать о ребёнке, его физическом развитии в семье, а также наметить наиболее важные и эффективные формы педагогической пропаганды, помогает анкетирование родителей. Анализ анкетных данных позволяет наметить тематику родительских собраний.

#### ***Примерные вопросы анкеты для родителей:***

1. Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его?
2. Занимаетесь ли с ребёнком утренней гимнастикой, спортивными играми?
3. Соблюдает ли Ваш ребёнок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после посещения туалета, умывается, чистит зубы и т.д.)?
4. Какие виды закаливания Вы используете дома?
5. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома?
6. Как Вы считаете, почему Ваш ребёнок болеет? Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
7. Какие вопросы физвоспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? По какой проблеме физического воспитания ребёнка Вы бы хотели получить консультацию?

Самое главное – здоровый образ жизни должен стать нормой для взрослых и детей не на словах, а на деле.

#### **4. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей.**

Материально-техническое обеспечение детского сада позволяет успешно решать вопросы оздоровления детей. ДОУ имеет медицинский кабинет, музыкально-спортивный зал, спортивную площадку, спортивный уголок в группе, оборудованный соответствующими физкультурно-игровыми пособиями.

### **Раздел IV. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Изучение физических и индивидуальных особенностей ребёнка (педагогическая диагностика)**

Основная задача – выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей, осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Используется педагогическая диагностика ОП МБДОУ № 39.

#### **2. Медико-педагогический контроль за физкультурно-оздоровительной работой.**

Медико-педагогический контроль физкультурно-оздоровительной работы включает в себя следующие формы:

1. Медицинское обследование детей, формирование групп здоровья, распределение детей на группы здоровья для проведения занятий физической культуры.
2. Медико-педагогические наблюдения во время занятий, соревнований.
3. Санитарно-эпидемиологический контроль места проведения занятий.
4. Санитарно-просветительная работа, медицинские консультации по вопросам физического воспитания.
5. Профилактика спортивного травматизма.
6. Контроль над эффективностью организации физического воспитания в дошкольной организации.

### **3. Мониторинг здоровья детей.**

Объектом мониторинга выступает:

- прохождение медицинского осмотра,
- общая заболеваемость, в том числе инфекционная,
- показатели посещаемости.

### **Литература.**

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник: Социально – оздоровительная технология XXI века. «Аркти» Москва 2003г.
2. Байкова Г.Ю., Моргачёва В.А. Физическое развитие. Реализация образовательной области. Волгоград, 2016.
3. Воротилкина И.М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. «Просвещение». Москва 2006г.
4. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Волгоград. 2020г.
5. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. «Просвещение». Москва 2003г.
6. Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления. «Линка – Пресс». Москва 1999г.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. «Линка – Пресс». Москва 2000г.
8. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. «Просвещение». Москва 2005г.
9. Нестерюк Т.В. Психосоматическая гимнастика. «Книголюб» Москва 2006г.
10. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников». ДТВ» Москва 1993г.

11. Онучин Н.А. «Дышите легко! Дыхательная гимнастика. АСТ Сова» Москва, Санкт – Петербург 2006г.
12. Попова Н.М., Харламов Е.В. Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях. «МарТ». Москва – Ростов – на – Дону 2004г.
13. Ракова Н. Туберкулез поражает не только голодных. Журнал «Предупреждение» 2004г. данные Архангельского областного противотуберкулезного диспансера, НИИ фтизиопульмонологии ММА им.Сеченова, Института здравоохранения (Нью – Йорк).
14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. «ТЦС Сфера» Москва 2005 г.
15. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. «Детство –Пресс» Санкт – Петербург 2005г.
16. Чистякова М.И. Психогимнастика «Просвещение» 1990г.
17. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет. Волгоград, 2016.