

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Новоторьяльский детский сад «Теремок»

Рассмотрено на педагогическом  
совете от 27 мая 2026г.  
Протокол № 6

Утверждено приказом № 43  
от «29» мая 2026г.



Программа на 2026 – 2029 год  
«Здоровье»

пгт. Новый Торъял  
2026г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	«ЗДОРОВЬЕ» – программа по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в процессе взаимодействия ДОУ и семьи
<b>Авторы программы</b>	Бастракова О.В. заведующий Сабанцева А.Н. старший воспитатель Чулкова Э.А. воспитатель Стрельникова Т.Н. медицинская сестра
<b>Адрес организации исполнителя</b>	425430 Республика Марий Эл, пгт. Новый Торъял ул. Культуры, 23А.
<b>телефон/ факс</b>	8(8363691671)
<b>Целевые группы</b>	группы раннего возраста, младшие группы, средние группы, старшие группы, подготовительные группы
<b>Тип программы</b>	Образовательная, оздоровительная
<b>Сроки реализации программы</b>	2026-2029г.
<b>Цель программы</b>	Эффективное использование здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении, совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода к детям.
<b>Направленность программы</b>	<p>Программа «<u>ЗДОРОВЬЕ</u>» – комплексная система воспитания и оздоровления дошкольников. Основное содержание работы с детьми по программе строится по нескольким направлениям:</p> <p>Первое - повышение квалификации педагогов по оптимизации учебно-воспитательного процесса, использованию здоровьесберегающих технологий в учреждении.</p> <p>Второе – мониторинг состояния здоровья детей и сотрудников образовательного учреждения, т.е. создание системы учета и контроля состояния здоровья на основе комплексных психологических, социально-педагогических морфофункциональных и медицинских обследований детей и взрослых.</p> <p>Третье – разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей и взрослых, организация их активного отдыха. Данное направление предполагает формирование потребности в здоровом образе жизни; рациональную организацию режима труда (учебы) и отдыха,</p>

	<p>основанного на индивидуальных биоритмологических особенностях; стимулирование оптимальной системы закаливания; осуществление комплекса психогигиенических и психопрофилактических воздействий.</p> <p>Четвертое – создание адаптивной среды и обеспечение оптимальных условий для полноценного образования и воспитания детей, имеющих недостатки физического и психического развития.</p>
<b>Предполагаемые результаты реализации программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение квалификации педагогов, осуществление обмена опытом работы с другими образовательными учреждениями по охране и укреплению здоровья детей и взрослых.</li> <li>• Разработка системы лечебно-оздоровительных мероприятий для детей от 2 до 7 лет по коррекции физического и психического развития.</li> <li>• Разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий в практику работы детского сада.</li> <li>• Улучшение состояния здоровья детей, отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития.</li> <li>• Совершенствование коррекционно-развивающей и реабилитационной работы в учреждении.</li> </ul>
<b>Нормативно-правовое обеспечение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273.</li> <li>• Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ», ст.14. «Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях»;</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г. № 1155</li> <li>• СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19</li> <li>• Приоритетный национальный проект «Образование»</li> </ul>

### **Введение:**

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. В связи с этим, разрабатываются специальные программы, методики и технологии здоровьесберегающего направления. Одной из таких и является программа «Здоровье». Здоровьесберегающее направление данной программы предполагает формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью, как важной жизненной ценности, реализацию комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе воспитательно-образовательного процесса,

создание психолого-педагогических условий развития двигательной сферы и здоровья детей.

## 1. Индивидуальная справка:

Детский сад функционирует с 1977 года. Режим работы 10,5 часов. Всего групп в ДОУ 5. Из них 1 группа раннего возраста, 4 – дошкольного. Списочный состав 104 человек. (5 групп общего развития)

В штате:

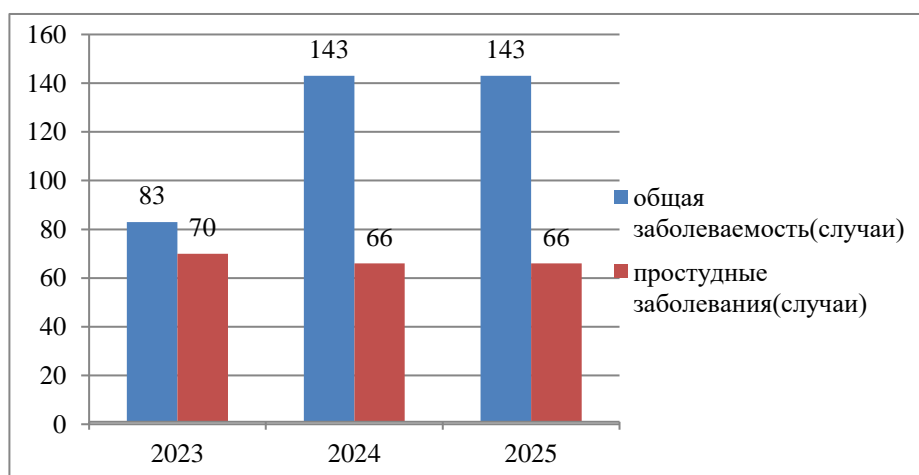
музыкальный руководитель – 1

повар -2, кухонный работник-1

медсестра –0,5, в штате ГБУЗ РМЭ «Новоторъяльская ЦРБ».

В детском саду имеются музыкальный зал с набором стандартного и нетрадиционного оборудования; 1 спортивная площадка; 1 медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН; пищеблок с набором современного оборудования.

## 2. Анализ заболеваемости:



Вывод: В ДОУ основная масса заболеваний приходится на простудные заболевания. В 2025 количество случаев простудных заболеваний пошло на спад, благодаря профилактической работе, а общее число заболеваний увеличилось, т. к. прошёл карантин по ветряной оспе (2 случая).

## 3. Концепция программы и ее основные положения:

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, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация 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, питания, 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.

#### **4. Основные принципы программы:**

**1. 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.

#### **5. Основные цели и задачи программы «Здоровье»**

##### **Цель программы:**

Эффективное использование здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении, совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода к детям.

##### **Задачи:**

1. Разработка комплекса мероприятий по воспитанию здорового образа жизни, охране и укреплению здоровья.
2. Осуществление адресной социально-педагогической, психологической, реабилитационной, медицинской помощи детям и их родителям.
3. Создание системы учета и контроля за состоянием здоровья детей в разные периоды их развития.
4. Создание системы закаливания и физической культуры для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и психическом развитии.
5. Создание необходимых условий для детей с отклонениями в здоровье.

#### **6. Главные тезисы физического развития дошкольника:**

- Формирование представлений о здоровом образе жизни.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий.
- Совершенствование двигательных навыков дошкольников.
- Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании.
- Воспитание потребности в движении на основе «мышечной радости».
- Формирование представления о своем теле.
- Формирование умения адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасности.

- Использование разнообразных средств повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и в самостоятельной деятельности.
- Правильное сбалансированное питание – залог здорового, физически крепкого ребенка.

### 7. Пути реализации программы:

- I. Создание экологически благоприятных и безопасных условий для игр и занятий детей.
- II. Определение групп здоровья.
- III. Высокая культура гигиенического обслуживания детей.
- IV. Создание психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания детей в детском саду.
- V. Безукоризненное выполнение режима дня с учётом времени года.
- VI. Сотрудничество с ЦРБ, ЦГСН.
- VII. Улучшение материально-технической базы.
- VIII. Использование разнообразных форм двигательной деятельности.
- IX. Создание эффективной системы закаливания.
- X. Использование оздоровительных технологий.
- XI. Коррекционная работа.
- XII. Совместная работа детского сада и семьи по вопросам охраны и укрепления здоровья ребёнка.
- XIII. Повышение квалификации педагогов и обслуживающего персонала.

### 8. Физкультурно-оздоровительная работа:

Комплекс мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе

№п /п	Содержание	Группа	Периодичность	Ответств.	Время
<b>1</b>	<b><i>Оптимизация режима</i></b>				
1.1	Организация жизни детей в адаптационный период и создание комфортного режима	младшие гр.	Ежедневно	ст.воспитатель воспитатели	в течение года
1.2	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	все	многократно	медсестра воспитатели	в течение года
1.3	Определение групп здоровья	все	однократно	медсестра	сентябрь
1.4	Диагностика физического развития	средняя, старшая, подготовка	2 раза в год	воспитатели	сентябрь, май

		витель ная			
<b>2</b>	<b><i>Организация двигательного режима</i></b>				
2.1	Физкультурные занятия	все	3 раза в неделю	воспитатели	в течение года
2.2	Утренняя гимнастика	все	ежедневно	Музыкальный руководитель воспитатели	в течение года
2.3	Гимнастика после сна	дошколь ные	ежедневно	воспитатели,	в течение года
2.4	Прогулки с включением подвижных игр и игровых упражнений	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
2.5	Музыкально-ритмические занятия (по плану муз. руководителя)	все	2 раза в неделю	муз.работник, воспитатели	в течение года
2.6	Зимний спортивный праздник	старшая подгото вительн	1 раз в год	воспитатели	январь
2.7	Спортивный досуг	все	1 раз в месяц	воспитатели	в течение года
2.8	Оздоровительный бег	средние, старшая, подгото вительн.	ежедневно во время прогулок	воспитатели, медсестра	в течение года
2.9	Пальчиковая гимнастика	все		воспитатели, музыкальный руководитель	в течение года
2.10	Физкультминутки и динамические паузы	дошколь ные	ежедневно во время статичных занятий	воспитатели, музыкальный руководитель	в течение года
2.11	Индивидуальная работа по развитию движений	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
2.12	Организация спортивных уголков в группах	все	однократн о с постепенн ым пополнени ем	воспитатели	в течение года
2.13	Дни здоровья	дошколь ные	1 раз в квартал	воспитатели	последняя пятница квартала

2.14	Пешие походы за пределы участка детского сада	старшие дошкольные	по плану	воспитатели	в течение года
2.15	Гимнастика для глаз, офтальмотренаж.	Средняя старшая подготовительн.	ежедневно	воспитатели	в течение года
<b>3</b>	<b><i>Профилактика заболеваемости</i></b>				
3.1	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	воспитатели музыкальный руководитель	в течение года
3.2	Кварцевание групп в отсутствие детей	все	Во время эпидемии ОРВИ	медсестра	осень-весна
3.3	Чесночно-луковая терапия	все	ежедневно в обед	медсестра, воспитатели	осень-весна
3.4	Ежедневное проветривание	все	по графику	младшие воспитатели медсестра	в течение года
3.5	Гимнастика для глаз	дошкольные	ежедневно	воспитатели	в течение года
3.6	Психогимнастика	дошкольные	ежедневно	воспитатели муз.руководитель	в течение года
<b>4</b>	<b><i>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</i></b>				
4.1	Воздушные ванны (облегченная одежда в группе, одежда соответствует сезону и погоде на прогулке)	все	ежедневно	воспитатели	В течение года
4.2	Прогулки на воздухе	все	ежедневно	воспитатели медсестра	в течение года
4.3	Хождение босиком по «дорожке здоровья», игры с водой	все	ежедневно	воспитатели	июнь-август
4.4	Умывание прохладной водой	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
4.5	Специальные закаливающие процедуры после дневного сна	дошкольные группы	ежедневно	воспитатели	в течение отопительного сезона

**Система закаливающих мероприятий в ДОУ**

Содержание	Возрастные группы				
	2 групп р\в	младшая	средняя	старшая	подготовительная
<b>1.Элементы повседневного закаливания</b> Воздушно – температурный режим:	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей				
	От +21 <sup>0</sup> до +19 <sup>0</sup> С	От +20 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup> С	От +20 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup> С	От +20 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup> С	
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Допускается снижение температуры до 1-2 <sup>0</sup> С				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Критерием прекращения проветривания помещения является температура, сниженная на 2-3 <sup>0</sup> С				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
Перед возвращением детей с дневной прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении				
	+21 <sup>0</sup> С	+20 <sup>0</sup> С	+20 <sup>0</sup> С	+20 <sup>0</sup> С	
Во время дневного сна	+19 <sup>0</sup> С	+19 <sup>0</sup> С	+19 <sup>0</sup> С	+19 <sup>0</sup> С	
<b>2. Воздушные ванны</b> Прием детей на воздухе	Не ниже 0 <sup>0</sup> С	Не ниже 0 <sup>0</sup> С	Не ниже 0 <sup>0</sup> С	Не ниже 0 <sup>0</sup> С	
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная - +18 <sup>0</sup> С				
	В теплое время года - на участке детского сада				
Физкультурн	+18 <sup>0</sup> С	+18 <sup>0</sup> С	+18 <sup>0</sup> С	+18 <sup>0</sup> С	

ые занятия	Два занятия в зале или группе. Форма спортивная: футболка, шорты, носочки, чешки Одно занятие на воздухе. Одежда облегченная.
Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года
Хожение босиком	В холодное время года проводится при соблюдении нормативных температур, но не менее +18 <sup>0</sup> С
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта, соответствие одежды; температура воздуха в помещении не менее +18 <sup>0</sup> С
После дневного сна	В помещении группы температура на 1-2 <sup>0</sup> С ниже нормы
Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры
<b>3.Специальные закаливающие воздействия</b>	Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.
Игры с водой	Во время прогулки в летне-оздоровительный период
Обливание стоп	В летний период
Контрастное обливание ног	В летний период
Самомассаж сухой рукавичкой	В период отопительного сезона
Упражнения с массажным мячом	В период отопительного сезона
Ходьбы по «дорожке здоровья»	В период отопительного сезона
Ходьба по контрастным дорожкам	В период отопительного сезона
Гимнастика в постели	В период отопительного сезона
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна

## Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гибкий режим;</li> <li>• оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах);</li> <li>• индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;</li> </ul>
Система двигательной активности		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика;</li> <li>• прием детей на улице в теплое время года;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• двигательная активность на прогулке;</li> <li>• физкультура на улице;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• спортивные игры и упражнения;</li> <li>• динамические паузы и физкультминутки на занятиях;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• физкультурные досуги, забавы, игры;</li> <li>• музыкально-ритмические движения;</li> <li>• игры, хороводы, игровые упражнения;</li> <li>• оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы;</li> <li>• День здоровья;</li> <li>• каникулы;</li> <li>• дыхательная гимнастика и точечный массаж;</li> <li>• пальчиковая гимнастика;</li> <li>• психогимнастика;</li> <li>• индивидуальная работа по развитию движений;</li> <li>• кружок - профилактика плоскостопия;</li> <li>• пешие походы за пределы участка детского сада</li> </ul>
Система закаливания	В повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>• утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры);</li> <li>• облегченная форма одежды;</li> <li>• сон с доступом воздуха (+19 - 20 °С);</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• солнечные ванны (в летнее время);</li> <li>• обширное умывание</li> </ul>
	Специально организованная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контрастное обливание стоп;</li> <li>• босохождение по «дорожке здоровья»;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• ходьба по контрастным дорожкам;</li> <li>• корригирующие упражнения;</li> <li>• гимнастика в постели;</li> <li>• самомассаж сухой рукавичкой</li> </ul>
Организация рационального питания		<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация второго завтрака (соки, фрукты);</li> <li>• питьевой режим</li> </ul>
Диагностика уровня физического развития		<ul style="list-style-type: none"> <li>• диагностика уровня физического развития;</li> <li>• диспансеризация детей детской поликлиникой;</li> <li>• обследование логопедом</li> </ul>

## Литература:

- В. Алексеенко, Я. Лощина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
- В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
- Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
- Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)
- Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.
- Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина — М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
- Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
- Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
- К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. [Текст]: – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина — Архангельск, 2000.- 108с.
- Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]: программа эколога – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова — М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.
- Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
- Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.
- Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2011
- О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
- Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)