

РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ХОРИНСКИЙ РАЙОН»  
«Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Хоринский детский сад «Ромашка»»

671410, РБ, Хоринский район, с.Хоринск, ул. Промышленная, 28.  
8(30148)23-4-05. E-mail [horinsk\\_detsad@mail.ru](mailto:horinsk_detsad@mail.ru)



# ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ на 2023-2024 учебный год



с.Хоринск

РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ХОРИНСКИЙ РАЙОН»  
«Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Хоринский детский сад «Ромашка»

671410, РБ, Хоринский район, с.Хоринск, ул. Промышленная, 28.  
8(30148)23-4-05. E-mail [horinsk.detsad@mail.ru](mailto:horinsk.detsad@mail.ru)

«Утверждаю»:  
Заведующая МБДОУ  
«Хоринский детский сад «Ромашка»  
\_\_\_\_\_/Кучумова А.М./  
Пр.№ 300803 «30» августа 2023г.

# ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ на 2023-2024 учебный год



с.Хоринск

***Концепция***

***«Программы  
Здоровья»***

***и ее основные  
положения***

# Основные цели и задачи «Программы Здоровья»

## Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

## Задачи:

1. Создать условия для системного оздоровления детей в МБДОУ и семье.
2. Отработать механизм совместной деятельности всех служб МБДОУ, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
3. Сформировать у детей мотивацию к навыкам здорового образа жизни.

## Актуальность программы:

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Укрепление здоровья подрастающего поколения – не столько медицинская, сколько психолого-педагогическая задача. Формирование здорового образа жизни детей должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

**Целью оздоровительной работы** в МБДОУ является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образование детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, и в конечном счете – отношения государства к проблемам здоровья.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в МБДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в МБДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий. Программа способна создать новые условия для воспитания здоровой личности. Ее концептуальное положение заключается в том, что *во время занятий учитывается и соответствующим способом корректируется формирующий в период детства индивидуальный стиль деятельности и психофизической подготовленности детей.*

## Реализация «Программы Здоровья»

<i>Диагностическая работа</i>	<i>Подготовительный этап</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбор эффективных методов оздоровления детей в условиях МБДОУ.</li> <li>2. Родительское собрание «Оздоровление детей в МБДОУ».</li> </ol>
<i>Консультативная работа</i>	<i>Организационный этап</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование групп здоровья на основании медицинских карт.</li> <li>2. Рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях.</li> </ol>
<i>Профилактическая и коррекционная работа</i>	<i>Практический этап</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рациональное питание.</li> <li>2. Ароматерапия.</li> <li>3. Витаминотерапия.</li> <li>4. Игротерапия.</li> <li>5. Музыкальная терапия.</li> <li>6. Физкультурные НОД.</li> <li>7. Гимнастика для глаз.</li> <li>8. Профилактика плоскостопия.</li> <li>9. Оптимальный двигательный режим.</li> <li>10. Оздоровительные мероприятия.</li> <li>11. Профилактика ОРВИ и гриппа.</li> <li>12. Лечебно-профилактические упражнения.</li> <li>13. Психогимнастика.</li> <li>14. Коррекционно-развивающие НОД с учителем-логопедом и педагогом-психологом.</li> <li>15. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.</li> <li>16. Закаливание.</li> </ol>
<i>Аналитическая работа</i>	<i>Отслеживание результатов</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка общего состояния здоровья детей.</li> <li>2. Анкетирование родителей «Ваш малыш» (самочувствие ребенка «до» и «после» прохождения профилактических мероприятий).</li> </ol>

## Формы и методы оздоровления:

№	ФОРМЫ И МЕТОДЫ	УЧАСТНИКИ
1	<p style="text-align: center;">ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- щадящий режим (адаптационный период);</li> <li>- гибкий режим.</li> </ul>	<p>вновь формируемые группа.</p>
2	<p style="text-align: center;">ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультурно-оздоровительные НОД;</li> <li>- подвижные и динамичные игры;</li> <li>- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения);</li> <li>- спортивные игры.</li> </ul>	<p>все группы все группы все группы</p> <p>все группы все группы</p>
3	<p style="text-align: center;">ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание;    - мытье рук;    - мытье ног;    - игра с водой</li> <li>- обширное умывание.</li> </ul>	<p>все группы старшая.</p>
4	<p style="text-align: center;">СВЕТО – ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений (в т.ч. сквозное);</li> <li>- сон при открытых фрамугах;</li> <li>- прогулка на свежем воздухе;</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистого воздуха.</li> </ul>	<p>все группы</p>
5	<p style="text-align: center;">АКТИВНЫЙ ОТДЫХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники;    - игры, забавы;</li> <li>- дни здоровья;</li> </ul>	<p>все группы</p>
6	<p style="text-align: center;">ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание (сбалансированное).</li> </ul>	<p>все группы</p>
7	<p style="text-align: center;">СВЕТО И ЦВЕТОТЕРАПИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение светового режима</li> <li>- цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса</li> </ul>	<p>все группы</p>
8	<p style="text-align: center;">АРОМОТЕРАПИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чесночно-луковый букет.</li> </ul>	<p>все группы</p>
9	<p style="text-align: center;">АУТОТРЕНИНГИ И ПСИХОГИМНАСТИКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>- игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;</li> <li>- коррекция поведения; учебная гимнастика.</li> </ul>	<p>ясельные группы все группы средняя, старшая</p>
10	<p style="text-align: center;">СПЕЦЗАКАЛИВАНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- босоножье;    - игровой массаж;    - дыхательная гимнастика;</li> <li>- обширное умывание.</li> </ul>	<p>все группы</p>
11	<p style="text-align: center;">ПРОПАГАНДА ЗОЖ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- периодическая печать;</li> <li>- курс лекций и бесед;</li> <li>- спецНОД по ОБЖ</li> </ul>	<p>все группы старшая</p>

## План улучшения состояния здоровья детей:

Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственный	Сроки
Организация жизни детей в адаптационный период	Вновь формируемые группа	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	1 – 6	Постоянно	Воспитатели	В течение года

### I. Организация двигательного режима:

Физкультурные НОД	1 – 6	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре	В течение года
Гимнастика после дневного сна	1 – 6	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки с включением подвижных игр и упражнений	1 – 6	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Танцевальный кружок	1 – 6	1 раз в неделю	Кружковая работа Воспитатели	В течение года
Спортивный досуг	1 – 6	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре Воспитатели	В течение года
Пальчиковая гимнастика	1 – 6	3 – 4 раза в день	Воспитатели	В течение года
Гимнастика глаз	1 – 6	Во время НОД	Мед. сестра Воспитатели	В течение года

### II. Закаливание с учетом состояния здоровья детей:

Воздушные ванны, облегченная одежда. Одежда соответствует сезону года.	1 – 6	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулка на воздухе.	1 – 6	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Хождение босиком по «дорожкам здоровья».	1 – 6	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Хождение босиком по траве	1 – 6	Ежедневно	Воспитатели	Июнь – Август

Обширное умывание.	1 – 6	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Июнь – август
Сон при открытом окне.	1 – 6	Ежедневно	Воспитатели	В летний период
Полоскание зева кипяченой охлажденной водой.	1 – 6	После каждого приема пищи	Воспитатели Мл. воспитатели	В течение года

### ***II. Витаминотерапия:***

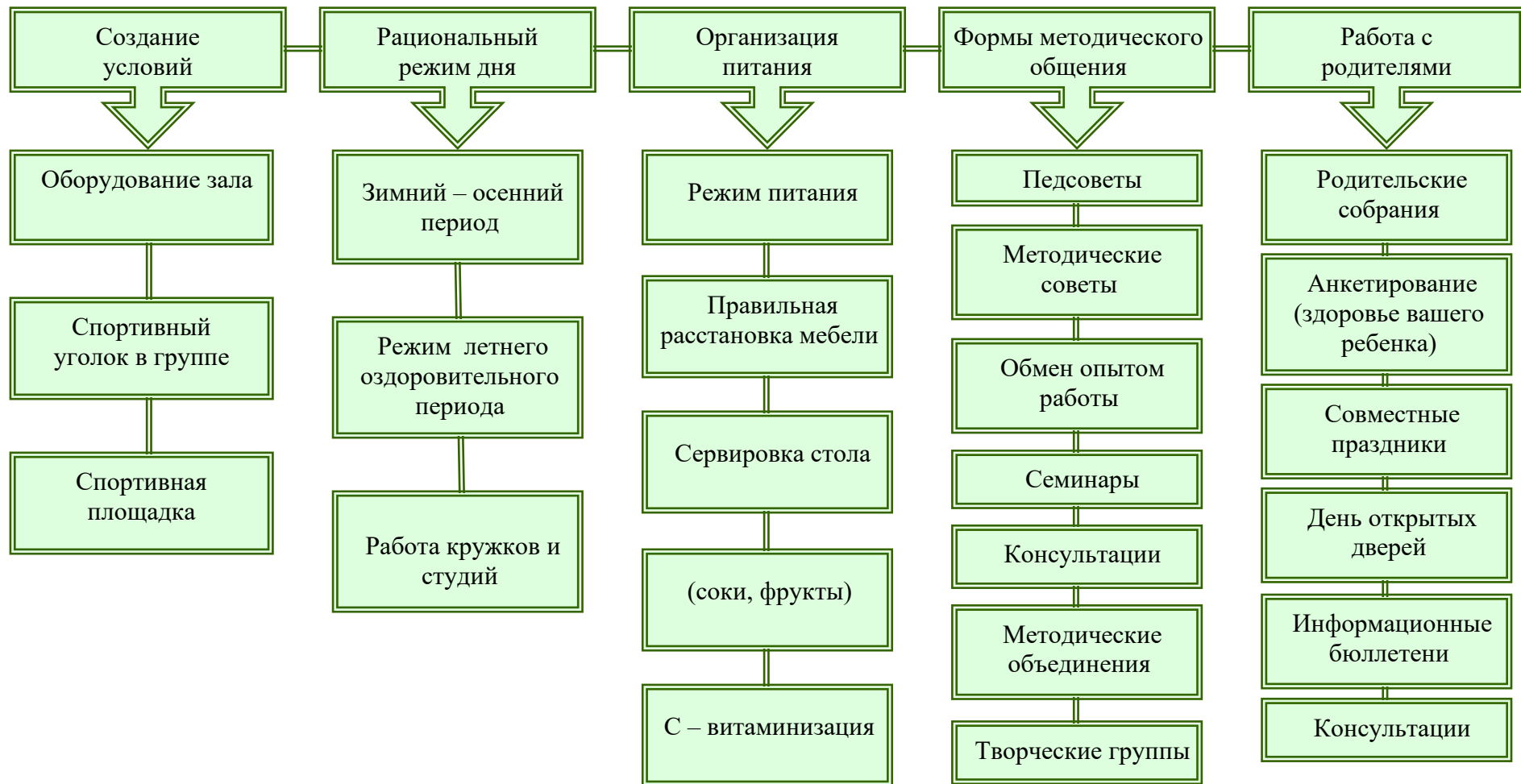
«Ревит» поливитамин	1 – 6	1 раз в день в течение 10 дней	Мед. сестра Воспитатели	Декабрь Февраль
Морсы.	1 – 6	2 раза в неделю	Мед. сестра Воспитатели	В течение года
Витаминация III блюда.	1 – 6	Ежедневно	Мед. сестра Воспитатели	В течение года

### ***III. Профилактика заболеваемости:***

Оксолиновая мазь.	Все группы	Ежедневно 2 раза в день перед прогулкой	Мед. сестра Воспитатели	Октябрь- Апрель
Обследование на гельминты	1 – 6	1 раз в год	Мед. сестра	Осень
Ароматизация помещений (чесночный букет)	1 – 6	В течение дня	Контроль мед.сестра	Октябрь Апрель
Вакцинация против гриппа	Все группы с согласие м родителе й	1 раз в год	Мед. сестра	В течение года
Массаж, поглаживание.	1 – 6	1 раз в день	Воспитатели Контроль мед. сестры	В течение года
Дыхательная гимнастика в игровой форме	1-6	3 раза в день во время утренней зарядки; на прогулке; после сна	Воспитатели Контроль мед. сестры	В течение года
Салаты.	1-6	Во время обеда	Воспитатели	В течение года



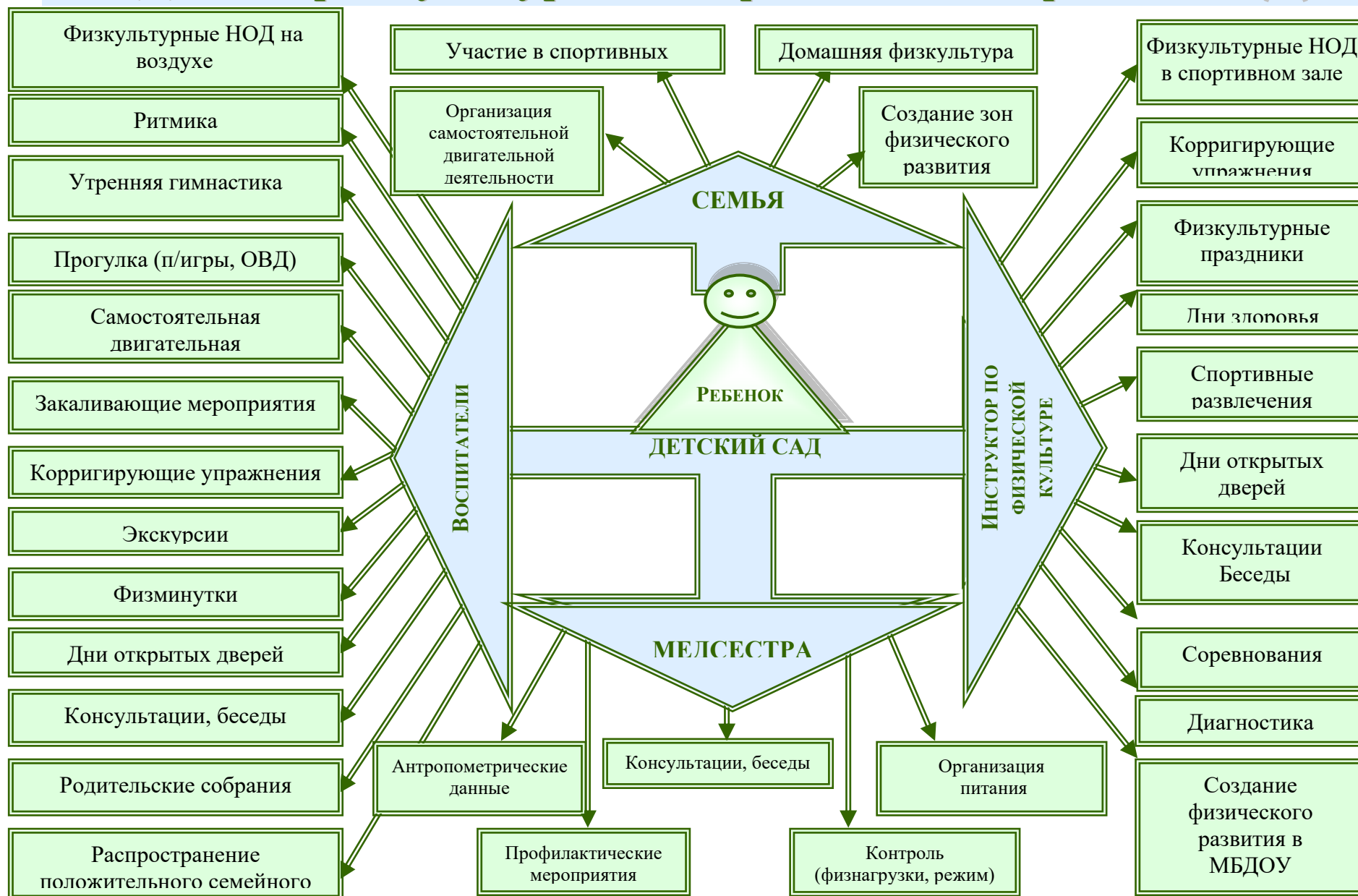
# Организационно-методическое и материальное обеспечение оздоровления детей:



# Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни:



# Модель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:



# МОДЕЛЬ двигательной активности детей 5 – 7 лет

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации	Ответственные
<i>Физкультурно – оздоровительные формы двигательной активности детей:</i>			
<b>1</b>	Утренняя гимнастика.	Ежедневно на открытом воздухе, спортивном зале. Длительность 8 – 12 мин.	Воспитатели
<b>2</b>	Физкультурные Паузы.	Ежедневно, по мере необходимости между НОД, требующих длительного пребывания в одной из статических поз. Длительность 10 мин.	Воспитатели
<b>3</b>	Физкультурные минутки в НОД.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД.	Воспитатели
<b>4</b>	Прогулки с элементами физических упражнений, игр, эстафет.	Ежедневно во время утренней прогулки, по желанию детей. Длительность 5 – 10 мин.	Воспитатели
<b>5</b>	Индивидуальная работа по развитию движений (ОВД).	Ежедневно во время прогулок на воздухе, групповой комнате, спортивном зале.	Воспитатели
<b>6</b>	Целевые прогулки, экскурсии.	Один раз в месяц во время прогулки или отведенное для физкультурного НОД время. Длительность 30-60 мин.	Воспитатели Инструктор по ФК
<b>7</b>	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами.	Ежедневно после пробуждения. Длительность 5 – 10 мин.	Воспитатели Медицинская сестра
<b>8</b>	Физкультурные НОД.	Два раза в неделю в спортивном зале или на спортивной площадке Длительность 15 – 30 мин.	Инструктор по физкультуре Воспитатели
<b>9</b>	Физкультурное НОД на свежем воздухе (спортивные игры на воздухе) .	Один раз в неделю на прогулке (II младшая группа)	Воспитатели
<b>10</b>	Танцевальный кружок.	Один раз в неделю (средние, старшие, группы)	Дополнительное образования
<b>11</b>	Музыкально – ритмические движения (музыкальные НОД).	Два раза в неделю в музыкальном зале	Воспитатели

<b>12</b>	Учебно – трудовая деятельность.	Ежедневно на прогулках, на воздухе индивидуально и по подгруппам. Один раз в неделю коллективный труд в групповой комнате или на воздухе. Длительность 15 – 20 мин.	Воспитатели
<b>13</b>	Самостоятельные (произвольные) формы двигательной деятельности.	Ежедневно под руководством воспитателя в групповой комнате и на воздухе.	Воспитатели

**Физкультурно – массовые мероприятия:**

<b>1</b>	Неделя здоровья.	Один раз в год	Воспитатели Инструктор по физкультуре
<b>2</b>	Физкультурный досуг	Один раз в месяц. В помещении или на воздухе, группой или совместно со сверстниками одной – двух групп. Длительность 15 - 30 мин.	Воспитатели Инструктор по физической культуре
<b>3</b>	Физкультурно-спортивные праздники.	Два раза в год на воздухе. Внутри д/сада или совместно со сверстниками других садов.	Воспитатели Инструктор по физической культуре.
<b>4</b>	Соревнования по доступным упражнениям, видам спорта.	Один – два раза в год на воздухе или в зале. Длительность 30 – 40 мин.	Воспитатели Инструктор по физической культуре.
<b>5</b>	Спартакиады вне детского сада.	Один раз в год в районном ДЮСШ или в спортзале детского сада. Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности. Длительность не более 120 мин.	Воспитатели Инструктор по Физической культуре.

**Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи:**

<b>1</b>	Домашняя физическая культура.	Рекомендации в организации	Воспитатели Инструктор по ФК.
<b>2</b>	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях д/сада	Во время массовых и групповых мероприятий	Воспитатели Инструктор по физической культуре.
<b>3</b>	НОД в спортивной секции, кружке, студии вне д/сада.	По желанию родителей	Родители
<b>4</b>	Дни открытых дверей для родителей.	Один раз в год	Инструктор по физкультуре

## ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ:

ВОЗРАСТ, ГРУППА	Пол	Бег на скорость, 30 м/сек	Метание набивного мяча, вес 1 кг, см	Прыжок в длину с места, см	Наклон вниз с измерением глубины наклона в (+, -) см	Подъем туловища из лежа в сед, за 1 мин, количество раз	Челночный бег, (3 по 10 м), сек.
СРЕДНЯЯ (4 – 5 ЛЕТ)	мальчики	9,5 – 7,8	160 - 230	75 - 108	0 - +6	8 - 17	12,4 – 11,2
	девочки	9,8 – 7,9	150 - 225	73 - 101	0 - +9	7 - 15	12,6 – 11,8
СТАРШАЯ (5 – 6 ЛЕТ)	мальчики	9,5 – 6,9	175 - 300	85 - 125	0 - +7	8 - 25	11,7 – 10,6
	девочки	9,3 – 7,6	170 - 280	80 - 120	0 - +10	7 - 20	11,8 – 10,8

# Циклограмма

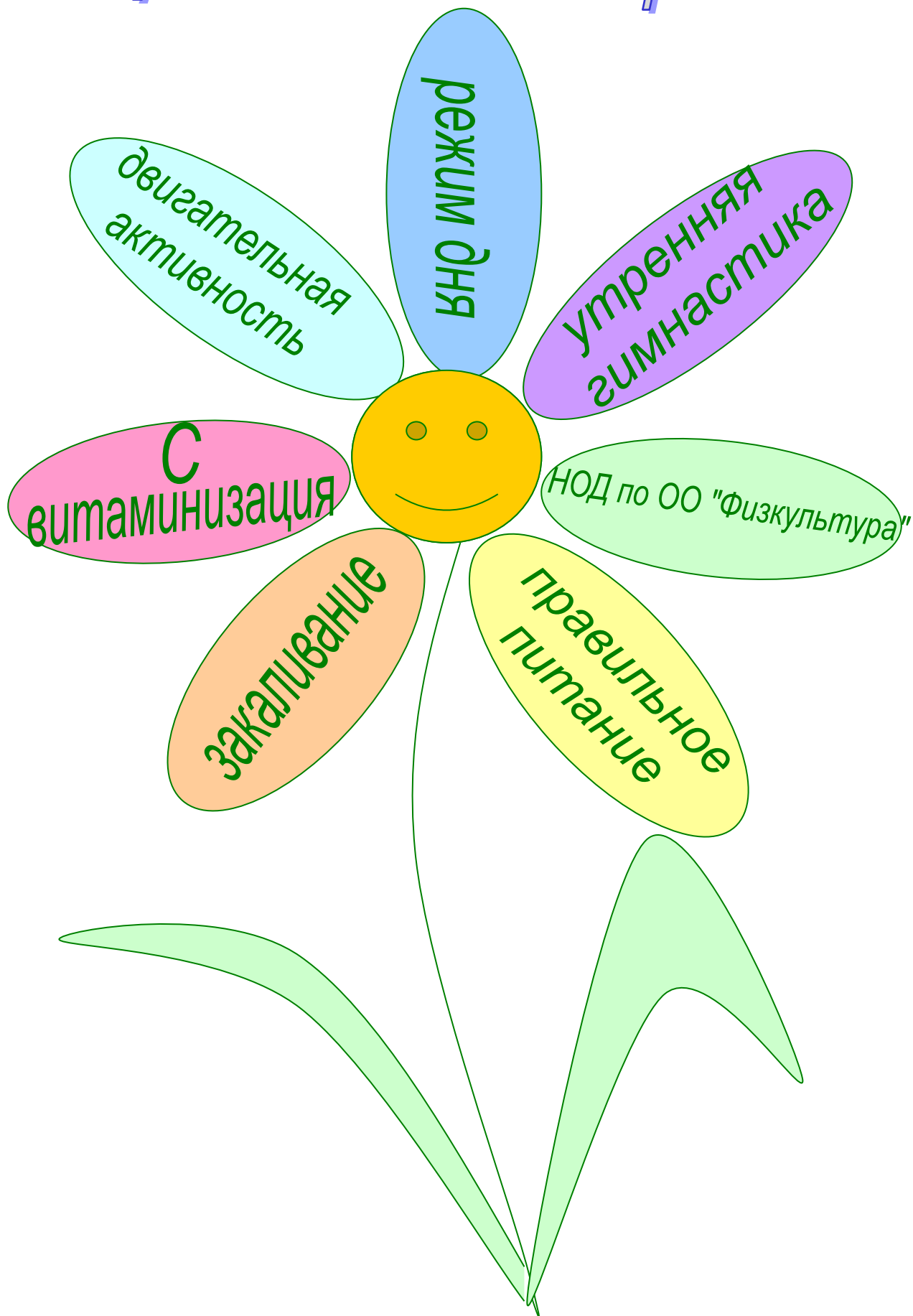
## двигательной активности детей в дошкольном образовательном учреждении:

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст	Особенности организации
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	
<b>1. Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня:</b>				
1.1. По физической культуре	до 15 мин.	до 20 мин.	до 25 мин.	Два раза в неделю в спортивном зале или на спортивной площадке.
<b>2. Физкультурно-оздоровительные формы двигательной активности:</b>				
2.1. Утренняя гимнастика.	6-8 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, группе.
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между НОД	3-5 мин.	3-5 мин.	7-10 мин.	Ежедневно.
2.3. Физкультминутка	1,5-2 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД.
2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10 мин.	10-15 мин.	20-25 мин.	Ежедневно, во время прогулок.
2.5. Дифференцированные игры-упражнения на прогулке.	5-8 мин.	5-8 мин.	12-15 мин.	Ежедневно, во время прогулки.

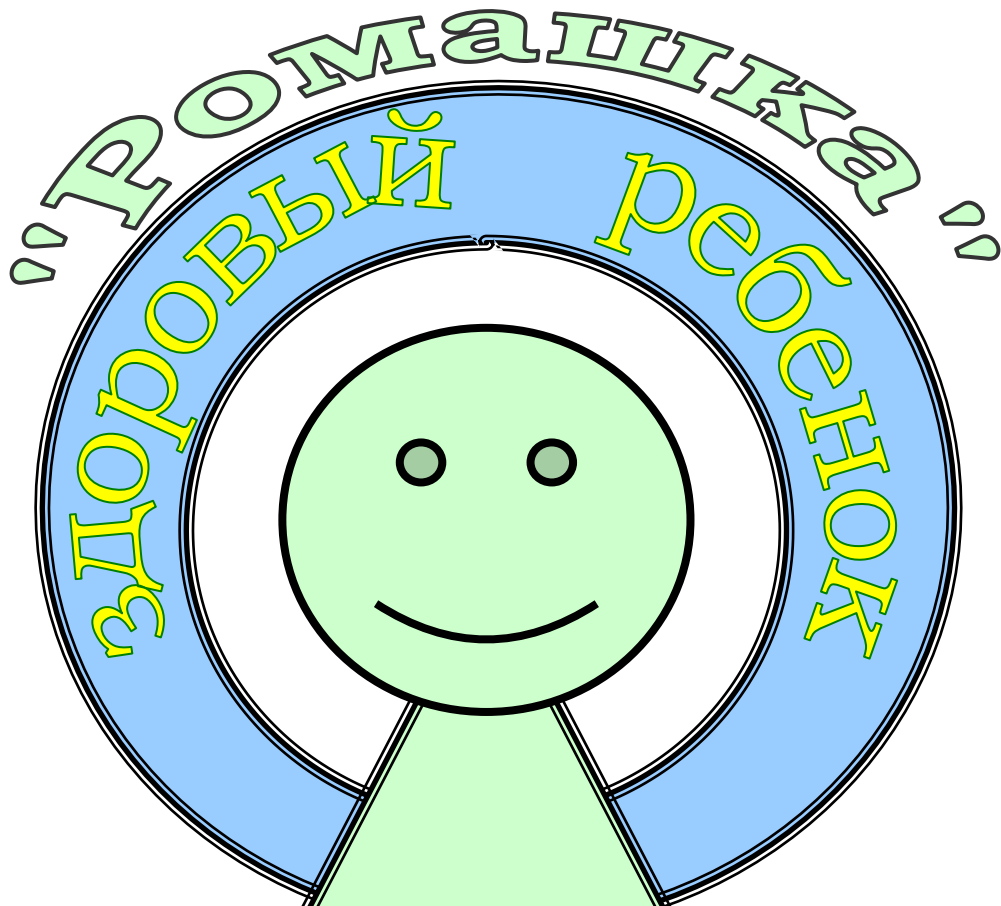
2.7. Закаливающие мероприятия. Гимнастика после дневного сна (различные варианты проведения).	3-5 мин.	5-8 мин.	10-12 мин.	Ежедневно.
2.8. Прогулки в близлежащий парк.		30 -40 мин.	30-60 мин.	Один раз в месяц во время прогулки или отведенное для физкультурного НОД время.
<b>3. Активный отдых:</b>				
3.1. Физкультурный досуг	до 15 мин.	до 20 мин.	до 25 мин.	1 раз в месяц во второй половине дня. Предназначается для одной - двух групп дошкольного учреждения.
3.2 Физкультурно-спортивные праздники	30-40 мин.	50-90 мин.	1 - 1ч 20 мин.	2 раза в год на открытом воздухе или в зале. На открытом воздухе, начиная со средней группы.
3.3. Неделя здоровья	Апрель			1 раз в год.
3.4. Самостоятельная двигательная деятельность				Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
<b>4. Дополнительные виды занятий</b>				
4.1. Студийно - кружковые НОД	15 мин. (1 раз в неделю)	20 мин. (2 раза в неделю)	25 мин. (2 раза в неделю)	Один раз в неделю ( младшие, средние, старшие группы)



# Цветок здоровья



# Модель выпускника детского сада



физически  
крепкий  
психологически  
устойчивый  
с мотивацией  
здорового  
образа  
жизни

