

**«ПРИНЯТО»**  
Решением Педагогического совета  
МКДОУ д/с № 455  
Протокол № 1  
от «31» августа 2020г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
Приказом от «31» августа 2020г.  
№ 135-09  
Заведующий МКДОУ д/с № 455  
Савчик /О.В.Савчик



## **Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

Новосибирск, 2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Наименование</i>	
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....стр.2
1.1.	Пояснительная записка.....стр.2
1.2.	Цели и задачи программы.....стр.3
1.3.	Принципы Программы.....стр.4
1.4.	Планируемые результаты.....стр.4
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....стр.5
2.1.	Мероприятия по реализации Программы.....стр.5
2.2.	Система закаливающих мероприятий.....стр.8
2.3.	Примерное содержание Программы по возрастным группам.....стр.9
2.4.	Основные направления по реализации Программы.....стр.11
2.5.	Взаимодействие с семьями воспитанников.....стр.13
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....стр.14
3.1.	Здоровьесберегающая инфраструктура Учреждения.....стр.14
3.2.	Рациональная организация образовательной деятельности.....стр.14
3.3.	Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы...стр.16
3.4.	Методическое обеспечение образовательного процесса.....стр.18

## І. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка.

Программа формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни «Быть здоровым – это здорово!» (далее – Программа) муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад N 455 «Снеговичок» комбинированного вида» (далее – Учреждение) представляет собой комплексную программу формирования у детей дошкольного возраста знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию каждого ребёнка, достижению планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования.

В современных условиях модернизации дошкольного образования большое значение необходимо придавать состоянию здоровья детей дошкольного возраста, а потому воспитателю особое внимание следует обращать на формирование у дошкольников ценностного отношения к собственному здоровью. Для этого, надо не только говорить о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь детей элементы ценностного отношения к здоровью, прививать дошкольникам полезные привычки и навыки. Другими словами, воспитатель всеми доступными средствами способствует формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья.

Состояние здоровья ребёнка при поступлении в детский сад – это своего рода стартовая позиция, которая определяет успешность ребенка не только на первом году посещения детского сада, но и всего периода дошкольного образования. Низкий уровень здоровья поступающих в детский сад детей не только отрицательно влияет на процесс их адаптации к новым условиям, но и становится причиной дальнейшего ухудшения их здоровья. Здоровьесберегающие технологии ориентированы на обеспечение психического, физического и нравственного здоровья воспитанников, требуют соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели и оборудования, соблюдения светового и температурного режима, рациональной организации образовательной деятельности. Безопасный образ жизни предполагает исключение воздействия неблагоприятных факторов на физическое и психическое состояние дошкольника, а использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе способствует предотвращению усталости и утомляемости дошкольников, повышению у них мотивации к игровой, творческой, трудовой, познавательной, исследовательской, двигательной деятельности и приросту достижений в каждом виде деятельности. Программа сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей дошкольного возраста:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения воспитанников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая воспитателем, психологом, родителями самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в детском саду, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в дошкольном возрасте учитывается зона актуального развития, так как формирование ценности здоровья и здорового образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни детского сада, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) воспитанников, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Разработка Программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

## **1.2. Цели и задачи Программы.**

**Цель программы:** создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья детей дошкольного возраста, формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ) и использованию полученных знаний на практике.

**Задачи программы:**

- сформировать у детей представление о позитивных факторах, влияющих на их здоровье;
- научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить детей выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать у детей представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать у детей представление о рациональной организации режима дня, занятий и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать детям представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.);
- дать детям представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
- обучить детей элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать у детей потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья;
- организовать просветительскую работу с родителями по вопросам приобщения детей к здоровому образу жизни, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- вовлекать родителей воспитанников в совместную работу по привитию необходимых практических навыков и умений здорового образа жизни;

- сформировать у детей и их родителей ответственное отношение к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста, воспитанию полезных привычек; пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

### 1.3. Принципы Программы.

В основу Программы положены **принципы**:

**Принцип актуальности** отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство воспитанников с наиболее важной гигиенической информацией.

**Принцип доступности**, в соответствии с которым предлагается оптимальный для усвоения объем информации, предполагающий сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Принцип предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

**Принцип положительного ориентирования.** В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа - показ положительных примеров. Это более эффективно, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья поведения.

**Принцип последовательности** предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе осуществления содержания Программы.

**Принцип системности** позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы.

**Принцип сознательности и активности** направлен на повышение активности воспитанников в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

### 1.4. Планируемые результаты.

Показатели успешной реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни:

- создание лично-ориентированной системы смыслов воспитанников, отношение к здоровью, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- стабильно высокие результаты выполнения детьми образовательной Программы (целевые ориентиры), наличие положительной динамики мониторинга здоровья;
- 100% выполнение требований Сан ПиН;
- посещение спортивных секций не менее 80% дошкольников;
- уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья;
- степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса комплексностью и системностью работы коллектива Учреждения по сохранению и укреплению здоровья;
- наличие положительных результатов созданной системы по формированию ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию у всех участников образовательного процесса;
- наличие здоровьесберегающей предметно-пространственной среды;
- отсутствие перегрузок, расписание организованной образовательной деятельности в соответствии с требованиями Сан ПиН (выполнение санитарно-гигиенических нормативов, использование здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе, отсутствие воздействий неблагоприятных для здоровья детей факторов (экологически чистая вода, воздушно – тепловой режим и т.д.);
- повышение уровня компетентности педагогического коллектива по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

- высокий уровень мотивации воспитанников к занятиям физической культурой и участию в спортивных мероприятиях;
- положительная динамика участия в массовых спортивных акциях и соревнованиях;
- активное взаимодействие Учреждения с родителями и социальными партнерами по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

## II. Содержательный раздел.

### 2.1. Мероприятия по реализации Программы.

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Сроки исполнения</i>	<i>Ответственные</i>
<b><i>I. Подготовка педагогических кадров</i></b>			
1	Участие в районных методических объединениях инструкторов по физической культуре, городских мероприятиях по теме	По мере проведения	Инструктор по ф/к, воспитатели
2	Обучение на курсах повышения квалификации	НИПКиПРО по графику	Инструктор по ф/к
3	Оказание методической помощи при разработке и проведении мероприятий, связанных с пропагандой ЗОЖ	В течение уч. года	Ст. воспитатель, инструктор по ф/к, медсестра
<b><i>II. Развитие материально-технической базы здоровьесберегающей образовательной среды</i></b>			
1	Составление акта о приемке образовательного учреждения	Август	Заведующий
2	Приобретение учебного, методического, спортивного оборудования для физкультурного зала и уголков двигательной активности групп	В течение уч. года	Заведующий, ст. воспитатель
<b><i>III. Рациональная организация совместной и самостоятельной деятельности воспитанников</i></b>			
1	Составление расписания ООД, учебного плана.	август	Ст. воспитатель
2	Проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению ПДД, ТБ, ОБЖ	В течение уч. года	Все педагоги
3	Проведение бесед и минуток	ежедневно	Воспитатели

	безопасности		
4	Реализация индивидуальных образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья (при наличии детей данной категории)	В течение уч. года	Все педагоги
<b><i>IV. Воспитание культуры здоровья участников образовательного процесса</i></b>			
1	Приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (в ходе занятий физической культурой, бесед, просмотра учебных фильмов и т.п.)	В течение уч.года	Ст.воспитатель, воспитатели
2	Преимущество со школой по вопросам, связанных с воспитанием культуры здоровья	В течение уч.года	Ст.воспитатель, воспитатели подготовительной к школе группы
3	Просветительская работа с родителями (лекции, беседы, индивидуальные консультации и т.п.)	В течение уч.года	Воспитатели
<b><i>V. Создание условий для обеспечения безопасного здоровьесберегающего процесса</i></b>			
1	Соблюдение санитарно-гигиенических требований, санитарно-гигиенического состояния во всех помещениях согласно санитарным правилам и нормам действующих СанПиН	В течение уч.года	Все сотрудники Учреждения
2	Обеспечение постоянного контроля состояния помещений Учреждения, исправность электрических розеток, наличие аптечек, инструкции и журналов по охране труда	В течение уч.года	Заведующий
3	Проведение занятий с детьми, педагогическими, техническими работниками и другим обслуживающим персоналом по изучению правил обеспечения безопасности; проведение тренингов по действиям в чрезвычайных ситуациях	В течение уч.года	Заведующий, ст.воспитатель, воспитатели
4	Отработка действий коллектива детского сада при проведении учебных эвакуаций	Ежегодно	Заведующий, зам зав по АХР

<b>VI. Развитие физической и двигательной активности воспитанников.</b>			
1	Проведение динамических пауз для предупреждения преждевременного умственного утомления и профилактики нарушений зрения, осанки и возникновения застойных явлений в кровообращении и дыхании	Ежедневно	Все педагоги
2	Мониторинг заболеваемости	Ежемесячно	Медсестра
<b>VII. Использование воспитательного потенциала совместной и самостоятельной деятельности воспитанников</b>			
1	Планирование работы по формированию здоровьесберегающей среды в детском саду в соответствии с требованиями ФГОС ДО	Август	Заведующий, ст. воспитатель
2	Ведение пропаганды ЗОЖ среди детей и родителей	В течение уч.года	Воспитатели
<b>VIII. Организация работы с родительской общественностью</b>			
1	Организация информационной поддержки родителей через систему родительского всеобуча	В течение уч.года	Заведующий, ст.воспитатель, воспитатели
2	Индивидуальные консультации	В течение уч.года	Воспитатели
3	Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, походов, экскурсий	В течение уч.года	Все педагоги
4	Выставки научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей	По мере приобретения новых изданий	Ст.воспитатель
<b>IX. Традиционные мероприятия по формированию культуры безопасного здорового образа жизни</b>			
1	Физкультминутки, динамические паузы, физкультурные упражнения, подвижные игры, закаливающие мероприятия	Ежедневно	Воспитатели
2	Организованная образовательная деятельность по ФК	3 раза в неделю	Инструктор по ф/к
3	Организация условий для самостоятельной двигательной	Ежедневно	Воспитатели



	деятельности детей		
4	Дни здоровья	В течение уч.года	Инструктор по ф/к
5	Мама, папа, я – спортивная семья!	В течение уч.года	Воспитатель по ФК
6	Спортивные соревнования «Веселые старты»	В течение уч.года	Инструктор по ф/к
7	Спортивные игры, игры – эстафеты, катание на лыжах	В течение уч.года	Инструктор по ф/к
8	Совместная деятельность с детьми по формированию ЗОЖ, профилактике ДДТТ	В течение уч.года	Воспитатели
9	Проведение минуток безопасности	Ежедневно	Воспитатели

## 2.2. Система закаливающих мероприятий

<i>Характер действия</i>	<i>Метод</i>	<i>Методика</i>	<i>Противопоказания</i>
1	2	3	4
<b>Воздух</b> (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Гимнастика в облегченной одежде при открытой фрамуге	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону	Нет
	Сон без маек при открытых фрамугах	Учет физического и соматического состояния ребенка; не допускать сквозного потока холодного воздуха	Температура воздуха в спальне ниже 19-20°С
	Воздушные контрастные ванны. Ленивая гимнастика после дневного сна	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики) не менее 15 мин. в день	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний. Учет физического и соматического здоровья.
	Хождение босиком	Дозированное хождение по земле в летний период	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
<b>Вода</b> (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта прохладной водой	Постепенное обучение, полосканию рта, начиная с младшей группы	Аллергическая восприимчивость
	Обширное умывание	Постепенное обучение, элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов

		проводится 1 раз после сна	
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой	Нет
<b>Солнце</b> (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры	Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура выше 30°C

### 2.3. Примерное содержание Программы по возрастным группам.

Возрастная группа	Содержание программы
<b>Младшая группа (3-4 года)</b>	<p><i>ЗОЖ.</i> Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Дать представление о необходимости закаливания, ценности здоровья. Формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p><i>ОБЖ.</i> Знакомить с источниками опасности дома (горячая плита, утюг и т.п.). Формировать навыки безопасного передвижения в помещении (осторожно подниматься и спускаться по лестнице, держась за перила; открывать и закрывать двери, держась за дверную ручку). Формировать умение соблюдать правила игры с мелкими предметами (не засовывать предметы в ухо, нос, не брать в рот. Развивать умение обращаться за помощью к взрослым. Развивать умение соблюдать правила безопасности в играх с песком, водой, снегом.</p> <p><i>Физическая культура.</i> Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p>
<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>	<p><i>ЗОЖ.</i> Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей, фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья человека сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между</p>

	<p>совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на прогулке, и у меня начался насморк»).</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p> <p><i>ОБЖ.</i> Знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Рассказывать о ситуациях опасных для жизни и здоровья. Знакомить с назначением, работой и правилами пользования бытовыми электроприборами (пылесос, электрочайник, утюг и др.). закреплять умение пользоваться столовыми приборами (вилка, нож), ножницами. Знакомить с правилами езды на велосипеде. Знакомить с правилами поведения с незнакомыми людьми. Рассказывать детям о работе пожарных, причинах возникновения пожаров и правилах поведения при пожаре.</p> <p><i>Физическая культура.</i> Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески их использовать в самостоятельной двигательной деятельности. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p>
<p><b>Старшая группа (5-6 лет)</b></p>	<p><i>ЗОЖ.</i> Расширять представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон, закаливание (солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья)) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания, умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Прививать интерес к физической культуре и спорту, и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p><i>ОБЖ.</i> Закреплять основы безопасности жизнедеятельности человека. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр в разное время года (купание в водоемах, катание на велосипеде, на санках, коньках, лыжах и др.). Расширять знания об источниках опасности в быту (электроприборы, газовая плита, утюг и др.). Закреплять навыки безопасного пользования бытовыми приборами. Уточнять знания детей о работе пожарных, о причинах пожаров, об элементарных правилах поведения во время пожара. Знакомить с работой службы спасения – МЧС. Закреплять знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефонам «01», «02», «03». Формировать умение обращаться за помощью к взрослым. Учить называть свое имя, фамилию, возраст, домашний адрес, телефон.</p>

	<p><i>Физическая культура.</i> Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p>
<p><b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b></p>	<p><i>ЗОЖ.</i> Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о пользе солнечного света, воздуха и воды в жизни человека, и их влиянии на здоровье. Формировать представления о том, что полезные и необходимые бытовые предметы при неумелом обращении могут причинить вред и стать причиной беды (электроприборы, газовая плита, инструменты и бытовые предметы). Закреплять правила обращения с бытовыми предметами.</p> <p><i>ОБЖ.</i> Закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года (купание в водоемах, катание на велосипеде, катание на санках, коньках, лыжах и др.). Подвести детей к пониманию необходимости соблюдать меры предосторожности, учить оценивать свои возможности по преодолению опасности. Формировать у детей навыки поведения в ситуациях: «Один дома», «Потерялся», «Заблудился». Формировать умение обращаться за помощью к взрослым. Расширять знания детей о работе МЧС, пожарной службы, службы скорой помощи. Уточнять знания о работе пожарных, правилах поведения при пожаре. Закреплять знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефонам «01», «02», «03». Закреплять умение называть свое имя, фамилию, возраст, домашний адрес, телефон.</p> <p><i>Физическая культура.</i> Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>

#### **2.4. Основные направления по реализации Программы**

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, безопасность жизнедеятельности человека, направлена на формирование у детей дошкольного возраста представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта. Происходит формирование основ

безопасности собственной жизнедеятельности. Ребенок учится ориентироваться в окружающей его обстановке и уметь оценивать отдельные элементы обстановки с точки зрения «опасно – неопасно», к каким последствиям могут привести те или иные его поступки. У детей формируются важнейшие алгоритмы восприятия и действия, которые лежат в основе безопасного поведения.

<i><b>Направление деятельности</b></i>	<i><b>Цели</b></i>	<i><b>Формы реализации</b></i>
<i>Информационно-образовательная деятельность</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Знакомство детей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни, безопасность жизнедеятельности</li> <li>-Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности</li> <li>-Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Проведение образовательных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности</p>
<i>Профилактическая деятельность</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья</li> <li>-Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья</li> <li>-Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к детскому саду</li> <li>-Профилактика травматизма</li> </ul>	<p>Организация диспансеризации воспитанников, соблюдение календаря прививок</p> <p>Обеспечение динамического режима дня и разнообразной деятельности</p> <p>Обеспечение калорийности детского питания, его вкусовых качеств, разнообразия меню с включением достаточного количества овощных блюд, зелени, соков, фруктов. Витаминизация третьих блюд</p> <p>Соответствие одежды детей сезону и температуре помещений. Влажная уборка помещений, проветривание, использование бактерицидных ламп. Соблюдение гигиенических требований к игрушкам и их содержанию. Соблюдение питьевого режима</p> <p>Профилактика утомляемости: проведение подвижных игр в режиме дня, физкультурминуток, динамических пауз, гимнастики для глаз, дыхательных и логоритмических упражнений. Оборудование зон отдыха</p> <p>Система мер по предупреждению травматизма: соблюдение ТБ при организации учебного процесса и</p>

		свободного времени; своевременный ремонт мебели и оборудования; проведение инструктажа с детьми.
<i>Практическая деятельность</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта</li> <li>-Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье</li> <li>-Пропаганда безопасного пространства в семьях воспитанников, соблюдения правил безопасного поведения</li> </ul>	<p>Повышение качества физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы: использование физических упражнений в повседневной жизни воспитанников, организация подвижных игр; организация спортивных соревнований, спартакиад, Дней здоровья и др. с привлечением семей</p> <p>Привлечение к организации безопасного пространства родителей: консультирование, оформление информационных уголков по ОБЖ; реализация проектной деятельности и др.</p>

## 2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Просветительская работа с родителями направлена на повышение компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения, физического развития, формирования безопасного поведения дошкольников, а также на пропаганду семейных ценностей и семейного воспитания.

### Задачи:

- повышение педагогической культуры родителей;
- изучение и распространение положительного семейного воспитания;
- определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного пространства;
- включение родителей в совместную работу по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни детей

Просветительская работа педагогов с родителями включает:

- организацию собраний с целью информирования родителей о совместной работе и стимулирования их активного участия в ней;
- оформление информационных уголков, стендов по темам;
- организацию совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, спортивно-оздоровительных праздников;
- ознакомление родителей с работой детского сада по формированию у детей безопасного поведения в быту, социуме, природе;
- организация различных мероприятий с участием родителей (в том числе с использованием их профессионального опыта медицинского работника, инспектора дорожной полиции, пожарного и т. д.);
- проведение консультаций, семинаров, открытых просмотров, развлечений и выставок продуктивной деятельности детей и взрослых;
- вовлечение родителей в реализацию исследовательских и практико-ориентированных проектов, различных акций, конкурсов, соревнований.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Здоровьесберегающая инфраструктура Учреждения**

*Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:*

- создание локальной нормативно – правовой базы по сохранению здоровья и обеспечению безопасности образовательного учреждения, обеспечивающей введение ФГОС ДО и реализацию государственной политики в сфере образования;
- сбор и анализ информации, оценка и прогнозирование состояния безопасной здоровьесберегающей среды в Учреждении на последующий период;
- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки детей дошкольного возраста;
- соответствие состояния и содержания здания и помещений Учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья воспитанников
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания воспитанников, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания детей, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество воспитанников) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с воспитанниками (учителя-логопеды, инструктор по физической культуре, психолог, медицинские работники);
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

В здании детского сада созданы необходимые условия для сбережения здоровья воспитанников. Все имеющиеся помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья детей и охраны труда сотрудников.

#### **3.2. Рациональная организация образовательной деятельности.**

Рациональная организация совместной и самостоятельной деятельности детей, направленная на повышение эффективности образовательного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, периодичности чередования труда и отдыха, включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки воспитанников каждого возрастного периода;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям детей дошкольного возраста;
- введение любых инноваций в педагогический процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по адаптированным программам дошкольного образования (дети с ограниченными возможностями здоровья);
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья под строгим контролем медицинских работников.

*Циклограмма образовательной деятельности*

<i>Организованная образовательная деятельность</i>	<i>Совместная деятельность взрослого и детей в режимных моментах</i>	<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	<i>Работа с родителями</i>
<p>По расписанию ООД для каждой возрастной группы</p>	<p><u>Утро</u>: развивающие игры, дежурство, индивидуальная работа, поручения, КГН, утренняя гимнастика, завтрак, дидактические игры, чтение художественной литературы, беседы, артикуляционная и пальчиковая гимнастика</p>	<p>Активизация детей на самостоятельную деятельность в центрах: книги, природы, художественного творчества, дежурства, сюжетно-ролевой игры; самообслуживание, моделирование, ведение календаря природы</p>	<p>Беседы, консультации (индивидуальные, групповые); совместные праздники, досуги, развлечения; совместное творчество. Организация совместной трудовой деятельности, субботники. Семейные творческие проекты, презентации, конкурсы. Родительские собрания, консультации, семинары, творческие мастерские. Анкетирование, тестирование. Оформление родительских уголков, буклеты, информационные листы, фотоальбомы. Совместные экскурсии, походы. Чтение детям, заучивание наизусть. Показ спектаклей кукольного театра</p>
	<p>Игры, подготовка к прогулке. <u>Прогулка</u>: подвижные игры, спортивные игры, наблюдение, труд, индивидуальная работа, целевые прогулки, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, экспериментирование, исследовательская деятельность.</p>	<p>Самообслуживание; сюжетно-ролевые, дидактические игры; игры с песком, снегом и водой; экспериментирование (песок, вода, глина, снег); моделирование, опыты, продуктивная деятельность.</p>	
	<p>Возвращение с прогулки, КГН, чтение художественной литературы, обед, работа перед сном</p>	<p>Самостоятельная деятельность детей в различных центрах активности; самообслуживание.</p>	
	<p><u>Вечер</u>: оздоровительные и закаливающие процедуры; КГН, полдник и ужин; сюжетно-ролевые, дидактические, развивающие игры; чтение художественной литературы, викторины, досуги, развлечения; совместный труд; продуктивная деятельность; выставки,</p>	<p>Игры-экспериментирования; сюжетно-ролевые, дидактические, настольные игры; самостоятельная художественная деятельность, творческие задания; ведение календаря природы, дежурство; работа в центрах: книги, природы,</p>	



	драматизации, постановка спектаклей; индивидуальная работа	художественного творчества; постройки для сюжетно-ролевых игр; продуктивная деятельность	
--	--	---	--

### 3.3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима воспитанников, нормального физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья воспитанников и формирование культуры здоровья, включает:

- рациональную и эффективную организацию образовательной деятельности с детьми по физической культуре и совместной деятельности в режимных моментах;
- организацию динамических пауз, физкультминуток во время педагогического процесса, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (спортивных праздников, развлечений, соревнований, дней здоровья и т. п.)
- создание условий для увеличения количества детей, посещающих спортивные кружки и секции (дополнительное образование)

#### Организация двигательного режима

Формы организации	младший возраст		старший возраст	
	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Организованная деятельность (часы ООД по физкультуре в неделю)	40 минут	60 минут	90 минут	90 минут
Утренняя гимнастика	5 минут	5-7 минут	7-10 минут	10-12 минут
Упражнения после дневного сна	5-7 минут	5-7 минут	5-7 минут	5-7 минут
Подвижные игры	5-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
			не менее 2-4 раз в день	
Спортивные упражнения	целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
	10 минут	10 минут	15 минут	20 минут

Физические упражнения на прогулке	<i>ежедневно по подгруппам</i>			
	5-7 минут	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные праздники	20-30 минут	40 минут	60-80 минут	60-80 минут
			2-4 раза в год	
День здоровья	1 раз в квартал			

### **Организация оздоровительно-профилактической работы**

<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1. Предупреждение инфекционных заболеваний	1.1. Профилактические прививки	По плану прививочной работы	Врач, медсестра
	1.2. Сквозное проветривание помещений	Систематически	Воспитатели, младш. воспитатели
	1.3. Соблюдение санитарно-гигиенических правил		медсестра, воспитатели, младш. воспитатели
	1.4. Проведение санитарно-просветительской работы	По плану	Врач, медсестра
2. Мобилизация защитных сил организма	2.1. Отвар шиповника	По утвержденному меню	медсестра, воспитатели
	2.2. Соки		
	2.3. Фрукты		
3. Проведение неспецифической профилактики ОРВИ	3.1. Проведение упражнений, игр для профилактики простудных заболеваний	постоянно	Воспитатели, инструктор по ф/к
	3.2. Использование чесночно-луковых фитонцидов	Весна, осень	Воспитатели
4. Проведение профилактических мероприятий	4.1. Гимнастика для глаз 4.2. Дыхательные упражнения 4.3. Логоритмические упражнения 4.4. Игры «Песок-вода»	постоянно	Воспитатели, учителя-логопеды, инструктор по ф/к, музыкальные руководители, педагог-психолог

6. Проведение профилактических мероприятий по предупреждению нарушений осанки	6.1. Подбор соответствующей мебели	Сентябрь, январь	Зам.зав по АХР, медсестра, воспитатели, инструктор по ф/к
	6.2. Введение корригирующих упражнений в комплексы ОРУ и утренней гимнастики	постоянно	
	6.3. Введение во все формы по физическому воспитанию упражнений, направленных на формирование навыка правильной осанки		
7. Проведение коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения осанки	- осуществление индивидуального подхода, - регулирование физической нагрузки, - подбор мебели	постоянно	Врач, воспитатели, инструктор по ф/к, родители

#### 3.4. Методическое обеспечение образовательного процесса

№ п\п	Наименование издания
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>	
1	Ю.Ф. Змановский Здоровый дошкольник, М., 2000
2	Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2005
3	М.Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 2009
4	Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010
5	М.Ю. Картушина. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010
6	Т.А. Шорыгина. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010
7	Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011
<i>Физическая культура</i>	
1	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
2	Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005
3	Е.Н. Вареник. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009
4	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010
5	Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

6	Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
7	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ автор-составитель Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2011
<i>Формирование основ безопасности</i>	
1	Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет), М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011
2	Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Н.Е. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. М., 2005
3	Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2005
4	Как обеспечить безопасность дошкольников. Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Книга для воспитателя детского сада. К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина, Л.А. Кондрыкинская и др.- М.: Просвещение, 2004
5	Н.С. Голицина. ОБЖ для младших дошкольников. Система работы. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010
6	Занятия по правилам дорожного движения/ под ред. Е.А. Романова, А.Б. Малюшкина. – М.: ТЦ Сфера, 2008