

Управление образования МО Ревда
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 50

ПРИНЯТА:
на заседании Совета педагогов
МАДОУ детский сад № 50
Протокол № 2 от «26» июня 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ детский сад № 50
Н.Н.Юндина
Приказ № 89 от «26» июня 2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной направленности

«ЗДОРОВЕЙ- КА»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации 2 года (68 часов)

Автор - составитель:
Ямина Марина Николаевна, воспитатель

г. Ревда

Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-оздоровительная.

Нормативно-правовые основания:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196)

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»// Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.

Актуальность

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому важно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8 % зависит от здравоохранения и более чем на половину от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путём комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Это и привело к необходимости проведения регулярных занятий по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни.

Применение в работе ДОУ программы повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечит индивидуальный подход к каждому ребенку; сформирует положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Отличительные особенности: Отличием данной программы является то, что программа посвящена актуальной проблеме – формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников образовательного процесса. Программа ориентирована на формирование у детей позиции познания ценности здоровья

физического, психического и социального, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре и культуре питания. Дошкольный возраст - самый благоприятный для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Эта программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов здоровьесбережения.

Адресована: для детей 5-7 лет

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год – 34

2 год – 34

Объем программы – 68 часов

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий: занятие проводится 1 раз в неделю по 1 часу

(продолжительность: академического часа – 40 минут)

Форма обучения: очная

Форма организации образовательного процесса: традиционная

Цель программы: формирование у детей первоначальных основ по сохранению и укреплению здоровья с учетом их возрастных возможностей и индивидуальных особенностей.

Основные задачи:

- **Обучающие:**

- формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах в процессе занятий;
- продолжать формировать представление детей о правилах столового этикета в процессе режимных моментов;
- совершенствовать знания детей о частях тела и его функциональном значении в процессе занятий, режимных моментах;
- закреплять знания детей о культурно - гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни;
- продолжать формировать навыки безопасного поведения в быту и на природе, умение адекватно вести себя в разных жизненных ситуациях;
- расширить знания детей о природе в процессе экспериментальной и исследовательской деятельности;
- формировать практические навыки при оказании первой медицинской помощи;
- формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье в процессе занятий, режимных моментах, самостоятельной деятельности детей.

- **Развивающие**

- продолжать развивать у детей физические качества в процессе двигательной деятельности;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.
- **Воспитательные**
 - воспитывать гуманную, социально активную личность ребенка, способную понимать и любить окружающий мир, природу и бережно к ним относиться.

Предполагаемый результат

Результатом освоения программы «Здоровей-ка» становится ребенок, не только овладевший основными культурно - гигиеническими навыками, самостоятельно выполняющий доступные возрасту гигиенические процедуры, но и соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни.

Это ребенок, который:

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;
- имеет устойчиво сформированные ценности здоровья, здоровья окружающих его людей и общества в целом;
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представление о себе, своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровой жизни;
- бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам, взрослым и предметному миру;
- осознает и разделяет нравственные эталоны жизнедеятельности, такие как гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и т.д.;
- имеет представление о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Перспективный план занятий в старшей группе (2025 -2026 гг. учебный год)

№	Месяц	Тема	Цель
1.	Сентябрь	«Здравствуйте мои друзья»	Создание условий для радостного общения детей после летнего отпуска. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих
		«В гости к медицинской сестре – антропометрия»	Познакомить детей с понятием «антропометрия», инструментами для измерения роста и веса, их назначении. Рассказать детям о том, какие изменения у них произошли в организме за полгода.
		“Здоровый образ жизни”	Формирование представлений о здоровье как главной ценности человеческой жизни.

		«Что такое болезнь?»	Формировать представление о болезнях, их причинах, как от них защититься, помочь организму во время болезни.
2.	Октябрь	«Что помогает мне быть здоровым»	Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников» здоровья.
		«Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей»	Продолжать формировать знания детей о витаминах, сделать каталог витаминов для детей с помощью родителей.
		«Приготовление витаминного салата»	Формирование у детей представлений о здоровом питании и важности витаминов для организма в процессе практической деятельности по приготовлению салата.
		«Рисование: витамины на нашем столе – фрукты и овощи».	Закрепить представление детей о здоровом питании и важности витаминов для организма человека в процессе рисования.
3.	Ноябрь	«Мои защитники: кожа, ногти, волосы»	Сформировать общее представление о том, что кожа, ногти и волосы являются защитниками организма человека, дать представление об их защитных функциях для организма.
		"Кожа, её строение и значение"	Изучить строение кожи человека, ее основные функции и значение для организма. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.
		"Гигиена кожи"	Углубление представлений детей о правилах личной гигиены и формирование устойчивых навыков ухода за кожей.
		"Как возникают болезни"	Формирование у детей представлений о причинах возникновения болезней и способах их предупреждения, воспитание здорового образа жизни. Рассказать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.
4.	Декабрь	«Я – часть природы»	Формирование у детей целостного представления о взаимосвязи человека и природы, понимание своей принадлежности к природному миру.

		«Лекарственные растения нашего края»	Продолжать знакомство с лекарственными растениями своего края, их значение для здоровья человека.
		«Лечебные деревья»	Продолжать знакомство с лечебными свойствами некоторых деревьев, их значение для здоровья человека.
		«Рисование лекарственных растений – составление альбома».	Закрепить названия лекарственных растений в процессе рисования.
5.	Январь	«Рождественские каникулы: спортивные праздники и развлечения»	Совместный поход (родители, дети, педагоги) на Кабалинские Родники.
		«Весёлые старты» – спортивные игры и развлечения	Прививать любовь к спорту. Развивать у детей физические качества.
		«Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами».	Формирование целостного представления о значении снега в природе и жизни человека, знакомство с оздоровительными свойствами снега в процессе экспериментально – исследовательской деятельности.
		Беседа о вирусах. Рисование вирусов по представлению.	Познакомить детей с вирусами, которые вызывают заболевания и защита от вирусов.
6.	Февраль	«Части тела человека»	Продолжать знакомить с внешним строением человеческого тела и формирования целостного представления о собственном организме.
		«Функции позвоночника, скелета»	Познакомить детей с функцией позвоночника, скелета.
		«Моя красивая осанка»	Познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья. Формирование у детей осознанного отношения к здоровью и правильной осанке.
		«Органы слуха»	Формировать у детей целостное представление об органах слуха и их значении в жизни человека.
7.	Март	«Роль зрения в жизни человека»	Формировать у детей целостное представление об органах зрения и их значении в жизни человека.

		«Уход за зубами»	Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки.
		«Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья»	Формирование представления о здоровье как одной из главных ценностей жизни.
		«О правильном приеме пищи»	Формирование у детей культуры питания и осознания здоровья как главной ценности.
8.	Апрель	«Наши внутренние органы»	Формирование целостного представления о строении человеческого организма и важности заботы о своем здоровье.
		«Сердце – наш мотор» «Для чего нужна кровь?»	Формирование представлений о важности сердца и крови в организме человека, их функциях и значении для здоровья.
		«Зачем мы дышим: органы дыхания»	Формирование представления об органах дыхания, их строении и функциональном назначении.
		«В здоровом теле - здоровый дух»	Закрепление пройденного материала.
9.	Май	Спортивные игры	Прививать любовь к спорту.
		«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.
		«Правила поведения на воде»	Формировать у детей навыки безопасного поведения на воде.

Перспективный план занятий в подготовительной к школе группе (2026 -2027 гг. учебный год)

№	Месяц	Тема	Цель
1.	Сентябрь	«Поход за город. Правила поведения на природе»	Закрепить правила поведения на природе, укреплять физические качества.
		«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма.
		«Лечебные деревья»	Закреплять знания детей о лечебных свойствах некоторых деревьев.

		«Какие бывают грибы»	Закрепить знания о съедобных и несъедобных грибах, и влияние их на здоровье человека.
2.	Октябрь	«Части тела и их функциональное значение»	Совершенствовать знания детей о частях тела и его функциональном значении.
		«Порезы, ссадины, царапины»	Продолжать формировать знания оказывать медицинскую помощь при порезах и ссадинах.
		«Мышцы, кости и суставы»	Познакомить детей со скелетом человека и его назначении для человека.
		«Растяжения и переломы»	Формирование практических навыков при растяжениях и переломах.
3.	Ноябрь	«Органы чувств»	Закрепить знания детей о значении органов чувств для жизни и здоровья человека.
		«Чтобы глаза хорошо видели»	Закрепить полученные знания об органах зрения в процессе рекомендации по охране зрения.
		«Здоровые зубы – здоровью улыбки»	Продолжать формировать осознанное отношение к здоровью зубов и навыков правильного ухода за ними.
		«Наши легкие»	Формирование целостного представления о дыхательной системе человека и роли легких в организме. Закрепить приемы правильного дыхания.
4.	Декабрь	«И о коже надо заботиться»	Продолжать формировать представление у дошкольников целостного представления о значении кожи для организма человека и необходимости правильного ухода за ней.
		«Одежда в зимний период»	Продолжить знакомство со свойствами одежды в разные сезоны и ее функциональном значении.
		«Грипп. Как уберечь себя от гриппа»	Формировать у детей навыки безопасного поведения при ОРЗ и ОРВИ.
		«Как уберечь себя от неприятностей в новогодние дни»	Продолжать формировать навыки безопасного поведения во время новогодних праздников.
5.	Январь	«Рождественские каникулы: спортивные праздники и развлечения»	Комплексное развитие в процессе приобщения к спортивным мероприятиям в рамках рождественских традиций.

		«Зимние виды спорта и техника безопасности при занятиях этим видом спорта».	Продолжать формировать знания целостного представления о зимних видах спорта и правила безопасного поведения при их занятиях.
		«Как вести себя во время болезни»	Познакомить детей с симптомами простудных заболеваний, рассказать, как помочь больному до прихода врача, используя наглядный материал (иллюстрации симптомов болезни, игрушечный телефон, альбом с опасными ситуациями для здоровья и др.).
		«Если хочешь быть здоров - закаляйся»	Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека.
6.	Февраль	«Зачем человеку еда»	Продолжать совершенствовать знания детей о роли питания в жизни и здоровье человека.
		«Если случилась беда»	Продолжать формировать навыки безопасного поведения, умение оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях.
		«Первая помощь обморожению»	Познакомить детей с основными правилами поведения и оказания первой помощи при обморожении.
		«Что нужно знать о лекарствах»	Формирование правильного представления о лекарственных препаратах и их влиянии на организм человека, также о вреде и пользе лекарств для здоровья человека.
7.	Март	«Полезные продукты»	Продолжать формировать представление о полезной и вредной пище, а также о здоровом образе жизни у дошкольников.
		«Приготовление витаминного салата»	Формирование у детей навыков приготовления витаминного салата как элемента здорового питания, а также развитие культуры питания и трудовых навыков.
		«Зачем человеку сердце»	Продолжать формировать представление детей о сердце, его расположении в организме и основными функциями.
		«Кровеносная система»	Формирование у детей начальных представлений о работе кровеносной системы организма, развитие понимания важности заботы о здоровье сердца и сосудов.

8.	Апрель	«Путешествие пищи»	Формирование целостного представления о процессе пищеварения и значении правильного питания у дошкольников.
		«Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое»	Закреплять знания детей о культурно - гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни.
		«Движение – это жизнь. Спортивные игры»	Повышение и обогащение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, развитие физических качеств.
		«Шалости с огнем»	Закреплять знания детей о мерах пожарной безопасности и сформировать у них понимание опасности шалостей с огнем, а также последствий пожаров в быту.
9.	Май	«Укусы насекомых»	Формирование у детей основ безопасного поведения при встрече с насекомыми в природе и профилактика укусов.
		«О лечении травами. Экскурсия на луг»	Расширение знаний о лекарственных травах, растущих на лугу родного края. Воспитывать бережное отношение к окружающей природе.
		«Правила поведения на воде»	Сформировать у детей представление о правильном безопасном поведении на воде и вооружить их необходимыми знаниями и навыками для отдыха у водоема и действий в экстремальных ситуациях.

Характеристика помещения, перечень оборудования, приборов, материалов для организации занятия

Для реализации данной программы в детском саду созданы благоприятные условия:

- физкультурный зал, оборудованный современным оборудованием;
- физкультурный уголок в групповой комнате;
- пособия, при помощи которых, стимулируются активные движения детей, они способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой. Каждое пособие остается в уголке не более 5-7 дней, пока оно вызывает интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим.
- фонд методических, наглядно - иллюстрированных материалов.
- спортивная площадка (на участке детского сада).
- медицинский кабинет.
- учебные и методические пособия по программе (см. список литературы).
- материалы из опыта работы: физкультминутки, загадки; конспекты занятий; дидактические игры; подвижные игры; наглядный и демонстрационный материал.

Формы аттестации, контроля и оценочные материалы

Критерии и показатели оценки эффективности образовательной программы

№	Критерии	Показатели
1	Запоминание и воспроизведение учебного материала	-знание строения организма -значение органов -знание и выполнение системы закаливания и первичной профилактики заболеваний -умение взаимодействовать с окружающей средой и правильно вести себя в экстремальных ситуациях
2	Способность понимать значение изученного материала	-использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях -предполагать результат здорового образа жизни
3	Синтез знаний, умений в процессе поисково-опытнической работе	-умение ставить проблемную задачу и путем опытнических упражнений разрешить ситуацию, делая вывод
4	Оценка результатов работы	-умение критично оценивать результаты своего труда и товарищей
5	Творческая активность	-проявление интереса, любознательности, инициативности.

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов

Проведение мониторинга достижения детьми планируемых результатов осуществляется по разработанным картам, которые дают возможность педагогам отследить усвоение программного материала каждым ребёнком и реализацию задач каждого блока программы, что позволяет более полно анализировать и прогнозировать образовательную деятельность.

Формой отчета являются мониторинговые карты.

Мониторинг проводится 2 раза в год - стартовый и итоговый, для проведения полученных в процессе бесед, анализа продуктов детской деятельности, наблюдений за дошкольниками.

Мониторинг запоминания и воспроизведения учебного материала

Показатели	Начала года	Конец года
Знание строения организма		
Значение органов		
Знание и выполнение системы закаливания и первичной профилактики заболеваний.		
Умение взаимодействовать с окружающей средой и правильно вести себя в экстремальных ситуациях		

Мониторинг способности понимать значение изученного материала

Показатели	Начала года	Конец года
Использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях.		
Предполагать результат здорового образа жизни.		

1. Низкий
2. Средний
3. Высокий

Список литературы

1. Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.
2. Алямовская В.Г. «Как воспитывать здорового ребёнка». – Москва. 1993.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.
4. Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности: Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
5. Гурец И. И. «Прогулки в детском саду».
6. Доскин В.А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2002.
7. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д: Феникс, 2011.
8. Журавлёва М, Стасюк А.О системе физкультурно-оздоровительной
9. Журнал «Дошкольное воспитание». № 6 2002. «Упражнения для оздоровления детей.
10. Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.
11. Источник: <http://doshvozrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie25.html>
<http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/proektnaya-deyatelnost/news5891.html>
12. Лучихина В.Н. Программа «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] - Режим доступа <http://nsportal.ru>
13. Маргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – Воронеж ТЦ «Учитель», 2005.

24. Мартынов С. М. Здоровье ребенка в ваших руках. - М.:Просвещение - 1999.221с.
14. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
15. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
16. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под. Ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА_СИНТЕЗ, 2011. – 336с.
17. ПетроваТ.Н., Дмитриенко В.Д., Петрова Е.А. - Примерное планирование занятий по валеологии в средней группе. Дошкольная педагогика. - №4. - 2007
18. Пимонова Е.А. Содержание и методика физического воспитания детей 5-7 лет: Автореф. канд. дис. - М., 1990. - 23 с.
работы//Дошкольное воспитание. - №9. - 1997. - С.39
25. Терновская, С. А. Теплякова, Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. - 2005. -
19. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.
20. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
21. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. М.: Просвещение, 2005.
22. Щипицина Л.М. и др. Азбука общения. СПб. 1998.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397168

Владелец Юндина Наталья Николаевна

Действителен с 06.07.2026 по 06.07.2027