

ПРИНЯТО  
Малым Педагогическим советом  
Детский сад «Аленький цветочек»  
с. Ромашкино  
(протокол № 6 от 28.08.2025 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Ромашкинская средняя школа»  
\_\_\_\_\_ И.В. Токарева  
Приказ № 174 от 29.08.2025 г.

**ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У ДОШКОЛЬНИКОВ от 3 до 7 лет в детском саду  
«Аленький цветочек» с.Ромашкино Сакского района  
«ЗДОРОВЕЙКА»**

с. Ромашкино  
2025

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Цель и задачи программы	4
4.	Основные принципы	4
5.	Особенности программы	5
6.	Основные пути реализации программы	5
7.	Планируемые результаты	8
8.	Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов	9
9.	Перспективное планирование для детей от 3 до 7 лет	11
10.	Примерный перечень художественной литературы, д/и, с/р и творческих игр.	15
11.	Список литературы	18

## 1. Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	«Здоровейка» – модифицированная программа по формированию основ здорового образа жизни у детей от 3 до 7 лет
<b>Основание для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст. 7598; 2013, №19, ст. 2326);</li> <li>– Приказ Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 №1155;</li> <li>– (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 №30384)</li> <li>– Приоритетный национальный проект «Образование»;</li> <li>– Национальная доктрина образования в Российской Федерации</li> <li>– Закона Республики Крым от 06 июля 2015 года №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»,</li> <li>– Постановлением главного санитарного врача «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590- 20 от 27.10.2020 №2 «Санитарно эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»,</li> <li>– Постановлением главного санитарного врача «Об утверждении санитарно – эпидемиологических требований СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,</li> <li>– Постановлением главного санитарного врача «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».</li> </ul>
<b>Заказчик Программы</b>	Родители воспитанников, педагогический коллектив Структурного подразделения МБОУ «Ромашкинская средняя школа» - детский сад «Аленький цветочек» с.Ромашкино
<b>Составители Программы</b>	Черкасская И.М. –заместитель директора по ДВ
<b>География программы</b>	Республика Крым, Сакский район, с. Ромашкино ул. Мичурина д.14/1
<b>Исполнитель Программы</b>	Педагогический коллектив детского сада «Аленький цветочек»
<b>Целевые группы</b>	Дети от 3 до 7 лет. Семьи воспитанников. Педагогические работники детского сада
<b>Цель программы</b>	Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у всех участников образовательного процесса.
<b>Предполагаемые результаты реализации программы</b>	<p>В результате поэтапной, систематической, работы с участниками образовательных отношений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Повысится уровень представлений о ценности здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами;</li> <li>Повысится количество детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о ценности здорового образа жизни в повседневной жизни;</li> <li>Повысится педагогическая компетентность родителей о факторах здорового образа жизни.</li> </ul>

## 2. Пояснительная записка.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья. В дошкольный период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка, поэтому формировать у детей потребность в здоровом образе жизни необходимо уже в этот возрастной период.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, и предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающий педагогический процесс детского сада – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Здоровый образ жизни – должен стать не суммой полученных знаний, а стилем жизни детей. Дети могут оказаться в неожиданной ситуации на улице и дома, поэтому главной задачей является стимулирование развития у них самостоятельности и ответственности для умения применить полученные знания в реальной жизни, на практике.

Применение в работе детского сада программы по формированию основ здорового образа жизни будет способствовать повышению качества воспитательно-образовательной работы, формированию у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечению индивидуального подхода к каждому ребенку; формированию положительной мотивации у педагогов детского сада и родителей детей.

## 3. Цель и задачи программы

**Цель программы:** Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у всех участников образовательного процесса. Всестороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

**Задачи программы:**

1. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.
2. Формирование навыков культуры поведения, умения вести себя в разных ситуациях.
3. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.
4. Формировать целостную картину мира и расширение кругозора в части представлений о способах сохранения здоровья и жизни.

## 4. Основные принципы

1. **Принцип системности** – деятельность по реализации программы проводят в течение целого года при гибком распределении содержания в течение дня.
2. **Деятельностный принцип** – включение ребенка в игровую, познавательную, поисковую и другие виды деятельности с целью стимулирования активной жизненной позиции.
3. **Принцип последовательности** – любая новая ступень в обучении ребенка опирается на уже освоенное в предыдущем.
4. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными

методиками.

5. **Принцип наглядности** – связан с особенностями мышления дошкольников (до 5 лет –наглядно-действенное, после 5 лет – наглядно-образное).
6. **Принцип интеграции** – интегративность всех процессов, реализующихся в образовательном процессе.
7. **Принцип дифференцированного подхода** – решаются задачи эффективной педагогической помощи воспитанникам в совершенствовании их личности, способствует созданию специальных педагогических ситуаций, помогающих раскрыть психофизические, личностные способности и возможности воспитанников.

## **5. Особенности программы.**

**Программа «Здоровейка»** 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.

**Программа рассчитана для работы с детьми от 3 до 7 лет.** Содержание программы включает в себя познавательный материал, соответственно возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития навыков ребенка, которые закрепляются в повседневной жизни. На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но и воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Программа имеет 2 направления:

Программа построена на основании современных научных представлений о психическом и физическом развитии ребенка данного возраста, а также в связи с актуальностью проблемы ортобиоза. В нем несколько уровней погружения ребенка в проблему человека и его здоровья.

**Первый уровень** – информативный.

Обращаясь к детям, воспитатель сообщает необходимые сведения о еде, образе жизни, об одежде и элементарной гигиене тела и жилища, о том, как правильно заниматься и отдыхать, соблюдать правила безопасности. Детей знакомят с темами, связанными с окружающим миром и природой.

**Второй уровень** – это уровень развития сознания ребенка на основе полученных знаний. Разговор о нем, о его трудностях, привычках, о том, как помочь самому себе, как узнать себя, как стать здоровым и как сохранить здоровье. Воспитатель учит ребенка быть внимательным к себе, своему состоянию и настроению. Для уточнения своих знаний, для их активного использования, а также для самопроверки детям предлагаются различные игры и задания. Ведущей формой организации детей является ролевая игра.

**Конечная цель программы** – выработка осознания необходимости здорового образа жизни дошкольников

## **6. Основные пути реализации программы**

Программа состоит из двух блоков: блок «Здоровье». В группах в течение месяца проводится воспитательно-образовательная работа по определенной теме. Материал данной программы реализуется вовремя непосредственно образовательной деятельности, и во время образовательной деятельности, организованной в режимных моментах – в утренние и вечерние часы и на прогулке. Предлагается разнообразная форма организации детей.

### **Непосредственно образовательная деятельность:**

Объяснения, беседа, рассказ, рассматривание иллюстраций, рассказы из жизни, чтение

литературных произведений, дидактические игры, моделирование ситуаций, использование современных образовательных технологий, просмотр специальных фильмов и мультфильмов.

**Специально организованная деятельность:**

- 1) гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;
  - 2) гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.);
- Занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные и т.д.);
- 3) подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения;
  - 4) оздоровительный бег, босохождение по дорожкам здоровья в помещении и на улице;
  - 5) динамические паузы;
  - 6) гимнастика после сна (включающая корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);
  - 7) закаляющие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны);
  - 8) рациональное питание;
  - 9) психологическая поддержка;
  - 10) проектная деятельность;
  - 11) прием детей на свежем воздухе в течение года;
  - 12) оснащение спортивным инвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортивных уголков в группах

**Совместная деятельность детей и педагога:**

Наблюдения на прогулке, ситуации, общение, дидактические игры, продуктивная деятельность, игры-драматизации, игры-моделирования, тематические досуги, развлечения, индивидуальная работа по здоровьесбережению, подвижные игры, спортивные праздники и развлечения, участие в соревнованиях, коммуникативные игры, походы, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья.

**Интеграция с другими образовательными областями:**

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

**Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы:**

- совместная физкультурно -досуговая деятельность,
- наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки),
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов,
- обогащение литературы по здоровому образу жизни,
- анкетирование,
- вовлечение родителей в образовательный процесс «Виртуальный гость группы»

**Самостоятельная нерегламентированная деятельность детей:**

- дидактические игры,
- рассматривание иллюстраций, альбомов,
- сюжетные игры,
- самостоятельная деятельность в центрах активности.

В программе представлены игры, ситуации, общение, и перечень художественной литературы. Данный перечень используется по усмотрению педагогов с целью закрепления знаний и осуществления личностно-ориентированного подхода.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, как увлекательная проблемно-игровая деятельность, делая акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении определенных ситуационных задач.

Решая проблемные ситуации, дети воспринимают знания без отрыва от жизни, не разобщено, а целостно, легче и эффективнее осваивая их.

Специфика ситуационной задачи заключается в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный характер. Поэтому, с одной стороны, в ее решении ребенок использует имеющиеся у него знания, умения и навыки, а с другой – совершая поисково-практические действия, самостоятельно открывает новое знание, приобретает новые умения.

Еще одно преимущество ситуационных задач – это возможность интеграции в одной задаче разнообразного содержания. Используются ситуационные задачи разных типов. Это и построение задач на основе программного содержания по разделам, и создание практико-ориентированных задач, требующих экспериментирования и прикладных действий детей. А также задачи из реальной жизни, задачи на применение знаний, умений и навыков на значимом для ребенка материале.

Условием интеграции становится насыщение разных видов детской деятельности (игра, экспериментирование, познание, общение) информацией о культуре здоровья и об основах здорового образа жизни с последующим формированием на этой базе эмоционально-положительного отношения к данному процессу.

Программа охватывает все виды деятельности дошкольника, и осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей.

**Практическая значимость** программы заключается в том, чтобы воспитать у детей правильное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья; формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье. Также практическая значимость ее заключается в том, что она способствует реализации творческой активности, выявления способностей самовыражения через различные формы творчества детей.

Для более углубленного раскрытия отдельных тем воспитатели используют проектную деятельность в соответствии с возрастными особенностями детей и их проблемами. Все направления проекта объединяет игровой метод, который придает воспитательно – образовательному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Для реализации программы необходим специально подобранный материал, оборудование, специально организованная предметно-развивающая среда. Необходимо привлечь к решению этой проблемы родителей для более сконцентрированного внимания их к использованию полезных и здоровых продуктов в своем рационе, объединить усилия детского сада и семьи по формированию у детей и взрослых основ здорового образа жизни и правильного питания.

Реализация программы будет способствовать развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, воспитанию здорового образа жизни. Выраженная субъективность дошкольников требует изменения позиции взрослых в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения, поиска новых форм организации воспитания и развития детей.

#### **Формы и режим занятий**

Программа предназначена для детей 3 -7 лет и рассчитана на 4 года обучения. Обучение осуществляется во всех видах деятельности детей - от 15 до 30 минут в группах дошкольного возраста.

Учебный процесс по программе организован в форме занятия по обучению, закреплению и проверке изученного:

- викторины,
- конкурсы,
- выставки,
- развлечения.

## **Формы организации учебного процесса:**

- коллективная
- индивидуальная
- групповая

## **Методы и формы обучения**

Программой предусматривается использование традиционных, инновационных форм и методов учебной деятельности.

Из традиционных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса используются:

- Словесный (рассказ, беседа, диалог)
- Метод наблюдения (зарисовка, рисунки)
- Графический (составление схем)
- Практические задания (упражнения на логику)
- Наглядный (таблицы, иллюстрации, мультимедийные презентации)

Для реализации программы используются элементы различных инновационных технологий:

1. **Метод игры.** Игра выступает самостоятельным видом развивающей деятельности дошкольника, является главной сферой общения детей.
2. **Проблемно-поисковое обучение** (постановка проблемы или создание проблемной ситуации, дискуссия, перевод игровой деятельности на творческий уровень, лабораторные и практические работы).
3. **Метод эмоционального стимулирования** (создание ситуации успеха в обучении, поощрение).
4. **Элементы здоровьесберегающих технологий.**
5. **Элементы технологии Геокешинг.**

## **7. Планируемые результаты.**

Результатом освоения программы «Здоровейка» 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

- 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 самооценки, 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.

## 8. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов

Механизм оценки получаемых результатов

Критерии и показатели оценки эффективности образовательной программы

№	Критерии	Показатели
1.	Запоминание и воспроизведение учебного материала	-Знание и выполнение системы закаливания и первичной профилактики заболеваний
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.

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

Карты могут быть использованы в работе воспитателей всех возрастных групп.

Формой отчета является мониторинговые карты и диаграммы.

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

Система мониторинга позволяет оперативно определять трудности реализации программного содержания в каждой конкретной группе, т. е. оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов.

## Диагностика для детей младшего дошкольного возраста

### Наблюдение:

За выполнением культурно-гигиеническими навыками (мытьё рук, одевание, прием, пищи).

За общением между сверстниками.

### Вопросы для диагностики детей ЗОЖ:

1. Ты чистишь зубы? Зачем ты это делаешь? Чем?
2. Какие части тела ты знаешь, назови и покажи. Для чего нужны уши, глаза ....?
3. Когда ты моешь руки? Покажи, как ты это делаешь.
4. Покажи и назови на картинке опасные предметы, и расскажи, почему, они опасные.

Что нужно кушать, чтобы быть здоровыми, сильными и красивыми?

Выбери, какая одежда нужна зимой, а какая летом? Выбери, в какой обуви можно гулять летом в солнечную погоду? Вдруг пошел дождик, стало много луж, потекли ручьи, что тогда ты наденешь на прогулку? А если наступила зима, и стало очень холодно, какую обувь выберешь?

## Диагностика по для детей среднего возраста

Цель диагностики – формирование представлений воспитанников о здоровом образе жизни.

### 1. Культурно – гигиенические навыки

0. Наблюдение за детьми во время умывания (насухо вытирать лицо и руки своим полотенцем, вешать его на место, пользоваться индивидуальной расчёской, своевременно пользоваться носовым платком)
1. Расскажи о правилах поведения в умывальной комнате.
2. Расскажи о правилах поведения за столом?
3. Как и когда мы пользуемся салфеткой?
4. Игровые упражнения с игрушечными столовыми приборами. (Показать, как нужно пользоваться вилкой, ложкой, умение пить из чашки)
5. Почему нужно полоскать рот после приёма пищи?

### 2. Здоровье

6. Что такое режим дня?
7. Делаешь ли ты утреннюю зарядку? Какие упражнения ты делаешь? Покажи?
8. Выполняешь ли ты утренние водные процедуры?
9. Что ты делаешь для того, чтобы быть здоровым?
10. Что ты знаешь о витаминах?

#### Наблюдение.

Цель: проявление интереса к здоровому образу жизни:

- а) проявляет или не проявляет интерес к здоровому образу жизни;
- б) проявляет активный или неактивный интерес.

11. Умеешь ли ты кататься на лыжах и коньках?
12. Знаешь ли ты зачем человеку глаза? Как надо ухаживать за ушами, глазами, волосами?
13. Почему в народе говорят: «Сон – лучшее лекарство для организма человека»
14. Почему так говорят: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»?
15. Расскажи о правилах первой помощи при травмах и обморожениях? (замерзло лицо на морозе — разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги — попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги — переоденься в сухое.)

## Диагностика для для детей старшего возраста.

- 1) Что надо делать, чтобы не болеть?
- 2) Как устроено тело человека?
- 3) Назови правила личной гигиены.
- 4) Как устроен скелет?

- 5) Назови органы дыхания?
- 6) Для чего нужны уши? Правила ухода за ушами.
- 7) Для чего нужны глаза? Правила ухода за глазами.
- 8) Для чего нужен нос? Правила ухода за носом.
- 9) Для чего нужен язык?
- 10) Для чего нужны зубы? Правила ухода за зубами.
- 11) Назови органы пищеварения?
- 12) Назови полезные продукты?
- 13) Почему некоторые продукты называют «вредными»?
- 14) Какие лекарственные растения ты знаешь?
- 15) Назови ядовитые растения.

### **Расскажи о значении физкультуры в жизни человека**

#### **ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Ф.И.О. воспитанника	Развитие интереса к различным видам спорта	Осознанное отношение к здоровому образу жизни	Развитие навыков здорового образа жизни	Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельн ости

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

1 балл - у ребёнка плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.

2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье».

3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

### **8. Перспективное планирование для детей от 3 до 7 лет**

**Цель:** создание условий для сохранения здоровья воспитанников, формирования основ здорового образа жизни, безопасного поведения воспитанников.

**Задачи:**

1. Формировать представление о здоровье, как о ценности, расширить представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
2. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
3. Формировать положительные качества личности детей, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
<b>1. Методическая работа</b>		
Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ	В течение года	Старший воспитатель
Оформление информации по ЗОЖ в группах для родителей	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели групп
Пополнение методического кабинета и групп методической, детской литературой и наглядными пособиями	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели групп
<b>2. Работа с воспитанниками</b>		
Группа «Колокольчик»	Группа «Солнышко»	Группа «Ромашка»
<b>Сентябрь</b>		
1. Дигра «Кому это принадлежит» 2. Сюжетно-ролевая игра «Больница» 3. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» 2. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» 3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» 4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	1. Ди «Режим дня» 2. Ди «Что перепутал художник» 3. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 4. Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу».
<b>Октябрь</b>		
1. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп» 2. С/рол. игра «Магазин» 3. Чтение Ю. Тувим «Овощи», Г. Зайцев «Приятного аппетита» 4. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты»	1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» 2. Беседа: «Витамины и полезные продукты» 3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», 4. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты»	1. Ди «Оденься правильно» 2. Конструктивная деятельность «Больница для игрушек» 3. Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» 4. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты»
<b>Ноябрь</b>		
1. Беседа «Чумазый мальчик» 2. Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу» 3. С/рол. игра «Салон красоты» 4. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая». 5. Физкультурный досуг «Осень в лесу»	1. Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны», 2. Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны зубки белые важны» 3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». 4. Физкультурный досуг «Физкульт- Ура!»	1. Разучивание стихотворения «Прививка» 2. Рассматривание альбома «Наши врачи» 3. Ди «Продолжи определение» Физкультурный досуг «Хочу быть здоровым!»

Декабрь		
<p>1. Беседа «Наше тело» 2. Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка». 3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки»,</p>	<p>1. Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с», 2. Игра «Назови зимние виды спорта» 3. Дидактические игры «Зимние игры и забавы» 4. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С.Михалков</p>	<p>1. Д/и «Кто что делает» 2. «Знакомство с работой сердца» 3. Рассматривание плаката. 4. Д/и «Покажи, что назову»</p>
Январь		
<p>1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». 2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». 3. Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физкультуру» 4. День здоровья «Не страшны нам холода»</p>	<p>1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», 2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно» 3. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала» 4. День здоровья «Не страшны нам холода»</p>	<p>1. Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр» 2. Загадки детям. 3. Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» 4. День здоровья «Не страшны нам холода»</p>
Февраль		
<p>1. Беседа «Если ты потерялся на улице» 2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты». 3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль» 4. С/рол. игра «Аптека» 5. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</p>	<p>1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали». 2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». 3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека» 4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</p>	<p>1. Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены» 2. Общение «Сколькими способами можно очистить кожу» 3. Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо» 4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</p>
Март		
<p>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» 3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» 4. Физкультурный досуг «В гости к зайке»</p>	<p>1. Беседа. «Чистота – залог здоровья» «Как мы были в кабинете медсестры» 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел» 3. Физкультурные игры «Олимпийские игры»</p>	<p>1. Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось» 2. Д/и «Что сначала, что потом» 3. Разучивание колыбельных песен 4. Физкультурные игры «Олимпийские игры»</p>
Апрель		
<p>1. С/рол. игры «Аптека», «Больница»</p>	<p>1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас»,</p>	<p>1. Загадки детям о лекарственных растениях</p>

2. Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тamarой» 3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	«Осторожно лекарства» 2. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. С/рол. игра «Больница» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	2. Д/и «Что лишнее» 3. Общение «Если ты в лесу поранил ногу» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»
Май		
1. Беседа «Опасные предметы вокруг нас» 2. Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. С/рол. игры «Семья», «Больница» 4. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг»	1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми» 2. Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо» 3. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»;	1. Игра – эстафета «Полезные продукты» 2. Д/и с мячом «Виды спорта» 3. Д/и «Что вредно, что полезно» 4. Физкультурный досуг «А, ну-ка, мальчики»
3. Взаимодействие с семьями воспитанников		
Сентябрь		
Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка»	Консультация: «Развиваем пальчики»	Анкета «Вы и здоровый образ жизни». Консультация: «Семья и здоровье ребёнка»
Октябрь		
Папка-передвижка: «Что такое правильное питание»	Консультация: «Движение – это жизнь»	Консультация: «Закаливание детского организма»,
Ноябрь		
Консультация: «Профилактика ОРЗ».	Консультация: «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни».	Папка – передвижка: «Профилактика ОРЗ, Грипп»,
Декабрь		
Консультация: «Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»	Анкетирование «Здоровый образ жизни». Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках».	Папка – передвижка: «О пользе закаливания», «Полезные продукты».
Январь		
Папка-передвижка: «Предупреждение плоскостопия у детей»	Консультация: «Упражнения для формирования правильной осанки у детей»	Консультация: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»,
Февраль		
Консультация: «Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация «Оздоровление питанием»	Папка – передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на

		эмоциональное для благополучие ребенка».
Март		
Папка-ширма «Массаж против насморка»	Консультация «Лечение без лекарств»	Папка – передвижка «Расти здоровым»,
Апрель		
Консультация: «Подвижная игра в жизни ребенка»	Консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ»	Памятка для родителей «Правила этикета»
Май		
Круглый стол с родителями «Здоровый образ жизни в семье».	Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров».	Папка – передвижка: «Вредные привычка у родителей и их влияние на развитие здоровья ребенка»

### 10. Примерный перечень художественной литературы, д/и, с/р и творческих игр.

Младший дошкольный возраст	
Произведения	Д/И, С/Р
К.Чуковский «Доктор Айболит» Ю.Тувим «Овощи»	«Чудесный мешочек»
Г.Зайцев «Приятного аппетита»	«Узнай и назови овощи и фрукты»
М.Безруких «Разговор о правильном питании» Загадки об овощах и фруктах.	«Разложи на тарелках полезные продукты»
Г.Зайцев «Дружи с водой», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумахая»,	«Повара»
З.Бяльковская «Юля – чистюля»,	«Магазин продуктов», «Овощной магазин»
З.Александрова «Купание»,	«Сделаем куклам разные прически»
Потешки: «Водичка, водичка», «Расти коса до пояса». Е. Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно, лекарство»	«Вымоем куклу»
Т.Волгина «Два друга»	«Правила гигиены»
Р.н.с. «Кот, петух и лиса», «Волк и семеро козлят» А.Толстой «Буратино»	«Чего не хватает?»
К.Чуковский «Котауси и Мауси» С.Маршак «Сказка о глупом мышонке». С.Маршак «Кошкин дом»,	«Покажи правильно»
Г.Цыферов «Жил был на свете слоненок»;	«Парикмахерская», «Детский сад»
Л.Толстой «Пожарные собаки»;	«Девочка чумахая» инсценировка по стихотворению А.Барто
К.Чуковский «Путаница»	«Покажи мишке как правильно одеваться»
С.Михалков «Дядя Степа милиционер»	«Оденем куклу на прогулку»
Г.Георгиев «Светофор»,	«Если кто-то заболел»
А.Северный «Светофор», О. Тарутин «Переход» В.Даль «Война грибов»	«Семья», «Аптека»,
Г Новицкая «Дворняжка»,	«Скорая помощь»
А. Дмитриев «Бездомная кошка»	«Назови вид спорта» (по картинкам)
	«Назови вид спорта» (по показу)
	«Физкультурное занятие в детском саду»
	«Раз, два, три, что может быть опасным – найди»
	«Источники опасности»
	«Отбери предметы, которые трогать нельзя»
	«Мы – водители»
	«Автобус», «Транспорт», «Больница»,
	«Скорая помощь»
	«Что где растет»

	<p>«Распутай путаницу»  «Съедобный грибок положи в кузовок»  «Отгадай, какое это насекомое»  «Съедобное – несъедобное» Определение продуктов по вкусу</p>
Средний дошкольный возраст	
Произведения	Д/И, С/Р
<p>А.Барто «Девочка чумазая» В.Квитко «Час обеда подошел»  Е.Шкловский «Осторожно – лекарство»  Пословицы.  К.Кузнецов «Замарашка»  Л.Зильберг «Полезные продукты»  К.Чуковский «Федориногоре»,  С.Михалков «Про девочку, которая плохо ела», С.Капутикян «Час обеда подошел»  Загадки об овощах и фруктах  Г.Зайцев «Приятного аппетита»,  К.Чуковский «Мойдодыр» С. Прокофьев «Румяные щечки»  Н.Саксонская «Где мой пальчик?!» Е.Пермяк «Про нос и язык»  Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра»  С.Маршак «Почему у человека две руки и один язык», Пословицы, поговорки и загадки об источниках опасности и мерах предосторожности.  Е. Казаков « Чик-чик ножницами»  Сборник стихов «Не мешайте мне трудиться»</p>	<p>«Вкусно – невкусно», «Вредно – полезно»  «Кому что нужно», «Семья», «Больница»  «Полезное - вредное»  «Съедобное – несъедобное»  «Узнай и назови»  «Разложи на тарелках полезные продукты»  «Чудесный мешочек» «Магазин продуктов»  «Ждем гостей» «Когда нужны эти предметы?» (мыло, мочалка, расческа и т.д.)  «Правила гигиены»  «Вымоем куклу»  «Запомни движение» «Если кто-то заболел»,  «Кому нужны эти инструменты»  «У зубного врача», «Поликлиника»,  «Аптека», «Семья»  «Больница», «Назови вид спорта»,  «Назови спорт по показу»  «На чем катаются дети?» (по загадкам)  «Найди и назови»,  «Что где растет»  «Распутай путаницу»  «Съедобный грибок положи в кузовок»  «Отгадай, какое это насекомое»  «Съедобное – несъедобное»</p>
Старший дошкольный возраст	
Произведения	Д/И, С/Р
<p>К. Чуковский «Доктор Айболит»  Пословицы. Н.Егоров «Огородный светофор» Ю.Тувим «Овощи» К.Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка-чумазая»,  «Я расту», З.Александрова «Купание»,  В.Катаев «Цветик – семицветик»,  Г.Х.Андерсен «Снежная королева»,  Загадки. Шкловский Е. «Как лечили мишку»,  «Осторожно – лекарство»,  «Как вести себя во время болезни»,  Загадки.</p>	<p>«Съедобное-несъедобное»  «Полезная и вредная еда»  «Подбери пару»  «Семья», «Больница с разными отделениями»  «Что лишнее?» (иллюстрации посуды, продукты питания),  «Магазин» (кондитерский, хлебный), «Овощи – фрукты»,  «Осенняя ярмарка»  «Дары природы» «Опасно-неопасно»  «Правила гигиены»  «Таня простудилась»  «Моя внешность»  «Поликлиника» «Если кто-то заболел»,  «Кому что нужно?»  «Скорая помощь», «Аптека»,  «Стоматологическая поликлиника»,  «Назови вид спорта».  «Назови вид спорта по показу»</p>

	<p>«Съедобный грибок положи в кузовок»  «Отгадай, какое это насекомое»  «Съедобное – несъедобное». Семья (поездка в лес, зоопарк)</p>
Подготовительный дошкольный возраст	
Произведения	Д/И, С/Р
<p>К. Чуковский «Доктор Айболит» В. Даль «Война грибов сягодами»  Загадки об овощах, фруктах, продуктах питания. Г. Зайцев «Приятного аппетита»  М. Безруких «Разговор о правильном питании». Р. Сев «Я сам», А. Барто «Я расту»  И. Семенова «Как стать Неболейкой», «Я – человек, ты – человек»;  С. Маршак «Робин-Бобин», «О мальчиках и девочках»; С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Тридцать шесть и пять»; Б. Заходер «Ма-Тари-Кари»,  В. Катаев «Цветик – семицветик»  Шкловский Е. «Каклечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни».</p>	<p>«Съедобное-несъедобное»  «Полезная и вредная еда»  «Подбери пару» С\р игры «Семья», «Больница с разными отделениями» «Что лишнее?» (иллюстрации посуды, продуктов питания).  «Накроем куклам стол»  «Вырастим яблоки». С\р «Магазин» (кондитерский, хлебный, овощи – фрукты)  Осенняя ярмарка «Дары природы»  «Что делают из муки?», «Моя внешность», «Умею – не умею»,  «Правила гигиены», «Определи по звуку», «Что такое хорошо, что такое плохо»  «К на пришел Незнайка», С\р «Поликлиника»  «Если кто-то заболел»,  «Кому что нужно?» Театрализованная игра «Отгадай, что я ем?» (сладкая конфета, кислый лимон, черный перец).  С\р «Поликлиника», «Аптека», «Больница» (с разными отделениями)  «Назови вид спорта».  «Назови спорт по показу» «Источники опасности»,  «Игра дело серьезное»  «Нарисуй отгадку»,  С\р «Семья», «Детский сад», «Больница»</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья. учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.
2. Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. сценарии дляДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
3. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
4. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья.программа эколого – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. –80с.
5. Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. методическоепособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
6. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под редакцией М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С.Комаровой. – 6 – е изд., испр. И доп. – М.:Мозаика – Синтез, 2011. – 208с
7. Соломенникова О.А. Экологическое воспитание в детском саду. [Текст]: программа и методические рекомендации/ О.А.Соломенникова. М.: Мозаика –Синтез, 2008. – 112с.
8. В помощь воспитателям ДОУ в работе с родителями. Здоровье и физическое развитие. –М.: Школьная пресса, 2009
9. Зимонина В. Н. «Расту здоровым», М.: ВЛАДОС, 2003г
10. Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г. «Медицинский контроль за физическимразвитием дошкольников и младших школьников» - М.: АРКТИ, 2006.
11. Кочеткова Л. В. «Оздоровление детей в условиях детского сада» - М.: «ТЦСфера», 2005
12. Кузнецова М. Н. «Неспецифическая профилактика респираторныхзаболеваний у детей» - М.: АРКТИ, 2003.
13. Кузнецова М. Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детейв дошкольных образовательных учреждениях» - М.: АРКТИ, 2003.
14. Маханева М. Д. «Воспитание здорового ребёнка: пособие для практическихработников детских дошкольных учреждений» - М.: АРКТИ, 2000.
15. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для питателейдетского сада и родителей. — М.: Просвещение, 2001. М. : Айрис-пресс, 2003
16. Савельева Н. Ю. «Организация оздоровительной работы в дошкольныхобразовательных учреждениях» - Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
17. Сократов Н. В. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровьядетей» - М.: ТЦ Сфера, 2005.
18. Шарманова, С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровомуобразу жизни /С.Б. Шарманова //Управление ДОУ. - 2006. - №4. - С.40-45.
19. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье» - М.: ТЦ Сфера, 2004

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992888

Владелец Токарева Ирина Владимировна

Действителен с 14.09.2025 по 14.09.2026