ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 18639A34E0FC0836C06DDDCABD0756DB
Владелец: Хабарова Юлия Сергеевна
Действителен: с 06.05.2025 до 30.07.2026

ПРИНЯТО
Педагогическим советом Протокол №12 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
ГБДОУ НАО «Детский сад «Кораблик»
Ю.С. Хабарова
Приказ №74/4 от 01.09.2025

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЯЧОК»
ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ГБДОУ НАО «Детский сад «Кораблик»

Возраст обучающихся: 5-6, 6-7 лет

Пояснительная записка

Данная программа посвящена проблеме формирования здоровьесберегающего поведения дошкольников и включает в себя заботу о физическом и психологическом здоровье детей.

Новизна программы определяется:

- Отбором содержания и методов работы с детьми седьмого года жизни по приобщению к ЗОЖ с учетом активизации их самостоятельности в самоорганизации двигательной деятельности и самоконтроле за ней;
- Развитием предвидения последствий своего поведения по сохранению и укреплению здоровья;
- Разработкой психолого-педагогических условий погружения ребенка в специально организованную среду, влияющую на психологическое здоровье.

Актуальность программы заключается в том, что важнейшая задача ДОУ – охрана и укрепление здоровья решается с помощью воспитания здоровьесберегающего поведения детей, построенного на их активности.

Цель программы: формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

Задачи программы:

- Дать представление о значении сердца, легких, мышц, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования.
- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами.
- Формировать умения устанавливать причинно-следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями.
- Уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение.
- Формировать осознанное соблюдение культурно-гигиенических требований по уходу за полостью рта, глазами, носом.
- Развивать самоорганизацию в двигательной деятельности.
- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях.
- Создавать психологически комфортную среду в группах.
- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями.
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.
- Корректировать проявления эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка).

Отличительная особенность программы: программа предусматривает формирование у детей активной позиции в отношении собственного здоровья. Расширяющиеся способности к предварительному программированию позволяют подключать детей к широкому использованию проговаривания и планирования своего действия до начала действий в различных ситуациях.

Программа рассчитана на групповую работу с детьми от 5-6, 6-7лет. ***Количественный состав*** возрастных групп: до 25 человек.

Срок реализации программы: 1 год

Режим занятий:

Год обучения	Возраст	Кол-во занятий в месяц	Длительность	Общий объем в год
1-ый	5-6, 6-7 лет	4 занятия в месяц	30 мин.	30 занятий

Количество учебных часов в неделю - 1 учебный час Количество учебных часов в месяц - 8 учебных часов Количество учебных часов в год - 30 учебных часов

29 учебных часа отводится на занятия, 1 учебный час отводится на диагностику. Диагностика проводится в конце учебного года.

Программа состоит из двух основных направлений.

1. Работа по формированию физического здоровья:
- профилактика нарушений зрения;
- формирование правильного дыхания и меры по предупреждению заболеваний органов дыхания;
- профилактика нарушений сердечно - сосудистой системы;
- развитие интереса к двигательной деятельности;
- профилактика заболеваний полости рта.
- формирование основ гигиены
2. Работа по формированию психологического здоровья:
- овладение детей языком эмоций;
- преодоление конфликтности в общении;
- формирование уверенности в себе;
- формирование социальных навыков.

Общая схема игровых занятий включает в себя:

- сообщение знаний;
- выработка представлений;
- выработка умений действовать по правилам;
- воспитание привычки здоровьесберегающего двигательного поведения.

Формы и методы, используемые в работе с детьми.

- Беседа, рассказ и игровые ситуации
- Чтение и обсуждение произведений
- Физкультминутки
- Дидактические игры
- Упражнения для укрепления здоровья
- Опыты
- Проблемно-практические ситуации
- Рисование
- Игры – сказки
- Арт - терапия

Средства, используемые на занятиях.

- Использование музыкальных произведений.
- Использование художественных произведений.
- Показ упражнений по укреплению здоровья

Критерии эффективности программы:

- здоровьесберегающее поведение детей;
- умение действовать в соответствии с изученными правилами и вносить коррективы в свое поведение для обеспечения ЗОЖ;
- аргументировать свое отношение к собственным действиям и действиям сверстников;
- поддерживать благополучное эмоциональное состояние, конструктивно общаться;
- способность преодолевать негативные эмоциональные состояния (страхи, гнев, тревогу);
- произвольное управление своим поведением и развитие у детей положительной самооценки и веры в свои силы.

Предлагаемая программа состоит из развивающих занятий, составленных с учетом индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

По форме организации все игры и упражнения можно разделить на:

- групповые;
- индивидуальные

Планируемые результаты и способы их проверки

В результате обучения по программе, у ребенка сформируется активная позиция в отношении собственного здоровья:

- установление причинно – следственных связей между своим поведением и его возможными последствиями;
- произвольное соблюдение культурно-гигиенических требований;
- организация двигательной деятельности собственной и сверстников.

Изучение достижений ребенка - важное условие педагогики, которое служит его развитию и позволяет наметить пути дальнейшего обучения.

Последние два занятия программы носят тестовый характер, на них выясняется, настолько у ребенка сформировано здоровьесберегающее поведение, включающее в себя заботу о физическом и психическом здоровье. На основе карты наблюдений педагог вносит коррективы в свою работу.

Периодичность и сроки проведения мониторинга: проводится 1 раз в конце учебного года.

Формы реализации программы:

- Групповые занятия с детьми
- Индивидуальные занятия
- Работа с родителями (консультирование)

Оборудование, необходимое для реализации программы:

- Аудио-видеотека
- Доска, интерактивная доска
- Предметные картинки
- Иллюстрации с изображением различных ситуаций
- Иллюстрации с изображением различных эмоциональных состояний
- Обучающие муляжи
- Пиктограммы
- Цветные карандаши, фломастеры
- Альбомы
- Настольные игры
- Стулья
- Детские столы
- Демонстрационный материал
- CD диски

Организационно-педагогические условия

В Программе учитываются следующие подходы:

1) личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных способностей.

В рамках личностно-ориентированного подхода перед педагогом стоят следующие задачи - помочь ребенку в осознании себя личностью, выявление, раскрытие его творческих возможностей, способствующих становлению самосознания и обеспечивающих возможность самореализации и самоутверждения.

2) деятельностный подход - предполагает, что в основе развития ребенка лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней.

Совместная деятельность ребенка и взрослого выстраивается на основе сотрудничества, ребенок, если и не равен, то равноценен взрослому и активен не менее взрослого.

Организация образовательного процесса осуществляется в различных, адекватных дошкольному возрасту формах, выстраивается с учетом потребностей и интересов детей. Основной мотив участия (неучастия) ребенка в образовательном процессе – наличие (отсутствие) интереса.

При формировании предпосылок универсальных учебных действий используются следующие элементы современного образования:

- Разрешение проблемных ситуаций.
- Побуждение к самостоятельному поиску ответа на поставленную учебно-игровую задачу.

Работа по программе строилась на следующих принципах:

- Осознанности, умения планировать свое поведение по сохранению здоровья и предвидеть его

результат;

- Установления причинно – следственных связей между своими поведением и его последствиями;
- Активности и самостоятельности в оценке поведения сверстников и собственного поведения;
- Формирования здоровьесберегающего поведения в процессе взаимодействия дошкольного учреждения с семьей.

Учебный план работы с детьми 5-6 -7 лет

№	Название раздела	Часы	Закрепление	Диагностика	Всего.
1.	Профилактика нарушения зрения	2	1		3
2.	Овладение детьми языком эмоций	1	1		2
3.	Формирование правильного дыхания и меры по предупреждению заболеваний органов дыхания	1	1		2
4.	Преодоление конфликтности в общении	2	1		3
5.	Профилактика нарушений сердечно-сосудистой системы	1	1		2
6.	Формирование уверенности в себе	2	1		3
7.	Развитие интереса к двигательной активности	1	1		2
8.	Формирование социальных навыков	1	1		2
9.	Профилактика заболеваний полости рта	2	1		3
10.	Обучаем гигиене	1	3		4
11.	Мы за здоровый образ жизни		2	2	**4**
	Всего				**30**

Календарный учебный график работы с детьми 5-6-7лет

№ п/п	Тема	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	Всего
1.	Профилактика нарушения зрения	2	1							3
2.	Овладение детьми языком эмоций	2								2
3.	Формирование правильного дыхания и меры по предупреждению заболеваний органов дыхания		1	1						2
4.	Преодоление конфликтности в общении		2	1						3
5.	Профилактика нарушений сердечно-сосудистой системы			1	1					2
6.	Формирование уверенности в себе			1	2					3
7.	Развитие интереса к двигательной активности				1	1				2
8.	Формирование социальных навыков					1	1			2
9.	Профилактика заболеваний полости рта						3			3
10.	Обучение гигиене							4		4

11.	Мы за здоровый образ жизни								4	4
	Всего									**30**

Комплексно-тематическое планирование

Месяц	**Неделя**	**Тема**	**Задачи**	**Методические приемы**
Сентябрь	1-неделя	1.Зрение – орган познания	Привлечь внимание к тому, что все вокруг мы видим благодаря зрению. Показать значимость зрения для ориентировки в пространстве. Дать возможность почувствовать трудность ориентировки в пространстве с закрытыми глазами. Развивать умение снимать зрительное напряжение при помощи специальной гимнастики. Укреплять глазные мышцы	Беседа «Зрение – орган познания», физкультминутка. Игра «Найди игрушку», «Пройди по дорожке», Дидактическая игра «Веселая гимнастика»
	2-неделя	2.Учимся владеть языком эмоций	Учить выражать в мимике и пантомимике дружеские чувства. Развивать мимику лица. Расширять представления детей об основных эмоциях, развивать умение передавать данные эмоциональные состояния.	Беседа «Учимся владеть языком эмоций» Упражнение «Поиграй за мной» Игра «Лото настроений» Этюд «Я так устал»
	3-неделя	3.Глаза – зеркало души	Развивать наблюдательность и восприимчивость психологического состояния окружающих. Упражнять в умении определять настроение по выражению глаз на каточке и без нее. Подводить к пониманию того, что глаза выражают настроение человека. Побуждать к нахождению способа улучшения настроения человека	Беседа «Глаза – зеркало души» Дидактическая игра «Мое настроение»
	4-неделя	4.Улыбка делает чудеса	Учить выражать в мимике и пантомимике дружеские чувства. Развивать мимику лица. Расширять представления детей об основных эмоциях, развивать умение передавать данные эмоциональные состояния.	Беседа «Улыбка делает чудеса» Решение пробемно-практических ситуаций «Подними настроение сверстнику», «Встреча с другом», «Как можно поднять настроение»

Октябрь	1-я неделя	5.Берегите глаза и зрение	Уточнить назначение частей лица, защищающих глаза. Выделять действия, необходимые для охраны органов зрения. Познакомить с применением контроля за положением головы при сидении за столом. Учить ухаживать за глазами в различных ситуациях.	Беседа «Береги глаза и зрение» Дидактическая игра
	2-неделя	6.Преодоление конфликтности в общении	Учить преодолевать негативные чувства. Управлять собственным поведением. Конструктивно вести себя в проблемных жизненных ситуациях, избегать драки. Развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение	Беседа «Не будем драться» Упражнение «Возьми себя в руки» Дидактическая игра «Круг примирения», Решение проблемно-практических ситуаций «Помири товарищей»
	3-неделя	7.Мы дышим – значит мы живем	Дать представление о том, что человек дышит постоянно. Выделять роль комнатных растений, деревьев в очищении воздуха. Рассказывать о необходимости пребывании на улице и проветривания помещения. Показать влияние физических упражнение на укрепление дыхательной системы.	Беседа «Мы дышим – значит живем» Дидактическая игра «Отгадай, когда человеку легче дышится» Опыт со свечой Решение проблемно-практических ситуаций
	4-неделя	8.Преодоление конфликтности в общении	Продолжать учить преодолевать негативные чувства. Управлять собственным поведением. Конструктивно вести себя в проблемных жизненных ситуациях, избегать драки. Развивать умение снимать психо - эмоциональное напряжение	Беседа «Будь внимателен к близким» Игра-драматизация «Взаимоотношения» Решение пробемно-практических ситуаций «Встреча с другом», «Не досталась игрушка»
Ноябрь	1-неделя	9.Шаги воздуха в организме	Закреплять знания о прохождении воздуха через организм человека при вздохе и выдохе. Раскрыть влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы. Закрепить правила дыхания.	«Беседа «Шаги воздуха в организме» Опыт с листочками Дидактическая игра «Волшебная вата» Решение пробемно-практических ситуаций

	2-неделя	10.Преодоление конфликтности в общении	Закреплять учить преодолевать негативные чувства. Управлять собственным поведением. Конструктивно вести себя в проблемных жизненных ситуациях, избегать драки. Развивать умение снимать психо - эмоциональное напряжение	Рисование «Мои друзья» Решение проблемно-практических ситуаций «Не досталась игрушка», «Не будем драться», «Как поделить сладости»
	3-неделя	11.Сердце – наш мотор	Рассказать о работе сердца. Помочь уяснить, что сердце работает по-разному в зависимости от физической нагрузки. Выяснить, что надо делать, чтобы сердце было сильным и крепким.	Беседа «Сердце – наш мотор» Опыт с медицинской грушей. Дидактическая игра «Сердце свое укрепляю»
	4-неделя	12.Формирование у детей уверенности в себе	Учить устанавливать контакт друг с другом, подстраиваться у движений партнера. Доброжелательно общаться друг с другом, использовать различные формы приветствия. Развивать положительное самоотношение, пособствовать осознанию сильных сторон положительных черт характера товарища	Беседа «Формирование у детей уверенности в себе» Игра-сказка «Воробьиная семья» Упражнение «Ладонь в ладонь» Упражнение «Скажи другому комплимент»
Декабрь	1-неделя	13.Сердце – наш мотор	Закрепить знания о работе сердца, о том, что надо делать, чтобы сердце было сильным и крепким.	Решение проблемно-практических ситуаций Дидактическая игра «Мы делаем свое сердце крепким»
	2-неделя	14.Формирование уверенности в себе	Развивать навыки конструктивного поведения. Формировать чувство доверия к окружающим и ответственность за своих товарищей. Способствовать осознанию собственных желаний, возможностей, веры в свои силы	Беседа «Формирование уверенности в себе» Упражнение «Назови свои сильные стороны» Рисование «Как мы боремся с трудностями»

	3-неделя	15.Движение – существенный признак жизни	Дать представление, что наши части тела двигаются благодаря мышцам. Подвести к пониманию, что мышцы были сильные, а человек ловким при выполнении движений, следует каждый день заниматься физкультурой. Формировать понимание того, что мышцы крепнуть, когда напрягаются. Развивать умение самостоятельно проводить утреннюю гимнастику со сверстниками.	Беседа «Движение – существенный признак жизни» Дидактическая игра «Разложи карточки» Игра «Трудно – легко» Дидактическая игра «Придумай движение»
	4-неделя	16.Формирование уверенности в себе	Продолжать развивать навыки конструктивного поведения. Формировать чувство доверия к окружающим и ответственность за своих товарищей. Способствовать осознанию собственных желаний, возможностей, веры в свои силы	Упражнение «Скажи другому комплимент» Решение проблемно-практических ситуаций «А вдруг не получится», «Помоги взрослому»
Январь	3-неделя	17.Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Дать представление о том, что упражнения по трудности выполнения бывают разные. В начале надо выполнять упражнение полегче, а когда мышцы разогреваются, разомнутся, можно приступить к более трудным. Формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику	Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» Дидактическая игра «Проведи зарядку»
	4-неделя	18.Как понять другого	Формировать дружеские взаимоотношения. Развивать умение вести себя конструктивно в ситуации обиды. Развивать наблюдательность по отношению к сверстникам, умение понять их чувства и желания.	Беседа «Как понять другого» Творческая игра «Угадай кто это» Упражнение «Сделай по кругу друг другу подарок»
Февраль	1-неделя	19.Зачем нам язык?	Уточнить знания детей о роли языка в пищеварении. Закреплять умение обозначать свои вкусовые ощущения.	Беседа «Зачем нам язык» Дидактическая игра «Узнай на вкус» Дидактическая игра «Отгадай, что это» Решение проблемно-практических ситуаций

	2-неделя	20.Зубы – самые твердые части тела	Рассказать о назначении зубов. Приучать беречь зубы, правильно ухаживать за полость рта.	Беседа «Зубы – самые твердые части» Дидактическая игра «Полезно – вредно» Дидактическая игра «Хорошо – плохо»
	3-неделя	21.Учимся общаться друг с другом	Формировать чувство доверия к окружающим и ответственность за своих товарищей. Развивать чувство коллективизма.	Чтение и анализ сказки «Гадкий утенок» Творческая игра «Угадай кто?»
	4-неделя	22.Почему у крокодила болели зубы	Активизировать знания о вредном влиянии микробов на разрушение зубов. Формировать практические навыки пользования зубной щеткой.	Беседа «Почему у крокодила болели зубы Решение проблемно-практических ситуаций «Посылка от Незнайки»
Март	1-неделя	23.Кто опрятен – тот приятен	Дать представления о личной гигиене, о ее влиянии на здоровье и на взаимоотношения людей. Расширять кругозор сведениями из жизни животных.	Беседа «Кто опрятен – то приятен» Чтение сказки «Как машины руки Машу воспитывали»
	2-неделя	24.Если болен кто- то рядом	Воспитывать правильное отношение к болезням. Учить правилам поведения с больными людьми. Воспитывать сочувствие и сопереживание. Прививать основы здорового образа жизни.	Беседа «Если болен кто-то рядом» Решение проблемно-практических ситуаций
	3-неделя	25.Как уберечься от гриппа?	Формировать представление о болезнях, их возникновении и влиянии на человеческий организм. Учить правилам поведения с больными людьми. Воспитывать сочувствие к больным. Прививать навыки здорового образа жизни.	Беседа «Как уберечься от гриппа» Решение проблемно-практических ситуаций
	4-неделя	26.Если вдруг заболел друг	Учить заботиться о своих друзьях, поддерживать их в трудную минуту. Развивать внимание. Воспитывать интерес к чтению художественной литературе.	Беседа «Если вдруг заболел друг» Решение проблемно-практических ситуаций
Апрель	1-неделя	27.О пользе витаминов	Дать знания о пользе витаминов, о влиянии на организм человека. Прививать навыки здорового образа жизни.	Беседа «Зачем нужны витамины» Дидактическая игра «Витамины с грядки». Игра «В каких продуктах живут витамины»

	2-неделя	28.Полезные привычки	Дать знания о полезных привычках, о влиянии их на организм человека. Прививать навыки здорового образа жизни.	Беседа «Зачем нужны полезные привычки» Решение проблемно-практических ситуаций Дидактическая игра «Назови полезную привычку»
	3-неделя	29.Как стать «Неболейкой»?	Уточнить знания детей о здоровом образе жизни – формирование физического здоровья	Беседа «Как стать «Неболейкой» Решение проблемно-практических ситуаций Проведение викторины
	4-неделя	30.Диагностические мероприятия	Уточнить знания детей о здоровом образе жизни – формирование психического здоровья	Решение проблемно-практических ситуаций Проведение викторины

Список литературы

1. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд. Испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
2. Баринова Е.В. Обучаем дошкольников гигиене. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. -М.: ТЦ Сфера, 2012.