

## **Дополнения в рабочую программу воспитания МАДОУ – детский сад компенсирующего вида № 569**

Во исполнение письма Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 24.01.2025 № 02-01-82/904 «О включении в рабочие программы воспитания формирование принципов ведения здорового образа жизни» (приложение), во исполнение плана мероприятий по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.12.2024 № 3610-р, рабочих программ воспитания, разрабатываемых и реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, на основании части 2 статьи 121 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», информации о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

### **Основные факторы здорового образа жизни:**

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров;
- режим дня;
- состояние окружающей среды.

### **Цели:**

- Формирование у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью как к ценности.
- Развитие навыков здорового образа жизни через физическую активность, правильное питание, личную гигиену и соблюдение режима дня.
- Создание условий для укрепления физического, психического и социального здоровья детей.
- Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения к своему организму.

### **Задачи:**

1. Формирование знаний о здоровье и здоровом образе жизни:
  - Дать детям представление о том, что такое здоровье и почему его нужно беречь.
  - Объяснить важность правильного питания, физической активности, сна и личной гигиены.
  - Познакомить с простыми правилами профилактики заболеваний (мытьё рук, закаливание, прогулки на свежем воздухе).
2. Развитие физической активности:
  - Прививать интерес к физической культуре и спорту через игры, упражнения и спортивные мероприятия.

- Развивать основные физические качества (ловкость, выносливость, координацию, силу).
  - Формировать привычку к ежедневной утренней гимнастике и активному отдыху.
3. Приобщение к правильному питанию:
- Учить детей выбирать полезные продукты и объяснять их значение для здоровья.
  - Формировать понимание вреда чрезмерного употребления сладостей, фастфуда и газированных напитков.
  - Воспитывать культуру питания (регулярность, умеренность, аккуратность).
4. Формирование навыков личной гигиены:
- Прививать привычку соблюдать правила личной гигиены (мытьё рук, чистка зубов, уход за телом).
  - Объяснять важность поддержания чистоты в быту (уборка комнаты, уход за одеждой и обувью).
  - Учить детей самостоятельно следить за своим внешним видом.
5. Соблюдение режима дня:
- Формировать понимание важности режима дня для здоровья и хорошего самочувствия.
  - Учить детей планировать своё время (чередование активности и отдыха).
  - Прививать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время.
6. Воспитание эмоционального благополучия:
- Учить детей справляться с негативными эмоциями и стрессом.
  - Развивать навыки общения, дружбы и взаимопомощи.
  - Формировать положительное отношение к себе и окружающим.
7. Профилактика вредных привычек:
- Дать детям представление о вреде курения, алкоголя и других вредных привычек.
  - Формировать осознанное отношение к своему здоровью и окружающей среде.

### **План мероприятий по формированию принципов ведения здорового образа жизни у обучающихся**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Цели</b>
<b>Младшая группа (2–3 года)</b>	1. Утренняя гимнастика с элементами игры.	Приобщение к физической активности, развитие координации.
	2. Игры с мячом (катание, бросание).	Развитие мелкой и крупной моторики.
	3. Беседы о пользе мытья рук.	Формирование навыков личной гигиены.
	4. Прогулки с подвижными играми.	Укрепление здоровья, развитие активности.
<b>Средняя группа (4–5 лет)</b>	1. Зарядка с использованием стихов и песен.	Развитие интереса к физической культуре.
	2. Беседы о пользе овощей и	Формирование представлений

<b>Возрастная группа</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Цели</b>
	фруктов.	о здоровом питании.
	3. Игры-эстафеты ("Пройди через препятствия", "Передай мяч").	Развитие ловкости, командного духа.
	4. Занятия по теме "Как беречь зубы".	Привитие навыков ухода за полостью рта.
<b>Старшая группа (5–6 лет)</b>	1. Спортивные праздники ("День здоровья", "Весёлые старты").	Укрепление физического здоровья, развитие спортивного духа.
	2. Беседы о режиме дня и его важности.	Формирование понимания необходимости режима.
	3. Творческие занятия (рисование, аппликация на тему "Здоровье").	Закрепление знаний о здоровом образе жизни через творчество.
	4. Экскурсии в парк, спортивные мероприятия на свежем воздухе.	Воспитание любви к природе и активному образу жизни.
	5. Проектная деятельность (например, "Почему нужно заниматься спортом?").	Развитие исследовательских навыков, углубление знаний о здоровье.
<b>Подготовительная группа (6–7 лет)</b>	1. Спортивные соревнования между группами.	Развитие командного духа, укрепление физической подготовки.
	2. Беседы о вреде вредных привычек (курение, неправильное питание).	Формирование негативного отношения к вредным привычкам.
	3. Занятия по оказанию первой помощи (в простой форме).	Обучение базовым навыкам самопомощи и помощи другим.
	4. Тематические викторины ("Что такое здоровье?").	Закрепление знаний о здоровом образе жизни.
	5. Совместные мероприятия с родителями (спортивные игры, мастер-классы).	Привлечение родителей к формированию здорового образа жизни у детей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236599

Владелец Чеканова Елена Станиславовна

Действителен с 14.08.2024 по 14.08.2025