

**Аннотация к программе физкультурно-оздоровительной направленности  
«Азбука здоровья» МОУ Детского сада № 358 на период 2025-2030гг.**

Данная физкультурно-оздоровительная программа направлена на комплексное укрепление здоровья дошкольников. В основе работы лежат два ключевых направления: «Кислородная терапия», способствующая насыщению организма кислородом и улучшению общего самочувствия, а также «Оздоровительная физкультура», включающая специально подобранные упражнения для развития физических качеств и повышения иммунитета. В основе программы лежит комплексный подход, включающий развитие двигательных умений, укрепление физического здоровья, формирование правильной осанки, а также воспитание интереса к активному образу жизни.

**Преимущества программы** «Азбука здоровья» заключаются в ее адаптации к возрастным особенностям детей, разнообразии игровых и спортивных упражнений, а также интеграции элементов профилактики распространенных детских заболеваний. Программа способствует не только физическому развитию, но и улучшению эмоционального состояния, повышению концентрации внимания и социальной активности малышей. В условиях современного мира, когда дети все больше времени проводят в сидячем положении и подвержены стрессам, программа «Азбука здоровья» становится особенно актуальной. Она помогает противодействовать негативным факторам, формирует у детей мотивацию к здоровому образу жизни с раннего возраста, что является залогом их гармоничного развития и успешной адаптации в обществе.

Внедрение программы «Азбука здоровья» в детском саду способствует комплексному оздоровлению детей, формированию у них правильных привычек и подготовке к дальнейшему обучению и жизни в современном мире. Детский сад – это место, где дети проводят значительную часть своего времени, где формируются их привычки и где закладываются основы здорового образа жизни. Именно здесь, под присмотром воспитателей и при поддержке родителей, можно и нужно работать над формированием осознанного отношения к здоровью. Поэтому программа «Азбука здоровья», является актуальной для реализации в ДОУ.

Программа «Азбука здоровья» разработана с учетом приоритетных направлений работы Детского сада №358, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

**Цель программы** — способствовать укреплению здоровья детей и снижению частоты заболеваний. Для достижения этой цели предусмотрены **задачи**, направленные на профилактику болезней, повышение устойчивости организма к вирусным и инфекционным инфекциям, а также общее оздоровление малышей:

1. Профилактика заболеваемости и оздоровление организма ребенка.
2. Повышение сопротивляемости организма к вирусным и инфекционным заболеваниям.

В результате реализации программы ожидается заметное снижение уровня заболеваемости среди воспитанников, в том числе уменьшение случаев острых респираторных заболеваний и гриппа. Кроме того, дети должны стать более выносливыми, с улучшенной работоспособностью и меньшей утомляемостью, что положительно скажется на их общем развитии и настроении.