



Департамент образования мэрии города Магадана

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 13»
(МБДОУ «ЦРР – Д/С № 13»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «ЦРР – д/с № 13»
Т.М. Яковенко
приказ № 68/1 от 28.08.2020 г.



Программа по здоровьесбережению МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 13»



Магадан, 2020 г.

Содержание

Паспорт программы	3
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению	7
1.3. Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению	7
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	10
2.1. Содержание работы по здоровьесбережению обучающихся:	10
2.2. Организация двигательного режима детей	11
2.3. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ	15
2.4. Программа мониторинга состояния здоровья детей по возрастным группам	17
2.5. План оздоровительно - профилактических мероприятий с детьми II, III, IV группа здоровья	18
2.6. Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:	18
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Учебно-методическое обеспечение программы	20
3.2. Приложение 1: (Перспективный план работы по здоровьесбережению в группах раннего возраста)	22
3.3. Приложение 2: (Перспективный план работы по здоровьесбережению в младших группах)	24
3.4. Приложение 3 : (Перспективный план работы по здоровьесбережению в средних группах)	27
3.5. Приложение 4: (Перспективный план работы по здоровьесбережению в старших группах)	30
3.6. Приложение 5: (Перспективный план работы по здоровьесбережению в подготовительных к школе группах)	33

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ЗОДОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Наименование Программы	Программа здоровьесбережения МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 13»
Исполнители Программы	Педагогический коллектив ДОУ
Научно-методические основы разработки Программы	При разработке Программы использовались: — положения закона «Об образовании в Российской Федерации»; — идеи федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования; — положения приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования;
Основные этапы и формы обсуждения и принятия Программы	Первый этап (2020 – 2021гг.) – организационно-подготовительный этап – поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга; Второй этап (2021 – 2024гг.) – основной (отработка основных компонентов программы); Третий этап (2024-2025гг.) – итогово-обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада).
Кем принята Программа	Педагогическим советом МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 13»
Кем утверждена Программа	Заведующим МБДОУ «ЦРР – д/с № 13»
Цели и задачи Программы	Цель: Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада. Задачи: -Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада; -Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей; - Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий; -Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду; -Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам; -Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;

	<p>-Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья;</p> <p>-Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.</p>
Ожидаемые результаты Программы	<p>-Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;</p> <p>-Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;</p> <p>-Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.</p> <p>-Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;</p> <p>-Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;</p> <p>-Снижение уровня заболеваемости детей;</p> <p>-Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;</p> <p>-Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)</p> <p>Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.</p>
Срок действия Программы	2020-2025 г.
Система организации контроля за выполнением программы	Постоянный контроль выполнения программы осуществляет администрация ДОУ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей. Данное направление стало особенно актуальным в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования; и многие другие нормативно-правовые документы определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольного учреждения должна рассматриваться как комплексная и основная в системе обучения и воспитания. Потребность и необходимость построения такой системной, комплексной медико-психолого-педагогической деятельности обусловлена наличием у воспитанников имеющихся медицинских, психологических и педагогических проблем. В связи с этим, одной из самых важных задач воспитательно-образовательного процесса в детском саду является создание эффективной системы здоровьесбережения, в которой каждый участник получит комплексную и профессиональную помощь в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Эти организационные проблемы могут быть эффективно решены через реализацию в детском саду Программы здоровьесбережения МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 13», которая разработана на основе основной образовательной программы МБДОУ «ЦРР – д/с № 13»

Программа здоровьесбережения МБДОУ «ЦРР – д/с № 13» призвана: создать условия, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

- Развивать творческий, критический и эвристический тип мышления, вариативные представления о поведении человека в различных ситуациях;
- Развивать компетентностные умения, предполагающие перенос теоретических знаний на конкретные ситуации жизни человека;

Ожидаемый результат:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Снижение уровня заболеваемости детей.
6. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
7. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

Методика работы с воспитанниками

Строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком. Делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность дошкольников, побуждая ребят к осознанному здоровью творчеству. Педагогические мероприятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимых для развития навыков ребенка.

Методы работы: словесные, наглядные, практические, игровые.

Содержание организованных форм обучения наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игровых приемов позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. В интеграции используются и другие виды деятельности: театрализованная, изобразительная, музыкальная и т.д. Все перечисленное способствует развитию умений и навыков, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой и социумом.

Методологической основой программы являются теоретические позиции Т.Э. Токаева, где здоровье возникает как динамическое состояние процесса развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Следовательно, отличительной особенностью данной программы является: комплексный подход к оздоровлению и развитию ребенка – помимо сугубо познавательных задач в ней реализуются вопросы целостности полученных знаний о здоровье, формируется ценностная ориентация на здоровый образ жизни, приобретаются специальные умения и навыки сохранения и укрепления здоровья.

Содержание представленной программы разработано в соответствии с требованиями образовательных областей «Физическое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие» Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования по следующим темам:

-Я человек

-Я осваиваю гигиену и этикет

-Я учусь правильно организовывать свою жизнь

-Я учусь правильно охранять свое здоровье

1.2 Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОО и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

1.3 Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению

Здоровьесберегающая программа «Здоровый малыш» реализованная в рамках ООПДО МБДОУ «ЦРР – д/с № 13» разработана для детей 1,6 до 7 лет

Курс занятий рассчитан на 9 месяцев (с сентября по май). Акцент в оздоровительной работе делается на профилактику простудных заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Индивидуально-дифференцированный подход является основным принципом работы с детьми.

Система мероприятий организуется в определённой последовательности:

- Формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям через игры, упражнения.
- Способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребёнка.
- Развитие его адаптационных возможностей.
- Проведение одного занятия на свежем воздухе.
- Витаминизация питания.

• Постоянное осуществление медико-педагогического контроля над развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности.

Структура программы:

Программа состоит из двух основных разделов: «Развивающего» и «Оздоровительного».

В каждом разделе обозначены тематические подразделы. В соответствии с содержанием тематических подразделов в группе организуется познавательно-оздоровительная деятельность в течение дня. Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье, происходит по направлениям: оздоровительное и познавательное.

Раздел программы «Развивающий» содержит для всех возрастных групп следующие подразделы:

-Я человек

-Я осваиваю гигиену и этикет

-Я учусь правильно организовывать свою жизнь

-Я учусь правильно охранять свое здоровье

Раздел программы «Оздоровительный» содержит следующие подразделы:

Ранний возраст, ясельные группы

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожки

Младшие группы

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожки

Средние группы

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Босохождение
- Ребристые дорожки

Старшие группы

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Босохождение
- Ребристые дорожки
- Обширное умывание (мытьё рук до локтя)
- Чесночная ароматерапия

Подготовительные группы

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Корректирующая гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожки
- Обширное умывание (мытьё рук до локтя)
- Чесночная ароматерапия

Инструктор по физической культуре

- Профилактика и коррекция плоскостопия
- Профилактика и коррекция нарушения осанки
- Профилактика и коррекция сколиоза

Музыкальный руководитель

- Танцетерапия
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Работа по каждому разделу включает занятия, детско-взрослое проектирование, игры, праздники, досуги, самостоятельную деятельность детей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Используемые образовательные технологии в программе «Здоровый малыш»

2.1 Содержание работы по здоровьесбережению обучающихся

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 5-ти разовым питанием.	Пищеблок Педагоги Мл. воспитатели	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Зам. зав. по ВМР, педагог-психолог, воспитатели Медсестра	сентябрь 2020г..	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Зам. зав. по ВМР	2020- 2024г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Зам. зав. по ВМР	2020- 2022г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	2020- 2025г.г.	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	В течение всего периода реализации программы	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Ведение страницы на сайте ОУ «Реализация приоритетного направления»	Зам. зав. по ВМР Педагоги	В течение всего периода реализации программы	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ	В течение всего периода реализации программы	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

			Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДОУ	В течение всего периода реализации программы	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Зам. зав. по ВМР	В течении всего периода реализации программы	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Зам. зав. по ВМР Педагогический коллектив	В течение всего периода реализации программы	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующий Зам. зав. по ВМР	В течение года	Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Заведующий Зам. зав. по ВМР, педагог-психолог, воспитатели групп	В течение всего периода реализации программы	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений.

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных

групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Артикуляционная гимнастика Форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

Закаливание

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

2.3 СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В РАБОТЕ ДОУ

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности проведения методики</i>	<i>Ответственный за проведение (по структурным подразделениям)</i>	<i>Период внедрения</i>
Закаливание 1.Водное: -Обширное умывание прохладной водой: мытьё рук до локтя и растирание полотенцем	Процедура проводится 1 раз после сна.	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, температура 34 ⁰ через два дня понижение на 2 градуса. Учитывать медицинские отводы.	Воспитатели	В течение года

-Ребристые дорожки	Проводится после дневного сна	Проводится после разогревания стоп (ребристая дорожка, массажные коврики), далее топтание на дорожке 1-2 минуты. Заканчивается процедура дыхательной гимнастикой	Воспитатели	В течение года
2. Воздушное: -Сон без маек	Дневной сон	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка. Температура воздуха в спальне не ниже 14° С.	Воспитатели	В течение года
3. Босохождение	Проводится после дневного сна ,	Рекомендуется проводить после разогревания стоп	Воспитатели	В течение года
4. Физические упражнения в хорошо проветриваемом помещении при t+18 °С	Проведение утренней гимнастики в физкультурном зале	(занятия физкультурой, элементы ЛФК, утренняя гимнастика в зале) Перед проведением гимнастики в зале проводится сквозное проветривание. Противопоказания; медицинский отвод после болезни	Инструктор по физ. культуре	В течение года На время отопительного сезона
Профилактика ЛОР-заболеваний 1. Чесночная ароматерапия	Рекомендуется после завтрака, после дневного сна.	Проводить 2-3 раза в день 10-15 минут.	Воспитатели	В течение года
ЛФК 1. Профилактика и коррекция плоскостопия 2. Профилактика и коррекция нарушения осанки. 3. Профилактика и коррекция сколиоза.	Проведение по расписанию ,а также включение упражнений в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в занятия физкультурой.	Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник.	Инструктор по физ. культуре	В течение года

2.Физкультурно-оздоровительные технологии				
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, Специалисты	В течение года
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Воспитатели Специалисты	В течение года
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели Специалисты	Круглогодично
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам, соляные дорожки, остеопатическая или адаптивная гимнастики, и др. по усмотрению воспитателей групп	Воспитатели	Круглогодично
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физ. культуре	В течение года
Утренняя гимнастика	Перед завтраком	Проводится в хорошо проветриваемом помещении	Воспитатели , муз. руководитель, инструктор по физ. культуре	Круглогодично
Артикуляционная гимнастика	Проводить гимнастику следует по 3-5 минут несколько раз в день, каждый	При проведении артикуляторной гимнастики особое внимание необходимо уделять качеству выполнения артикуляторных движений, различным параметрам	Учителя – логопеды, воспитатели	Ежедневно

	день, перед зеркалом.	движений. Важно следить за чистотой выполнения движений (без сопутствующих движений), за плавностью движений, темпом, нормальным тонусом мышц (без излишнего напряжения или вялости), за объемом движений, умением удерживать движение, определенное время, за переключаемостью движений, т.е. возможностью перехода от одного движения к другому, за точной координацией движений языка и губ.		
Стретчинг	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Занятия проводятся в проветренном и чистом помещении на протяжении 30 минут	Обучать детей технике имитационно – подражательных движений; развивать функции равновесия, вестибулярного аппарата, гибкости и пластичности; укреплять мышцы спины, рук, ног и плечевого пояса; формировать творческое мышление при выполнении движений	Инструктор по физ. культуре	
Реализация интегрированной программы дополнительного образования «На семи волнах»	1 раз в неделю В средней группе	Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем)	Инструктор по физ. культуре	
4. Спортивно-досуговые технологии				
Праздники	2 раза в год		Инструктор по физ. культуре, специалисты	В течение года
Дни здоровья	2 раза в год	Рекомендуется для закрепления знаний	Инструктор по физ. культуре	Март , июль

		воспитанников о здоровом образе жизни.		
Неделя здоровья	Один раз в год	Все занятия в эту неделю должны быть «пропитаны» темой «здоровье», где в играх, беседах дети узнавали бы о своём организме много полезного и нужного	Инструктор по физ. культуре,	Апрель
Участие в соревнованиях	Каждая группа старшего возраста 3 раза в год	Проводить между двумя группами одного возраста	Инструктор по физ. культуре	Ноябрь Март
Психокоррекционные технологии				
Танцетерапия	Начиная со среднего возраста	Рекомендуется для закрепления знаний воспитанников о здоровом образе жизни.	Музыкальный руководитель	В течение года

2.4 Программа мониторинга состояния здоровья детей по возрастным группам

Заболевание	2020 (%)	2021 (%)	2022 (%)	2023 (%)	2024 (%)	2025 (%)
ОРЗ/ОРВИ						
Пневмония						
Грипп						
Отит						
Глазные болезни						
Кожные болезни						
ЖКТ						
Ветряная оспа						
ОКЗ						
Дизентерия						
Нарушение осанки						
Нарушение стопы						

Группа здоровья

Группа	2020 (%)	2021 (%)	2022 (%)	2023 (%)	2024 (%)	2025 (%)
I						
II						
III						
IV						

Комплектование

Группа	2020	2021	2022	2023	2024	2025
№ 2						
№ 3						
№ 5						
№ 7						
№ 8						
№ 9						
№ 10						
№ 11						
№ 12						
№ 15						
№ 17						
№ 18						

Примечание: список детей на 1 сентября каждого учебного года

2.5 План оздоровительно - профилактических мероприятий с детьми II, III, IV группа здоровья

Месяц	1 –я неделя	2 –я неделя	3 –я неделя	4 –я неделя
Сентябрь	Пальчиковая гимнастика стретчинг	Дорожка здоровья, подвижные игры	Дыхательная гимнастика	Игровой массаж (с мячами-ежиками, прищепками)
Октябрь	Игровой массаж (предпочтение массажу ушных раковин, биологически активных точек)	Дыхательная гимнастика релаксация	Пальчиковая гимнастика подвижные игры	Фитбол-гимнастика
Ноябрь	Дыхательная гимнастика релаксация	Игровой массаж (предпочтение массажу ушных раковин, биологически активных точек)	Фитбол-гимнастика	Пальчиковая гимнастика подвижные игры
Декабрь	Пальчиковая гимнастика релаксация	Дыхательная гимнастика	Дорожка здоровья подвижные игры	Игровой массаж стретчинг
Январь	Подвижные игры и спортивные упражнения на свежем воздухе под руководством родителей	Пальчиковая гимнастика, подвижные игры	Дыхательная гимнастика	Игровой массаж (предпочтение массажу ушных раковин, биологически активных точек)
Февраль	Дыхательная гимнастика релаксация	Игровой массаж	Пальчиковая гимнастика стретчинг	Фитбол-гимнастика
Март	Игровой массаж	Дыхательная гимнастика		Пальчиковая гимнастика
Апрель	Пальчиковая гимнастика стретчинг	Дорожка здоровья, подвижные игры	Игровой массаж (предпочтение массажу ушных раковин, биологически активных точек)	Дыхательная гимнастика
Май	Пальчиковая гимнастика	Фитбол-гимнастика	Дорожка здоровья	Игровой массаж

2.6 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЖИДАЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

— Наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.

- Уровень готовности выпускников к школьному обучению.
 - Уровень освоения детьми основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие».
 - Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.
 - Снижение заболеваемости воспитанников.
 - Физическая подготовленность воспитанников.
 - Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья).
 - Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ.
- Формы представления результатов программы
- Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы на педагогическом совете ДОУ.
 - Разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогическом совете ДОУ.
 - Размещение материалов на сайте ДОУ

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б.. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Изд. Детство-Пресс 2011г.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой. изд. Сфера 2008г.
4. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье. Вентана-Граф, 2015 г
5. Змановский Ю. Ф. Программа «Воспитываем детей здоровыми» Москва издательство Медицина 1989г.
6. Кареева Т.Г. «Формирование ЗОЖ у дошкольников» Учитель 2020г.
7. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. Издательство: "Сфера" (2008)
8. Крылова И.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия Волгоград издательство учитель 2008г.
9. Мосалова Л.Л. «Я и мир» Детство-Пресс 2019г.
10. Новикова И.М. «Формирование представлений дошкольников о ЗОЖ» Мозаика-Синтез 2009г.
11. Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой Мозаика –Синтез 2015 г.
12. Токаева Т.Э. «Азбука здоровья» КЦФКиЗ 2007г.
13. Токаева Т.Э. «Будь здоров дошкольник» Сфера 2018г.
14. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 2-3 лет» Сфера 2018г.
15. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 3-4 лет» Сфера 2018г.
16. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 5-6 лет» Сфера 2018г.
17. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 6-7 лет» Сфера 2018г.
18. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 4-5 лет» Сфера 2018г.
19. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.
20. Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
21. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
22. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. программаэколого – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.
23. Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
24. 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.
25. Змановский Ю. «Здоровье дошкольников»
26. Минкевич М.А. «Физические упражнения для детей раннего возраста»
27. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»
28. Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками»
29. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет»
30. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-4 лет.
31. Ковалько В.И. «Азбука физкультминутки для дошкольников»

32. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников ДОУ /Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева, А.Е. Жичкина, С.И. Мусиенко – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2001
33. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. - М.,2007.
34. Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет. сада/ К.Ю. Белая.
35. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. - М., 2008

3.2. Перспективный план работы по здоровьесбережению в группах раннего возраста

Месяц	Содержание и форма работы	Цель	Работа с родителями
Сентябрь	«Кто заботится о детях в детском саду»	– уточнить знания о работе сотрудников в детском саду – закрепить название профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, врач, повар, инструктор по физкультуре; – дать понятие о том, что все взрослые заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.	Консультация для родителей «Режим дня в детском саду»
Октябрь	«Кукла Таня простудилась» Д.И. «Уложим куклу спать»	– формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании прикрывать рот носовым платком. Если кто-нибудь рядом – отвернуться. – закрепить название постельного белья и принадлежностей; – уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; – закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.	– папка-передвижка «Система оздоровления малышей» – родительское собрание «Движение и здоровье»
Ноябрь	«Умывание каждый день» Чтение стихотворения А.Барто «Девочка чумазая», потешки «Водичка, водичка, умой мое личико»	– закрепить навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначение; – развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды; – воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными. Уважительно относиться к своему телу.	Семинар на тему «здоровье ребенка в ваших руках»
Декабрь	«Как устроено тело» – Д.И. «Собери Машеньку» – Д.И. «Запомни движение»	– ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. Учить понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Объяснить детям, что с детства нужно заботиться о своем здоровье, знать свое тело, научить заботиться о нем	– совместная зарядка с родителями – выставка нетрадиционного физкультурного оборудования
Январь	«Если ты заболел» – Д.И. «Если кто-то заболел»	– учить детей проявлять заботливое отношение к своему другу, умение определить больные места, сознательно прислушиваться к своему организму, оказывать первую помощь	Беседа с родителями «Какими растениями пользовались наши бабушки при лечении ангины, насморка. Кашля, простудных заболеваний»

Февраль	«Экскурсия в кабинет врача» – просмотр мультфильма «Смешарики», серия «Быть здоровым здорово»	Познакомить детей с профессией врача и медицинской сестры. Воспитывать уважительное отношение к сотрудникам детского сада. Развивать у детей наблюдательность. Формировать представление о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений, важности для здорового сна.	Консультация на тему «Организация сна»
Март	«Таблетки растут на ветке» – Д.И. «Узнай и назови овощи»	– познакомить детей с понятием витамины. – закрепить знания об овощах, фруктах, об их значении в питании. – воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. – развивать логическое мышление, внимание – закрепить знание названия овощей, учить узнавать их по описанию; – продолжать формировать представление о пользе овощей для здоровья	Анкетирование по теме «Здоровье вашей семьи»
Апрель	«Как мы лечим Мишутку» Чтение стихотворения А.Барто «Уронили Мишку на пол»	– воспитывать бережное отношение к игрушкам, желание оказать больной игрушке посильную помощь; – развивать эмоциональную отзывчивость, испытывать сочувствие к больному.	Консультация для родителей на тему «Малыш и его игрушки»
Май	«Здоровая пища» Д.И. «Маша и каша»	Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной	Круглый стол «Летняя оздоровительная компания»

3.3. Перспективный план работы по здоровьесбережению в младших группах

Месяц	Содержание и форма работы	Цель	Работа с родителями
Сентябрь	<p>«Полезные привычки» (тематические занятия)</p> <p>Занятие «Витаминки с грядки»</p> <p>Беседа «Хорошие привычки. Уход за кожей», «Ухаживай за собой»</p> <p>Дидактическая игра «Когда это бывает?», «Мыльные перчатки», «Весёлые помощники», «Знаем, знаем да, да, да где тут прячется вода»</p> <p>Художественная литература К. И Чуковский «Мойдодыр», А. Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щетка»</p>	<p>Показать детям важность и значимость воды в жизни человека.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении правил гигиены.</p> <p>Расширять представления о значимости режима дня и чистоты для здоровья человека. Учить понимать детей, что чистота – залог здоровья.</p> <p>Активировать и формировать единый подход к привычке вести здоровый образ жизни.</p>	<p>Консультация «Привычка к здоровому образу жизни»</p> <p>Наглядная информация «Личная гигиена дошкольника»</p>
Октябрь	<p>Занятие «Девочка чумазая»</p> <p>Беседа «Зачем нам нужен носовой платок»</p> <p>С/Р игра «Красивая стрижка»</p> <p>Дидактическая игра «Полезное угощение», «Что где растёт», «Витаминный сок». «Съедобные – несъедобные продукты»</p> <p>Художественная литература К.И.Чуковского «Айболит» Ю. Тувим «Овощи», Л. Татьяничева «Клюква»</p>	<p>Формировать умение заботиться о своём здоровье.</p> <p>Формирование навыков здорового образа жизни, закрепление навыков умывания, формировать представления о назначении предметов туалета, воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть чистым, красивым, аккуратным.</p> <p>Формирование навыков пользования носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.</p>	<p>Консультация «Здоровье ребенка в наших руках»</p> <p>Наглядная информация «На зарядку становись – формируй привычку»</p> <p>«Формирование ЗОЖ у дошкольников»</p>
Ноябрь	<p>Занятие «Кто я»</p> <p>Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» «Чистую воду пить – долго жить»</p> <p>Дидактическая игра «Части тела», «Таня простудилась», «Лечение куклы», «Советы Мойдодыра»</p> <p>Художественная литература С. Михалков «Как девочка Таня загорала», А. Барто «Что лучше?», «Я расту», «Помощница»</p> <p>С/Р игра «Посещение больного», «Аптека»</p>	<p>Формировать у детей представление о человеке, как о целостном разумном существе. Познакомить с органом чувств – языком.</p> <p>Формировать представление детей о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека.</p> <p>Сформировать у детей представление о человеке, как составной части сложного понятия «люди». Дать представление о значении воды в нашей жизни.</p> <p>Познакомить детей на влияние на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха.</p>	<p>Консультация «Фу, вашу кашу!»</p> <p>Наглядная информация «Как гулять с пользой для здоровья» «Что нужно знать о прививках»</p>
Декабрь	<p>Занятие «Нужно спортом заниматься»</p> <p>Художественная литература «Гимнастика и простуда» Т.А.Шорыгина</p> <p>Беседа «Вот я какой» «Для чего нужен спорт»</p> <p>Дидактическая игра «Разложи правильно» (виды спорта) «Кому что нужно для спорта», «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото»</p> <p>Игра – имитация «Зарядка для зверей» М. Фисенко</p> <p>С/Р игра «Овощной отдел супермаркета»</p>	<p>Пополнить знания детей о видах спорта.</p> <p>Дать четкое представление о пользе занятий спортом.</p> <p>Воспитание эмоционально-волевой сферы через желание заниматься спортом.</p> <p>Знакомить детей с строением тела человека, с возможностями его организма: я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям.</p>	<p>Оформление стенда «Внимание, грипп!»</p> <p>Памятка «Будьте осторожны!»</p> <p>«Средства профилактики ОРВИ»</p> <p>Анкетирование «Растём здоровыми?»</p> <p>Наглядная информация «Семь родительских»</p>

	<p>Проблемная ситуация «Первый снег во дворе, он похож на сахар, наверное, такой же сладкий и вкусный, я его попробую» «Висят сосульки, как леденцы. Что ты сделаешь, попробуешь, такой леденец?»</p>	<p>Дать знания о том, что сосульки снег могут быть опасны для человека (если упадут с крыши - травма, если облизывать или есть - ангина. Предупреждение детского травматизма в зимнее время года. Предупреждение заболеваний гриппом и ОРВИ. Выявление и анализ информации об условиях здорового образа жизни в семьях воспитанников.</p>	<p>заблуждений о морозной погоде»</p>
<p>Январь</p>	<p>«Забавные зимние прогулки» тематические занятия) Занятие «Зимние забавы» Беседа «Во что играем зимой», «Полезь свежего воздуха» Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо», «Что сначала, что потом». Художественная литература В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо». Работа с плакатом «Как я устроен».</p>	<p>Расширять знания детей о времени года - зима. - Закрепить понятие о том, какие зимние развлечения характерны только для зимы. Продолжить знакомство со строением тела человека. Формировать желание заботиться о своём здоровье. Формирование у родителей осмысленного и преобразовательного отношения к своему здоровью и здоровью своего ребенка. Превращение ЗОЖ в норму повседневного бытия взрослых и детей.</p>	<p>Родительское собрание «Здоровье всего дороже» Памятка «Формирование здорового образа жизни у своих детей»</p>
<p>Февраль</p>	<p>Занятие «Витамины и полезные продукты» С/р игра «Обед для гостей», «Магазин» Беседа «Овощи и фрукты», «Какие продукты полезны для здоровья» Дидактическая игра «Что где растёт», «Магазин», «Съедобные – несъедобные продукты», «Зубки любят сырые овощи и фрукты», «Полезные и вредные продукты» Пальчиковая игра «Капуста», «Козёл», «Ёжик» Художественная литература Н. Калинина «В лесу», Г. Сребицкий «На лесной полянке»</p>	<p>Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Научить ребёнка заботиться о своём здоровье. Продолжать формировать желание не болеть. Расширять и совершенствовать знания детей о продуктах питания. Систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье. Вовлечение семьи в подготовку повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, ознакомление с играми и упражнениями для укрепления здоровья малышей, распространению семейного опыта ведения здорового образа жизни.</p>	<p>Памятка «Игры на формирования правильной осанки», «Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла» Наглядная информация «Питание и здоровье»</p>
<p>Март</p>	<p>Занятие «Как устроено наше тело. Как мы дышим» Беседа «Органы зрения», «Изучаем свой организм» С/р игра «Осмотр у доктора», «Таня простудилась» Пальчиковая игра «Лодочка», «Солнце глянуло в кроватку» Дидактическая игра «Право - лево», «Зеркало», «Кто быстрее покажет часть тела» Рассматривание энциклопедии «Я и мое тело» Художественная литература Е. Пермяк «Про нос и язык» И.Турчин «Человек заболел»</p>	<p>Дать представление о целостности человеческого организма. Рассказать о значении органов зрения. Познакомить детей с органами чувств. Ознакомить родителей с работой группы по здоровьесберегающим технологиям и охране здоровья и жизни детей. Воспитывать у родителей желание активно участвовать в жизни группы. Ознакомление родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья.</p>	<p>Памятка «Здоровый образ жизни», «Здоровые зубы с детства» Консультация «Физическое воспитание ребенка в семье» Наглядная информация «Если ребенок слишком много смотрит телевизор»</p>

<p>Апрель</p>	<p>Занятие «Чтобы зубки не болели» Беседа «Что я знаю о здоровье?», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу», «Твой режим дня» Проведение опыта «Что такое микробы» Дидактическая игра «Правила чистюли», «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», «Фруктовое канапе» Художественная литература Е.А.Алябьева «Руки надо мыть», С.Михалков «Про Мимозу» С/р игра «В травматологическом пункте», «У зубного кабинета» Просмотр мультфильма «Птичка Тари»</p>	<p>Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье. Обучить несложным приёмам ухода за зубами; воспитывать желание ухаживать за зубами. Закрепление полученных знаний о здоровье зубов; учить различать на карточках здоровые и больные зубы. Закрепить знания детей о строении тела, развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре. Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми; улучшение детско-родительских отношений. Пропаганда здорового образа жизни.</p>	<p>Буклет «Гимнастика маленьких волшебников», «Массаж волшебных ушек» Фотовыставка «Путешествие по стране Здоровья» Индивидуальные проекты с семьей «Как я забочусь о здоровье своего ребёнка» Досуг «Путешествие по стране Здоровья»</p>
<p>Май</p>	<p>Занятие – игра «Олимпийские резервы» Дидактическая игра «Я собираюсь на прогулку» «Городок здоровья» С/р игра «Оденем куклу Варю на прогулку» Художественная литература М. Фисенко «Растеряша», «Пятнышки на твоей рубашке» Просмотр мультфильма по стихотворению К. Чуковского «Мойдодыр»</p>	<p>Формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. Закрепить знания предметов одежды; формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, формирование навыков самообслуживания; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.</p>	<p>Консультация «Витамины для детей летом» Наглядная информация «О пользе закаливания»</p>

3.4. Перспективный план работы по здоровьесбережению в средних группах

Месяц	Содержание и форма работы	Цель	Работа с родителями
Сентябрь	«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.Н.Гаврючина Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека, «Изучаем свой организм». Ситуации «Я забочусь о глазах, ушах», «Какое у меня обоняние, «Уход за руками и ногами». Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика. Практикумы: «Слушай во все уши», «Смотри во все глаза».	Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, его организм; -голова — вверху (самое надежное место); - руки; - ноги — удерживают тело. Проверить работу сердца.	Беседа «Современные подходы к оздоровлению детей»
Октябрь	«Личная гигиена» Авдеева Н.Н. . . «Безопасность», с.98 Надо, надо умываться по утрам и вечерам (театр на фланелеграфе «Все зверята любят мыться») Чистота тела (дидактическая игра «Купание куклы») Гигиенические навыки (дидактическая игра «Мойдодыр») программа «Девочка чумазная» Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как надо умываться» Чтение: «Мальчик грязнуля» Толстой Л.Н. «Федорино горе» К.И.Чуковский	Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.	Папка-передвижка «Здоровый ребенок»
Ноябрь	«Что мы делаем, когда едим» Л.Н.Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДЛУ» с.89 Ситуации «Помощники человека» Беседы на тему «Что у меня внутри?», «Зачем нужно питаться, двигаться, трудиться?», «Что нужно человеку для жизни?» Практикум: «Сохрани свое здоровье» , «Как работает желудок человека», «Что мы едим».	Ознакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.	Консультация на тему «Как проводить закаливание детей дома».
Декабрь	«Отношение к больному человеку» Авдеева Н.Н. Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.95 Ситуации «Навестим больного друга», «Если заболела бабушка, мама...», «Письмо больному другу», «Готовимся встретить друга после болезни». Практикум: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» (обучение различным	Объяснить детям, что для человека самое главное – здоровье. По возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности. Стараться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.	Оздоровительный досуг (совместно с родителями) «Путешествие в страну Неболейка».

	<p>видам самомассажа), «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит».</p> <p>Дидактическая игра «Служба спасения 01,02,03».</p> <p>Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Аптека», «Больница с разными отделениями».</p>		
Январь	<p>«Микробы и вирусы» Л.Н.Гаврючина.с.96</p> <p>Беседы «Осторожно, грипп», «Кто нас лечит?», «Поговорим о болезнях», «Как защитить себя от микробов»</p> <p>Практикум «Мойте руки перед едой», «Мытье игрушек» (Игровая программа «Девочка чумазая»)</p>	<p>Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах).</p>	<p>Консультация на тему «Чистота — та же красота»</p>
Февраль	<p>«Витамины и здоровый организм» Авдеева Н.Н. «Безопасность», с.102</p> <p>Беседа «О роли лекарств и витаминов»</p> <p>Дидактическая игра «Что купить в магазине?»</p> <p>Беседы «Твои любимые фрукты (овощи)?», «Какие фрукты (овощи) растут в нашей стране?», «Какие фрукты (овощи) растут в теплых странах?»</p> <p>Практикумы: «Витаминный салат», «Витамины укрепляют организм».</p> <p>Ситуация «Как заваривать травяной чай».</p> <p>С-р игра «Магазин (овощной)».</p>	<p>Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.</p> <p>Дать детям сведения о лекарствах (их пользе, вреде). Применение по назначению врача, чужих лекарств не брать, о витаминах, продуктах, где они есть.</p>	<p>Консультация на тему «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни»</p>
Март	<p>«Режим дня»</p> <p>Культура поведения за столом (театр игрушки «Кукла обедает»)</p> <p>Чтение: С. Махоткин «Завтрак» Д. Грачев «Обед» О. Григорьев «Варенье»</p> <p>Ценности здорового образа жизни (индивидуальная работа с детьми).</p> <p>Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра»</p> <p>Беседа — практикум «Культура поведения во время еды».</p>	<p>Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, развивать у детей представления о полезности физической активности для организма.</p>	<p>Ширма «Период выздоровления»</p>
Апрель	<p>«Здоровая пища» К.Люцис «Азбука здоровья»</p> <p>Практикумы: «Что мы делаем, когда едим».</p> <p>Беседы «Мы составляем меню на один день», «Как мы делали бутерброды», «Что я знаю о своем здоровье (что мне можно есть, а чего нельзя)», «Ядовитые растения».</p> <p>Ситуации «Угощение для гостей», «Что в корзину мы берем», «Как мама варила варенье», «Кот Матроскин варит суп», «Кулинария».</p>	<p>Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p>	<p>Вечер развлечений с родителями «Неразлучные друзья — взрослые и дети»</p>

	<p>Дидактическая игра «Ядовитые грибы и ягоды».</p> <p>Загадки об овощах, фруктах, грибах, ягодах.</p> <p>С-р игра «Столовая», «Детский сад».</p>		
Май	<p>«Солнце, воздух и вода» Авдеева Н.Н. Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.108 Беседа с показом «О профилактике заболеваний» Научить находить точки для выполнения массажа. Подготовить девочку — массажистку для игры в «Больницу» (новый кабинет).</p>	<p>Объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности, рассказать о профилактике заболеваний (воздушных и солнечных ваннах, массаже, закаливании)</p>	<p>Игра «Счастливый случай»</p>

3.5. Перспективный план работы по здоровьесбережению в старших группах

Месяц	Содержание и форма работы	Цель	Работа с родителями
Сентябрь	<p>Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке. Д/и «Что где растёт» Цель: закрепить знания об овощах и фруктах.</p> <p>Д/и «Угадай по вкусу» Цель: Учить по вкусу определять овощи и фрукты.</p> <p>Д/и «Что лишнее» Цель: развивать умение сравнивать и обобщать предметы в группы по признакам.</p> <p>Д/и «Этот лимон жёлтый как ...» Цель: закрепить знания цветов фруктов и овощей детьми.</p>	<p>Познакомить детей с понятием «витамины».</p> <p>Закрепить знания об овощах и фруктах и их значении в питании человека.</p> <p>Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.</p>	<p>консультация для родителей на тему: «Детский сад и семья»;</p> <p>распространение буклетов на тему: «Ребёнок в ДОУ»;</p> <p>папка-передвижка на тему: «Дорожная азбука».</p> <p>Уголок для родителей: 1 оформление наглядной агитации; 2 режим дня; 3 сетка занятий;</p>
Октябрь	<p>В гостях у доктора Айболита Досуг «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит» Цель: учить детей не бояться врачей, самому уметь оказывать помощь.</p> <p>Д/и «Что вредно, что полезно» Цель: закрепить знания детей о способах укрепления здоровья.</p> <p>Рисование «Любимый герой сказки К.И. Чуковского «Доктор Айболит» Цель: развивать художественные способности детей.</p> <p>С/р игра «Больница» Цель: развивать ролевой диалог, ролевые взаимодействия, закрепить знания детей о профессиях врача, медсестры, аптекаря.</p>	<p>Закрепить знания детей о понятии «здоровье».</p> <p>Уточнить правила сохранения здоровья.</p> <p>Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.</p>	<p>консультация для родителей на тему: «Правила здорового образа жизни»;</p> <p>Папка-передвижка на тему: «Детские капризы».</p> <p>Уголок для родителей: 1 памятка на тему: «Профилактика гриппа и ОРЗ»;</p> <p>2 памятка на тему: «Физкультурно-оздоровительные технологии»</p>
Ноябрь	<p>Чистота – залог здоровья Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская» Цель: развивать диалогическую речь детей, воспитывать желание следить за своим внешним видом.</p> <p>Д/и «Наши помощники» Цель: закрепить знания детей об инвентаре младшего воспитателя»</p> <p>Хозяйственно – бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой. Цель: приобщение детей к труду, воспитывать уважение к людям труда.</p> <p>Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо» Цель: закрепить образцы правильного поведения у детей</p>	<p>Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела.</p> <p>Закрепить сформированность культурно – гигиенических навыков у детей.</p> <p>Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.</p>	<p>консультация для родителей на тему: «Дыхательная гимнастика, как эффективная профилактика снижения заболеваемости часто болеющих детей»</p> <p>Уголок для родителей 1 памятка на тему: «Десять заповедей здоровья».</p> <p>2 памятка на тему: «Как одеть ребенка к зиме».</p>
Декабрь	<p>Чтобы здоровье было в порядке – делаем дружно с утра зарядку</p>	<p>Познакомить детей со значением органа слуха.</p>	<p>консультация для родителей на тему: «Народная медицина.</p>

	<p>Рассматривание книг и альбомов о спорте. Цель: уточнить представления детей о различных видах спорта. Д/и с мячом «Виды спорта» Цель: закрепить в памяти детей названия видов спорта. Рисование «Придумай значок на тему «В здоровом теле – здоровый дух» Цель: формирование привычки здорового образа жизни; развитие воображения и творческих способностей детей. Эстафета «Весёлые спортсмены» Цель: развитие ловкости, быстроты и меткости.</p>	<p>Научить ребёнка осознано заботиться о своём слухе. Воспитывать привычку следить за чистотой своих ушей.</p>	<p>Простудные заболевания»; папка – передвижка на тему: «Стеснительные и замкнутые». Уголок для родителей: 1 памятка на тему: «Зимние травмы. Меры предосторожности».</p>
Январь	<p>Чтобы глаза хорошо видели Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье» Цель: познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером, телевизором. Разучивание зрительной гимнастики «Чтобы глазки отдохнули» Цель: учить детей снимать усталость с глаз по средствам гимнастики. Д/и «Чудесный мешочек» Цель: учить детей определять предмет тактильно, по вкусу и запаху. С/и «Кольцеброс» Цель: учить детей метать в вертикальную цель, развивать глазомер.</p>	<p>Познакомить детей со значением органа зрения. Сформировать у детей навыки ухода за глазами. Воспитывать у детей бережное отношение к глазам.</p>	<p>консультация для родителей на тему: «Как вести здоровый образ жизни вместе с ребенком»; консультация для пап на тему: «Роль отца в воспитании ребенка». Уголок родителей: 1 памятка на тему: «Внимание – осанка!»</p>
Февраль	<p>Здоровые ушки у моей подружки Д/и «Как органы человека помогают друг другу» Цель: сформировать представления о том, что органы в определённых пределах могут заменять друг друга. Д/и «Шумовые коробочки» Цель: развивать у детей слуховое восприятие, учиться дифференцировать шумы. Разучивание стихотворения Э. Мошковской «Доктор» Цель: закрепить в памяти детей об уходе за ушами. Д/и «Чтобы уши были здоровыми» Цель: учить ребёнка бережному отношению к своему слуховому аппарату.</p>	<p>Познакомить детей со значением органа слуха. Научить ребёнка осознано заботиться о своём слухе. Воспитывать привычку следить за чистотой своих ушей.</p>	<p>Консультация: «Здоровый ребёнок - успешный ребёнок - счастливый ребёнок». Круглый стол: «Успех воспитания ребёнка - в здоровом образе жизни семьи». Помочь родителям осознать всю важность и необходимость заботы о здоровье своего ребёнка</p>
Март	<p>Зубы крепкие нужны, зубы крепкие важны Д/и «У кого какие зубы» Цель: познакомить с зубами различных животных (грызунов, травоядных, хищников) Чтение рассказов Г. Зайцева «Уроки Мойдодыра» Цель: закрепить правила ухода за зубами. Общение «На приёме у стоматолога» Цель: познакомить детей с</p>	<p>Дать некоторые представления о видах и значении зубов. Закрепить знания детей о способах укрепления зубов. Воспитывать осознанное желание заботиться о здоровье своих зубов.</p>	<p>Информация в уголке для родителей: «Личная гигиена детей дошкольного возраста» Анкетирование: «Здоровье вашего ребёнка». Оформление групповой газеты: «Что же такое здоровье?».</p>

	особенностями работы стоматолога, сформировать «+» отношение к посещению стоматолога.		
Апрель	<p>Чтоб с болезнями не знаться – надо правильно питаться.</p> <p>Д/и «Что лишнее»</p> <p>Цель: упражнять детей в классификации предметов по определённом признаку.</p> <p>Игра – эстафета «Полезные продукты»</p> <p>Цель: закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.</p> <p>Загадки об овощах и фруктах.</p> <p>Цель: учить детей называть предмет по заданным признакам.</p> <p>С/р игра «Продуктовый магазин»</p> <p>Цель: познакомить детей с отделами продуктовых магазинов, развивать у детей диалогическую речь.</p>	<p>Познакомить детей с принципами правильного питания.</p> <p>Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.</p> <p>Воспитывать любовь к здоровой пищи</p>	<p>консультация для родителей: «Дыхательная гимнастика, как эффективная профилактика снижения заболеваемости часто болеющих детей; папка-передвижка на тему: «Закаливание дошкольников».</p> <p>Уголок для родителей:</p> <p>1 памятка на тему: « Слово «НЕТ!»</p>
Май	<p>Я и моё настроение</p> <p>Психогимнастика «Спасём доброту»</p> <p>Цель: учить различать, называть эмоции и адекватно реагировать на них.</p> <p>Этюд «Доброе слово товарищу»</p> <p>Цель: упражнять детей в употреблении добрых слов, развитие чувства коллективизма.</p> <p>Общение «Все люди разные»</p> <p>Цель: воспитание толерантного отношения друг к другу.</p> <p>Д/и «Что такое хорошо и что такое плохо»</p> <p>Цель: уточнить представления детей о добрых и злых поступках и их последствиях.</p>	<p>Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению.</p> <p>Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих.</p> <p>Воспитывать у детей внимательное, толерантное отношение друг к другу.</p>	<p>консультация на тему: «Сказкотерапия»;</p> <p>Консультация на тему: « Самомассаж стоп»;</p> <p>Уголок для родителей</p> <p>1 памятка на тему «Питьевая вода и здоровье ребенка».</p>

3.6. Перспективный план работы по здоровьесбережению в подготовительных к школе группах

Месяц	Содержание и форма работы	Цель	Работа с родителями
Сентябрь	Твой режим дня Д/и «Режим дня» Цель: закрепить у детей последовательность действий в течении дня. Д/и «Что перепутал художник» Цель: закрепить представления о правильном режиме дня. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» Цель: развитие речи детей и умения рассуждать.	Сформировать представления о правильном режиме дня. Закрепить последовательность действий утром, днем и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.	Информация в уголке для родителей «Здоровый, крепкий и развитый ребенок. Как добиться этого?» Памятка для родителей «Лечебная физкультура для детей дома, комплекс упражнений для профилактики сколиоза». Анкетирование «Здоровый образ жизни»
Октябрь	Откуда берутся болезни Д/и «Оденься правильно» Цель: выявить умения детей выбирать одежду по сезону. Игра по ТРИЗ «Что будет если ...» Цель: закрепление правил поведения в осеннее – зимний период» Конструктивная деятельность «Больница для игрушек» Цель: закреплять умение детей конструированию по образцу. Досуг «Осторожно микробы» Цель: формировать представления о причине некоторых заболеваний – микробах	Сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах. Дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях, способах их распространения. Научить детей заботится не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.	Индивидуальные беседы «Самообслуживание и его значимость для ребенка». Информация в уголке для родителей «Витаминный календарь». Конкурс «Поделки из овощей и фруктов своими руками». Родительское собрание «Возрастные особенности детей». «Учимся общаться с ребенком» - выступление психолога. Диагностика на ладошке «Какой мой ребенок». Рефлексия «Изучение потребностей родителей».
Ноябрь	С врачами нужно нам дружить Разучивание стихотворения «Прививка» Цель: формирование положительного отношения к прививкам, развитие речи и памяти детей. Рассматривание альбома «Наши врачи» Цель: закрепить знания детей о многообразии специалистов – врачей в поликлинике. Д/и «Продолжи определение» Цель: формирование умения формулировать определения	Закрепить знания детей о врачах – специалистах и особенностях их работы. Учить детей не бояться врачей, самому уметь оказывать помощь.	Папка передвижка на тему «Чистота - залог здоровья» Информация в уголке для родителей «Сон и его организации». Конкурс для родителей «Дорожка здоровья». «Мешочек историй» путешествует из семьи в семью.
Декабрь	Мой организм Д/и «Кто что делает» Цель: знакомство с функциями органов» Задание «Знакомство с работой сердца» Цель: научить детей определять пульс	Дать представления об устройстве человеческого организма. Познакомить детей с понятиями «сердце», «легкие», «желудок», «скелет» и их основными функциями. Воспитывать у детей интерес к	Информация в уголке для родителей о цели и задачах проекта «Микробы: хорошие и плохие». Сочинение сказок о микробах совместно с детьми.

	<p>с лучевой артерии. Лепка человеческой фигуры на металлическом каркасе. Цель: продолжать знакомство с человеческим скелетом и его функциями.</p> <p>Дыхательное упражнение «Дровосек» Цель: развитие органов дыхания у детей.</p>	<p>изучению человеческого организма.</p>	<p>Презентация на тему: «Профилактика гриппа, ОРЗ, ОРВИ и простуды у детей». Памятка в уголке для родителей «Игровой комплекс дыхательной гимнастики».</p>
Январь	<p>Кто с закалкой дружит – никогда не тужит Физкультурный досуг «На спортивной площадке» Цель: создание положительного эмоционального настроения, повышение двигательной активности, развитие чувства товарищества.</p> <p>Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр» Цель: воспитание любви к водным процедурам, развитие творческих способностей детей.</p> <p>Загадки детям. Цель: знакомство с тем, как животные ухаживают за собой.</p> <p>Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» Цель: закрепление знаний о пользе закаливания.</p>	<p>Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма.</p> <p>Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья.</p> <p>Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</p>	<p>Информация в родительском уголке «Закаляйся, если хочешь быть здоровым!»</p> <p>«Приемы закаливания».</p> <p>Памятка «Массаж и самомассаж дома».</p> <p>Информация в уголке для родителей: «Новогодние праздники» - обеспечение безопасности ребенка дома.</p>
Февраль	<p>Чтоб здоровой была кожа – за её чистотой следить надо тоже. Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены» Цель: закрепить знания детей о предметах гигиены, упражнять детей называть предмет по заданным признакам.</p> <p>Общение «Сколькими способами можно очистить кожу» Цель: доказать, что любое действие можно выполнить различными способами.</p> <p>Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо» Цель: закрепить образцы правильного поведения у детей.</p>	<p>Дать первоначальные представления о кожных покровах человека и животных.</p> <p>Познакомить с основными функциями кожи.</p> <p>Воспитывать осознанное желание у детей по уходу за кожей своего тела.</p>	<p>Круглый стол для родителей «Успех воспитания ребенка - в здоровом образе жизни семьи». Помочь родителям осознать всю важность и необходимость заботы о здоровье своего ребенка.</p>
Март	<p>Сон – лучшее лекарство Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось» Цель: развивать связную речь детей, учить детей не бояться сновидений.</p> <p>Д/и «Что сначала, что потом» Цель: закрепить последовательность действий детей перед сном.</p> <p>Тренинг «Страшные сны» Цель: учить детей не бояться сновидений.</p> <p>Разучивание колыбельных песен. Цель: развитие памяти и певческих способностей детей</p>	<p>Выявить и закрепить представления детей о сне и его значении.</p> <p>Сформировать у детей правила подготовки ко сну.</p> <p>Воспитывать положительное отношение ко сну.</p>	<p>Консультация для родителей «Здоровый ребенок - успешный ребенок - счастливый ребенок».</p> <p>Тренинги для родителей «Как любить своего ребенка».</p>

<p>Апрель</p>	<p>Зелёная аптека Загадки детям о лекарственных растениях Цель: закрепление знаний о лечебных свойствах лекарственных растений. Д/и «что лишнее» Цель: Развитие умения классифицировать и обобщать предметы по определённому признаку. Общение «Если ты в лесу поранил ногу» Цель: познакомить детей с основными кровоостанавливающими растениями. Д/и по экологии «Лекарства под ногами» Цель: расширить знания о лекарственных растениях в жизни человека.</p>	<p>Сформировать у детей понятия о взаимосвязи растительного и животного мира. Закрепить и расширить представления детей о лекарственных растениях. Воспитывать у детей бережное отношение к миру растений.</p>	<p>Тест «Какие вы родители». Анализ ситуаций. Демократический стиль воспитания в семье. Заповеди для родителей. Качества, которые помогут ребенку стать успешным. Умственное развитие и мыслительные способности</p>
<p>Май</p>	<p>Игра «Что? Где? Когда?» Игра – эстафета «Полезные продукты» Цель: закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах. Д/и с мячом «Виды спорта» Цель: закрепить в памяти детей названия видов спорта. Д/и «Что вредно, что полезно» Цель: закрепить знания детей о способах укрепления здоровья. Рисование «Любимый герой сказки К.И. Чуковского «Доктор Айболит» Цель: развивать художественные способности детей. Д/и «Кто что делает» Цель: знакомство с функциями органов» Общение «Сколькими способами можно очистить кожу» Цель: доказать, что любое действие можно выполнить различными способами.</p>	<p>Повторить, обобщить и расширить знания детей, полученные на предыдущих занятиях. Воспитывать у детей чувство коллективизма.</p>	<p>Информация и анкетирование на тему «Роль родителей в профориентации дошкольников» Придумывание рассказов на тему «Кем я стану, когда вырасту».</p>