

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по социально-личностному развитию детей
(МДОАУ д/с «Улыбка»)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МДОАУ д/с «Улыбка»
М.А. Шиндякина
2015

**Программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»**

г. Пыть-Ях
2015 г.

Содержание программы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Организация здорового образа жизни детей дошкольного возраста.....	9
1.3. Здоровьесберегающие технологии, как средство сохранения и укрепления здоровья детей.....	9
1.4. Оздоровительные игры как средство профилактики болезней детей дошкольного возраста.....	12
1.5. Организация здорового питания.....	14
1.6. Формирование компетентности у детей в вопросе сохранения и укрепления собственного здоровья.....	14

2. Содержательный раздел

Использование здоровьесберегающих технологий, способствующих профилактике заболеваний и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.....

2.1. Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми.....	16
2.2. Формирование компетентности у детей дошкольного возраста в вопросе укрепления и сохранения собственного здоровья.....	23
2.3. Создание материально – технической базы для осуществления оздоровительной работы с детьми.....	26
2.4. Преемственность детского дошкольного учреждения и семьи в укреплении здоровья детей.....	28
2.5. Работа с педагогами по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста.....	30
2.6. Мониторинг здоровьесберегающей работы в дошкольном учреждении	31

3. Организационный раздел

3.1. Показатели эффективности программы.....	35
3.2. Заключение.....	36
3.3. Список литературы.....	38

Приложение	39
-------------------------	-----------

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Детское дошкольное учреждение – это место, где растет, развивается, учится жить ребенок. Но в последнее время слишком мало здоровых детей приходит в его стены. Из года в год растет детская заболеваемость. Анализ заболеваемости, проведенный ведущими медицинскими работниками показывает, что дошкольники подвержены заболеваниям, которые передаются, в основном, воздушно – капельным путем. Среди них лидирующее место принадлежит ОРВИ и ОРЗ заболеваниям.

Анализ причин таких показателей выявил, что заболеваемость детей дошкольного возраста зависит от внешних и внутренних условий.

К числу внешних условий относятся:

1. Природно-климатические условия округа, в котором мы проживаем. Территория нашего округа относится к зоне избыточного увлажнения при недостаточной теплообеспеченности. Основным источником поступления влаги являются осадки. В начале холодного периода (октябрь – ноябрь) идет интенсивная потеря тепла и промерзание грунтов. В январе – феврале происходит миграция влаги сверху вниз, и влагосодержание верхнего (30 см) слоя почвы от декабря к марту возрастает. В мае после схода снега постепенно оттаивает почва, но прогревается очень медленно. Избыточное увлажнение способствует активизации вирусов, грибков, бактерий.

2. Экологическое состояние края: активная вырубка лесов для строительства нефтяных буровых и скважин, бесхозяйственное отношение к лугам, промышленное производство снижает уровень содержания кислорода и повышает содержание в воздушных массах углекислого газа, что неблагоприятно сказывается на здоровье.

3. Социальная занятость родителей, которая проявляется в отсутствии, как свободного времени, так и в низкой мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья своих детей.

4. Недостаточная компетентность у родителей в вопросе сохранения и укрепления здоровья детей: низкая информированность родителей о средствах укрепления здоровья и использования их в работе с детьми в домашних условиях.

5. Недостаточная компетентность у педагогов в вопросе здоровьесбережения дошкольников.

6. Недостаточная компетентность у дошкольников в вопросе сохранения и укрепления собственного здоровья.

Исходя из интересов каждого ребенка, мы понимаем, что ситуация требует коренных изменений в вопросе здоровьесбережения детей дошкольного возраста. Понимаем, что за порогом детского сада – школа, и важно, чтобы в стены школы ребенок пришел физически здоровым. Это поможет ребенку твердо стоять на будущем школьном пути, преодолевать проблемы, стремиться к успеху, добиваться своей цели, радоваться жизни и интересно жить.

Для решения проблемы детской заболеваемости возникла необходимость анализа методологической литературы для поиска наиболее эффективных технологий в вопросе здоровьесбережения детей дошкольного возраста. Были изучены работы: Т.А. Гончаровой «Полная энциклопедия закаливания», где автор указывает на важность использования факторов окружающей природы в укреплении здоровья детей, метод испарительного закаливания К.В. Плеханова, программа М.А. Руновой «Двигательная активность ребенка в детском саду»,

оздоровительная программа «Зеленый огонек» М.Ю. Картушиной, оздоровительная технология в программе «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского.

Изучение методологической литературы известных педагогов и педиатров позволило нам остановить свой выбор на использовании нетрадиционных оздоровительных технологий, которые легли в основу Программы «Быть здоровыми хотим» - это дыхательных упражнений по методике А. Н. Стрельниковой, подвижных игр для оздоровления детей, разработанных В.Л. Страховской, игрового массажа Т.В. Нестерюк, самомассажа, точечного массажа А. А. Уманской, С.А. Исаевой.

Цель Программы «Быть здоровыми хотим» - использование здоровьесберегающих технологий, способствующих профилактике заболеваний и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Основные задачи:

1. Сформировать элементарную компетентность у детей в вопросе здоровьесбережения.
2. Повысить уровень педагогической компетентности педагогов в области сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.
3. Повысить уровень компетентности у родителей в вопросе здоровьесбережения своих детей.
4. Усовершенствовать материально-техническую базу детского сада.
5. Разработать информационную базу, касающуюся вопроса укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Программа «Быть здоровыми хотим» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей среднего и старшего дошкольного возраста и рассчитана на три года.

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста позволит осуществить профилактику простудных заболеваний и укрепит здоровье воспитанников дошкольного учреждения.

Программа «Быть здоровыми хотим» позволит помочь не только педагогам снизить детскую заболеваемость в МДОАУ детский сад «Улыбка», но и сформирует компетентность у педагогов и родителей в области здоровьесбережения детей в целом.

Принципы построения программы

Программа «Быть здоровыми хотим» учитывает ряд принципов:

Принцип систематичности и постоянства - заключается в многократности повторения упражнений, элементов оздоровительных мероприятий, ведущих к желаемому результату.

Принцип постепенности – заключается в плавном и постепенном увеличении нагрузок и длительности тренировок с нарастанием силы оздоровительного мероприятия.

Принцип индивидуальности – означает необходимость в процессе применения оздоровительных мероприятий учитывать особенности каждого ребенка, присущие только ему (уровень физического и умственного развития, свойства личности.)

Принцип комплексности – представляет собой многократное переплетение методов, направленных на более глубокое воздействие на организм и повышение иммунной системы организма.

Принцип доступности – представляет собой способность легкого усвоения детьми оздоровительных элементов, отсутствие вредных последствий для организма.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи – направлен на тесное сотрудничество педагогов и родителей в создании условий для укрепления и сохранения здоровья детей.

Принцип результативности предполагает получение результата оздоровительной работы.

Программа «Быть здоровыми хотим» рекомендуется для работы с детьми среднего и старшего дошкольного возраста в МДОАУ детский сад «Улыбка».

Программа обладает рядом особенностей

1. Оздоровительные задачи решаются непосредственно в течение ежедневного пребывания ребенка в МДОАУ д/с «Улыбка» через использование специально разработанной циклограммы профилактико-оздоровительных мероприятий в режиме дня определенной группы. Использование такой циклограммы профилактико-оздоровительной работы способствует наиболее рациональному распределению видов нагрузки, обеспечивает систематичность проведения профилактических и оздоровительных мероприятий с дошкольниками.

2. Программа учитывает климатогеографические и экологические особенности нашего округа. Главный акцент ставится на профилактику простудных заболеваний и укрепление здоровья воспитанников, что является актуальным для нашего города и округа.

3. Программа направлена на организацию рациональной двигательной активности детей на прогулке: удовлетворение потребности ребенка в двигательной активности через использование русских народных подвижных игр, что является важным моментом эмоционального здоровья детей, важнейшим компонентом душевного благополучия.

4. Предполагается индивидуальный подбор игр разной степени нагрузки в соответствии с группами здоровья детей.

5. Программа включает использование эффективного средства воздействия на укрепление организма ребенка, как закаливание: обливание стоп, сухое растирание, босохождение.

6. Отдается предпочтение использованию точечного массажа, самомассажа, дыхательной гимнастике.

7. Одной из особенностей программы является тесное сотрудничество с родителями и организация с ними сезонных Дней здоровья, а также оздоровительных мероприятий в стенах дошкольного учреждения.

8. Использование в программе форм устного народного творчества: потешек, закличек, загадок.

В основе программы лежат научно обоснованные оздоровительные методики. При ее разработке использовались документы:

- Конвенция по правам ребенка ст.24,
- «Закон об образовании в Российской Федерации»

Основание для разработки Программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2013, № 19, ст. 2326);

- Приказ Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 № 1155;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05. 2013 г. № 26.

Структура программы «Быть здоровыми хотим»

Структура программы включает в себя несколько разделов.

1. Организация здорового образа жизни детей дошкольного возраста и двигательной активности.
2. Создание материально-технической базы для осуществления оздоровительной работы с детьми.
3. Преемственность детского дошкольного учреждения и семьи в укреплении здоровья детей.
4. Показатели эффективности программы.
5. Работа с педагогическим коллективом МДОАУ детский сад «Улыбка».



Этапы реализации Программы «Быть здоровыми хотим»

В целом, Программа рассчитана на реализацию в течение одного года. Это позволит изучить динамику детской заболеваемости и определить эффективность использования здоровьесберегающих технологий. Для каждого года реализации программы характерны этапы. Исходя из поставленных задач, определены этапы реализации программы «Быть здоровыми хотим».

Этапы первого года реализации программы:

1. Этап – подготовительный (сентябрь-октябрь 2017 года).
 - Предполагает изучение причин снижения иммунитета у детей и заболеваемости детей дошкольного возраста.
 - Проведение анкетирования родителей для выявления уровня компетентности в вопросе здоровьесбережения собственных детей и выявления причин детской заболеваемости.
 - Изучается методологическая литература для поиска наиболее эффективных технологий детей дошкольного возраста.
- 2 этап – организационно-деятельностный (октябрь 2017 г. – июль 2018г.)

- Предполагает разработку плана внедрения здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс;
- Осуществление работы по формированию у детей элементарной компетентности в вопросе укрепления и сохранения собственного здоровья;
- Осуществление работы с педагогами и родителями по формированию компетентности в области здоровьесбережения дошкольников;
- Создание материально-технической базы в группе.
- Создание информационной базы, касающейся вопроса укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

3 этап – аналитический (август 2018 г.).

Предполагает анализ реализации Программы.

- Анализ случаев заболеваний детей группы.
- Мониторинг сформированности компетентности дошкольников в вопросе сохранения и укрепления собственного здоровья.
- Анализ эффективности работы с родителями.

Психолого-физиологические основы программы. Характеристика физического и психического развития детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является важным периодом, определяющим дальнейшее духовное, физическое и психическое развитие ребенка. Поэтому вопрос укрепления здоровья дошкольников стоит в этом возрасте как нельзя остро. Профилактика простудных заболеваний, повышение защитных сил организма - главное, над чем надо работать в детском саду. К. Уинслоу говорил: «Профилактика не только лучше, чем лечение, она также дешевле, чем лечение».

Обращаясь к психофизическому развитию детей **младшего возраста** можно отметить, что для этого возраста характерно непропорциональное развитие отдельных органов: конечностей по отношению к телу, головы. Движения плохо скоординированы, не развита мускулатура рук и ног, слабо развита мелкая мускулатура рук. Скелет гибкий и подвижный. Отмечается повышенная эмоциональность и возбудимость, неусидчивость, быстрая утомляемость.

В течение **среднего дошкольного возраста** идет окостенение скелета ребенка. Но этот процесс не носит интенсивный характер по сравнению с предшествующими годами. Наблюдается сдвиг в развитии мускулатуры. Увеличивается мышечная масса. Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Движения рук и ног становятся более согласованными, туловище приобретает устойчивость. Улучшается мелкая моторика. Интенсивно развивается кровеносная система. Увеличивается масса сердца, вследствие чего повышается работоспособность этого органа.

Четырех - пятилетние дети лучше приспосабливаются к переменам климатических условий. В организме быстрее происходит перераспределение крови. Растет сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Поэтому возникает необходимость в проведении закаливающих процедур: сухое растирание, обливание ног водой, воздушное закаливание. Применение профилактических мероприятий: массажа, самомассажа, профилактической гимнастики.

В развитии дыхательного аппарата наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабые дыхательные мышцы. Вместе с тем,

развитие грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие этого жизненная емкость легких значительно больше, чем у детей младшего возраста. Поэтому целесообразность проведения дыхательных упражнений и дыхательной гимнастики с дошкольниками неоспорима. Это позволит выработать правильное дыхание и укрепить мышцы дыхательных органов.

Развитие нервной системы определяется в этом возрасте не количественным ростом, а качественными изменениями и функциональными усовершенствованиями. Качественное развитие мозга обусловлено расширением и обогащением двигательного опыта ребенка. Совершенствуется нервная система, которая находит свое отражение в улучшении координации работы мелких мышц кисти. Поэтому рекомендуется проводить с детьми пальчиковую гимнастику, которая позволит укрепить мелкую мускулатуру рук ребенка.

Возраст 5-6 лет – период стремительного роста ребенка. В этом возрасте ежегодные прибавки роста составляют 8-10 см, тогда как в возрасте 4-5 лет - всего 4-5 см.

Наблюдается рост нижних конечностей. Интенсивно идет окостенение скелета, особенно запястья, фаланги пальцев, рук, плеча, стопы, фаланги пальца стопы. Важно в этом возрасте осуществлять профилактику плоскостопия, укреплять мышцы свода стопы различными упражнениями, гимнастикой.

С усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у ребенка совершенствуются мышечные движения. Совершенствуются координация движений. Продолжается увеличиваться масса сердца. Поэтому возможны перегрузки сердца. К 6 годам увеличивается жизненная емкость легких. Это позволяет говорить о необходимости применения в режиме дня русских народных подвижных игр, а также оздоровительных игр, удовлетворяющих ребенка в движении.

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Тело приобретает устойчивость. Происходит усиленный рост рук и ног. Вследствие чего руки и ноги становятся более сильными и выносливыми, подвижными и ловкими. В этом возрасте дети могут выполнять более сложные движения, длительные прогулки, физические упражнения без большого переутомления. Совершенствуется нервная система. Происходит развитие мозга ребенка. Он способен управлять своими движениями, воспринимать поступающие из внешнего мира сигналы, а так же реагировать на них собственными движениями. Существенным показателем физического развития является возможность произвольно регулировать свои движения. Поэтому важно использовать в работе с детьми этого возраста физминутки, профилактическую гимнастику, подвижные игры.

1.2. Организация здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Здоровый образ жизни – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. Привычку укрепления здоровья необходимо формировать уже с раннего возраста. И в этом активно должны работать не только в детском дошкольном учреждении, но и в семье. Отсутствие вредных привычек у родителей, увлечение спортом, участие в спортивных соревнованиях – залог формирования здорового ребенка.

Оптимальная физическая активность – направлена на воспитание здорового ребенка, его разностороннее развитие. Двигательная активность не только обеспечивает удовлетворению биологических потребностей, но и способствует развитию умственных, духовных и физических качеств. Поэтому должна учитывать опыт ребенка, его интерес, желание и функциональные возможности детского организма.

Главное место в двигательном режиме детей занимают физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулках, физкультминутки на занятиях, а также свободная двигательная активность детей.

Утренняя гимнастика – способствует подготовке организма к дневному бодрствованию, дисциплинирует, вырабатывает собранность, умение преодолевать лень.

Физкультурные занятия – основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности. Занятия проводятся не менее трех раз в неделю в первой половине дня.

Физкультминутки активно используются в занятии для снятия умственного напряжения и повышения работоспособности детей, для реализации потребности в движении.

Достаточный отдых – заключается в рациональном использовании выходных, праздничных дней, каникул для укрепления здоровья детей. Активный отдых является одним из факторов закаливания организма, поддержания физической формы. Ему необходимо уделять должное внимание для получения психической релаксации, хорошего эмоционального заряда.

Прогулки – один из важных режимных моментов, во время, которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности.

Утренняя прогулка – наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Их количество и содержание зависят от общего распорядка.

Личная гигиена – важный момент в сохранении и укреплении здоровья. Загрязнение кожи, обильное потоотделение, загрязнение зубов и ротовой полости способствуют развитию кариеса, заболеваний ротовой полости, ухудшению теплообмена, снижению кожного дыхания. Поэтому важно, чтобы дети умели правильно мыть части своего тела, полоскать рот, чистить зубы.

Правильный режим дня – оптимальное распределение в течение суток труда, питания, сна и отдыха. Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей и состояния их здоровья. В каждом детском саду режим дня может быть скорректирован в зависимости от компонентов режима, однако время основных компонентов режима должно оставаться неизменным.

Закаливание.

Закаливание – это комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия ими. «Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота», – гласит народная мудрость. А закаливание организма происходит благодаря главным медикаментам: солнцу, воздуху и воде.

1.3. Здоровьесберегающие технологии как средство сохранения и укрепления здоровья детей.

Влияние здоровьесберегающих технологий на здоровье детей дошкольного возраста неопределимо. В программе «Быть здоровыми хотим» представлены здоровьесберегающие технологии, которые можно использовать с детьми дошкольного возраста.

Сухое растирание.

Представляет собой самую простую форму закаливания. Ее осуществляют с помощью махрового полотенца. Используются специально сшитые из махровой ткани варежки, которыми дети растирают свое тело. В первую очередь растирается верхняя половина тела – шея, грудь, руки, спина. Растирается до появления красноты. Во вторую очередь – нижняя половина тела: живот, поясница, нижние конечности. Руки при растирании должны двигаться по ходу венозной крови и лимфатических сосудов, то есть от периферии к центру (к сердцу).

Босохождение.

Этот вид укрепления организма является очень полезным и заключается в том, что ходьба босиком воздействует на богатое рецепторное поле, вызывая огромные потоки импульсации, создаваемые температурными ощущениями. Существует прямая рефлекторная зависимость между состоянием слизистой оболочки носа, носоглотки и верхних дыхательных путей и степенью охлаждения ступней. Простуда возникает в основном в результате переохлаждения ног. Поэтому лишь целенаправленное систематическое воздействие на терморецепторы способно восстановить восприимчивые способности. Кроме этого, босохождение оказывает влияние на многие функции организма через тактильную чувствительность кожи подошвенной поверхности стопы. На подошвенной поверхности стоп представлены биологически активные зоны всех органов и систем. Ходьба босиком способствует постоянной стимуляции этих рефлекторных зон, тонизирует организм в целом.

Полоскание зева.

Закаливание зева проводится ежедневно в течении недели. Рекомендуется полоскать раствором по ½ чайной ложки соли и питьевой соды на ¾ стакана кипяченой воды при температуре +32С, 1 капли йода. Можно полоскать горло настоями лекарственных трав: ромашки, шалфея, календулы.

Воздушные ванны.

Неопределима роль воздушных ванн в укреплении здоровья детей. Холодный воздух усиливает обмен веществ на 50%, повышает жизнестойкость и работоспособность, тренирует механизмы терморегуляции, кровообращения, кожного дыхания. Воздушные ванны на свежем воздухе часто называют атмосферными, так как на тело человека действует комплекс факторов: температура, влажность, скорость ветра, атмосферное электричество. Человек во время воздушных ванн на воздухе разряжает тот статический электропотенциал, который накапливается от трения одежды. Поэтому рекомендуется осуществлять воздушные ванны с детьми в утренние часы, а также проводить дневной сон при открытой форточке.

Обливание рук.

Обливание рук начинается с кистей рук и идет вверх до плеч. Оно полезно для устранения застоя крови в руках, для ослабления боли, ломоты в руках. Обливание рук рекомендуется проводить с детьми младших групп.

Дыхательная гимнастика.

Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислоты живым организмом. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху. Обучение задержке дыхания позволит избавиться от кашля. Применяются такие упражнения для дыхания: «Петух», «Кошка», «Насос», «Гуси летят», «Воздушный шар» и многие другие.

Точечный массаж.

Осуществляется надавливанием подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения рецепторов или разветвления нерва. Надавливание на точки в области губ расслабляют мышцы всего тела. Каждую точку необходимо нажимать 3 секунды подушечкой пальца. используется массаж; «Воробей», «Черепашка», «Умывание».

Самомассаж стопы.

Надавливая на точки подошвы, можно стимулировать функции многих органов. С профилактической целью массируют все точки подошвы. Продолжительность такого массажа 3-10 минут.

Массаж рук.

На пальцах рук также расположены рецепторы, отвечающие за работу многих органов. Раздражение этих рецепторов позволяет улучшить самочувствие человека. Применяются упражнения «Поиграем с ручками», «Моем кисти», «Капуста».

Ходьба по корригирующим дорожкам.

Использование корригирующих дорожек в дошкольном учреждении является важным моментом в укреплении здоровья детей. Ходьба по ним оказывает стимулирующее воздействие на биологически активные зоны, находящиеся на своде стопы. Раздражители: бигуди, пуговицы, пробки от бутылок, тугий шнур – все это обуславливает высокий общеоздоровительный эффект, усиливает иммунитет, делает качественным дыхание, уменьшает плоскостопие. Используются упражнения: «Гимнастика для ног», «Мишка».

1.4. Оздоровительные игры как средство профилактики болезней детей дошкольного возраста.

Оздоровительные игры – форма двигательной активности ребенка. Игры способствуют не только развитию физических качеств, но и оказывают влияние на кровоснабжение всех органов и тканей, их развитие, укрепляют костно-мышечный аппарат. Кроме того, подвижная игра – источник радостных эмоций. Количество таких игр в месяц должно составлять 20, из которых 3 – 4 новых игры. Повторяемость новых игр составляет 4 – 5 раз в месяц.

Неоценима роль игр, направленных на оздоровление и профилактику заболеваний. Можно выделить игры, направленные на:

- ✓ развитие носового дыхания и функционирования органов ротовой полости;
- ✓ профилактику бронхолегочных заболеваний;
- ✓ профилактику нарушения осанки;

- ✓ профилактику плоскостопия;
- ✓ восстановление после перенесших инфекционных заболеваний;
- ✓ развитие положительных эмоций.

Игры на развитие носового дыхания и функционирования органов ротовой полости.

Велика роль подвижных игр в работе с детьми, часто болеющих заболеваниями верхних дыхательных путей, бронхолегочными заболеваниями. Задача - восстановить носовое дыхание. Дыхание носом способствует кондиционированию воздуха, поступающего в легкие. Воздух в носовых ходах очищается, увлажняется, согревается. Выдыхаемый через нос воздух несет с собою тепло и влагу для слизистой оболочки носовых ходов, предохраняет ее от переохлаждения, сухости, инфицирования. У детей дышащих ртом слабые мышцы носа, сужены носовые проходы. Улучшению функционирования органов носовой и ротовой полости, способствуют игры для восстановления носового дыхания, правильной осанки. Используются такие игры: «Отбойный молоток», «Гуси – гуси», «Насос».

Игры на профилактику бронхо-легочных заболеваний.

Следует использовать игры и игровые упражнения с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, пение песенок в такт ходьбе. Также следует включать игры, способствующие улучшению осанки. Рекомендуется в подвижных играх наряду с ритмичными плавными движениями более резкие и глубокие вдохи и выдохи, кратковременные задержки дыхания (3 секунды) при ритмичном дыхании. Целесообразно использовать игры соревновательного характера, а также упражнения на быстрое перекачивание тела на бок, живот, спину, упражнения с мячом.

Применяются игры: «Послушный мяч», «Воробей и рак», «Пчелы и медведь».

Игры, направленные на профилактику нарушения осанки.

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний у детей как проявление их общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата. Задачами игр – укрепление ослабленных детей, их опорно-двигательного аппарата, улучшение функции дыхания. В процессе игр следует обращать внимание детей на правильное удерживание головы, правильное положение туловища во время ходьбы и выполнения других элементов. Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения чередуются с дыхательными упражнениями. Используются игры: «Мы проверили осанку», «Умей слушать», «Птичка».

Игры, направленные на профилактику плоскостопия.

Плоскостопие часто встречается у детей слабых, плохо развитых. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинистые свойства. Своды стопы расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Рекомендуются игры с ходьбой на наружных краях стоп, со сгибанием пальцев ног, захватывания пальцами предметов, приседание в положении носки внутрь, пятки разведены. Применяются игры: «По мостику», «Собери платочки», «Собери карандаши».

Игры, используемые в работе с детьми, перенесшими инфекционные заболевания.

После перенесения детьми инфекционных заболеваний, длительное время наблюдается нарушение нервной системы, снижение эмоционального тонуса.

Поэтому, необходимо использовать игры с незначительной и умеренной нагрузкой.

Применяются игры: «Паучок», «Мяч в обруч», «У медведя во бору».

Игры, направленные на развитие положительных эмоций.

Положительные эмоции, которые возникают во время подвижных игр, благоприятно сказываются на состоянии здоровья ребенка, способствуют улучшению деятельности нервной системы. Поэтому следует включать игры, вызывающие радость, смех – это шуточные игры, игры с воздушными шарами, с использованием музыки: «Заря», «Игровая», «Почта.

Использование оздоровительных игр в педагогическом процессе является неотъемлемой частью работы по укреплению здоровья детей. Важным является тот фактор, что такие игры применяются в течение всего пребывания ребенка в детском саду и являются не только средством физического развития, но и эмоционального благополучия дошкольника.

Следует отметить, что здоровьесберегающие технологии необходимо использовать в работе с детьми в системе.

Задача по сохранению и укреплению здоровья дошкольников эффективнее решается, если в процесс будет внедрена циклограмма профилактико-оздоровительной работы в режиме дня группы. Это способствует рациональному распределению видов нагрузки, обеспечивает систематичность проведения профилактических и оздоровительных мероприятий, что позволяет решать задачи, направленные на укрепление организма детей в детском дошкольном учреждении.

1.5. Организация здорового питания.

Здоровое питание – это важная составная здорового образа жизни. Известный педиатр А.Ф. Тур считал, что правильное питание является одним из важных факторов в системе профилактических мероприятий, сохраняющих здоровье и жизнь детей. Для гармоничного и нормального роста и развития организма ребенка необходимо достаточное количество вводимых с пищей углеводов и жиров. В настоящее время разработаны наиболее благоприятные соотношения в пищевом рационе детей разного возраста основных пищевых веществ, витаминов, микроэлементов, что составляет основу сбалансированного питания.

Следует уделять внимание таким моментам как:

- ✓ Не использовать во время еды «добавку».
- ✓ Ограничивать легко усваиваемые углеводы: сахар, конфеты, печенье, торты.
- ✓ Тщательно пережевывать пищу.

Соблюдение гигиенических требований при приготовлении, раздаче пищи, а также соблюдение распорядка дня способствуют хорошему аппетиту и усвоению пищи детей в детском дошкольном учреждении.

1.6. Работа по формированию компетентности у детей в вопросе сохранения и укрепления собственного здоровья.

Программа «Быть здоровыми хотим» предполагает включение в воспитательно-досуговой процесс занятий и бесед, которые проводятся с детьми один раз в месяц. Они позволят сформировать у детей элементарную компетентность в вопросе сохранения своего здоровья: умение заботиться о своем здоровье, укреплять свой организм, а так же действовать в чрезвычайных ситуациях. Занятие должно проводиться в соответствии с методическими требованиями.

Используется наглядность: картинки, фотографии, иллюстрации. Широко применяется художественное слово: стихи, пословицы, поговорки, загадки.

В процессе таких занятий и бесед привлекаются дети для практической деятельности: изготовления памяток, знаков, плакатов, пропагандирующих здоровый образ жизни. Возможно привлечение родителей для изготовления стенгазет, используемых на занятиях, предоставлении фотоматериала, специально подготовленных рисунков родителей совместно с детьми на заданную тему.

Занятия и беседы позволяют детям сформировать у дошкольников умения применять здоровьесберегающие технологии для укрепления своего здоровья. Поэтому ставятся задачи:

для детей среднего дошкольного возраста:

- ✚ Развивать правильное дыхание: вдох через нос, выдох через рот.
- ✚ Учить детей ходить, сохраняя правильную осанку.
- ✚ Воспитывать интерес к собственному выполнению дыхательного упражнения.
- ✚ Учить детей ходить по дорожке, ступая всей ступней.
- ✚ Развивать эмоциональность, образность движений, имитирующих поведение животных.
- ✚ Воспитывать дружеские взаимоотношения в игре.
- ✚ Учить детей выполнять поглаживание, постукивание во время самомассажа.
- ✚ Учить выполнять точечный массаж.

Для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет):

- ✚ Способствовать профилактике плоскостопия. Учить детей ходить по дорожке, ступая всей ступней.
- ✚ Учить детей осуществлять вдох и выдох, задерживать дыхание на 3 секунды.
- ✚ Способствовать тренажерной функции бронхов. Укреплять мускулатуру дыхательных органов за счет проговаривания слов четверостишья.
- ✚ Продолжать учить детей выполнять поглаживание, постукивание во время самомассажа.
- ✚ Учить детей ходить, сохраняя правильную осанку.
- ✚ Развивать положительные эмоции в подвижных играх.
- ✚ Продолжать учить выполнять точечный массаж.
- ✚ Учить детей выполнять сухое растирание.
- ✚ Учить детей выполнять полоскание зева.
- ✚ Развивать умение детей выполнять движения в соответствии с текстом.

Для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет):

- ✚ Учить детей делать более резкие и глубокие вдохи и выдохи, кратковременные задержки дыхания (3 секунды) при ритмичном дыхании.
- ✚ Способствовать профилактике плоскостопия.
- ✚ Развивать у детей умение ходить, сохраняя правильную осанку.
- ✚ Развивать умение выполнять точечный массаж.
- ✚ Закрепить приемы самомассажа.
- ✚ Закрепить умение детей выполнять сухое растирание.
- ✚ Закрепить умение детей выполнять движения в соответствии с текстом.

2. Содержательный раздел

Использование здоровьесберегающих технологий, способствующих профилактике заболеваний и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

2.1. Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском дошкольном учреждении: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику дошкольного учреждения и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей дошкольного учреждения и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий

Таблица №1

Виды	Характеристика	Влияние на организм	Продолжительность процедуры	Показания
Аэрофитотерапия	Основанный на воздействии насыщенного летучими веществами растений воздуха (используются как свежие травы, так и сушеные)	Повышение тонуса, настроения, снятие усталости.	15-30 мин.	Заболевания верхних дыхательных путей. Заболевания уха. Грипп Вирусные инфекции.
Сухое растирание	Растирание сухим полотенцем, варежкой.	Повышение тонуса, усиливает циркуляцию крови.	5 минут	Снижение иммунитета.
Босохождение	Воздействие на рецепторы стоп. Воздействие на биологически активные зоны всех систем организма.	Снимается напряжение, Избавление и предупреждение плоскостопия, Уменьшается потливость ног. Избавление от	5 -30 минут. Каждый день увеличивать до 10 минут.	Тонзиллит, проблемы с кишечником, слабое зрение.

		запоров.		
Воздушные ванны	Кожа обвевается свободными струями воздуха, вследствие чего усиливается испарение с ее поверхности.	Нормализация обмена веществ. Повышение работоспособности. Усиление кровообращения и кожного дыхания.	Начинают с 1-3 мин. в течение 3 дней, затем 1.5 – 3 мин. 4-6 дней. До 30 мин. Или 10 мин. Ежедневно прибавляя по 5 мин. доведя до 40 мин. при +15 +20 градусах.	Болезни носоглотки.
Обливание стоп водой	Обливание стоп перед сном.	Укрепляют иммунитет.	+28 +25, заканчивают +36 +34 в течение года.	Часто болеющие дети.
Полоскание зева	Полоскание отваром трав или раствором соли, соды и йода.	Укрепление функции носоглотки.	2 – 3 раза в день, в течение недели. Температура воды +31 +32.	Ларингит, трахеит, ангина.
Посещение сауны и бани совместно с родителями.	Термовоздействие на человеческий организм.	Выводятся продукты обмена: мочевина, молочная кислота, аминокислоты. Очищение кожи. Нормализация артериального давления. Исчезновение отеков.	2 раза по 5 минут в сауне, затем 3-10 мин. охлаждение при температуре в парилке +60 +70 градусов.	Расстройство сна. Хронические простуды. Расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта.
Точечный массаж	Надавливание подушечками пальцев в месте расположения рецепторов или разветвления нерва.	Тонизирует нервную систему, воздействует на различные органы.	5 -10 сек. на точку в течение от 3 до 10 минут.	Плохое самочувствие. Нарушение работы внутренних органов.

Дыхательная гимнастика	Заключатся в правильном дыхании носом.	Повышает сопротивляемость дыхательных путей, Снижает стресс. Своевременно удаляет углекислый газ.	Продолжительность вдоха 3 сек. Пауза на вдохе 2 сек. Длительность выдоха 1 сек. Пауза в конце выдоха 1 сек	Щадящее дыхание с бронхолегочным заболеванием.
Самомассаж	Воздействие на рецепторы кожи человека.	Тонизирует нервную систему, воздействует на различные органы.		Плохое самочувствие. Нарушение работы внутренних органов.
Ходьба по корригирующим дорожкам	Воздействие на рецепторы стоп. Воздействие на биологически активные зоны всех систем организма.	Снимается напряжение, Избавление и предупреждение плоскостопия, Уменьшается потливость ног.	5 -30 минут. Каждый день увеличивать до 10 минут.	Тонзиллит, проблемы с кишечником, слабое зрение.

Особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста

Таблица №2

№	Виды мероприятий	Группа	Особенности организации	Продолжительность
1	Организация здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительный досуг	Средняя Старшая Подготовительная	Проводится 1 раз в неделю со всей группой. В хорошую погоду возможно проведение на открытом воздухе. Может быть организован на спортивной площадке, участке детского сада, за его пределами – в парке, в лесу. При его проведении следует учитывать время года, погодные-климатические условия.	20-30 мин
	Прогулка	Средняя Старшая Подготовительная	Проводится 2 раза в день.	

	Подвижные игры	Средняя Старшая Подготовительная	Проводятся во время прогулок, в свободной и совместной деятельности с детьми.	
	Профилактическая гимнастика	Средняя Старшая Подготовительная	Используется в свободные минуты: перед приемом пищи, прогулкой. Включает в себя оздоровительные упражнения, элементы массажа, самомассажа, дыхательной гимнастики в сочетании с рифмованным текстом.	2-5мин
	Активный отдых	Средняя Старшая Подготовительная	Проводится 1 раз месяц. Может быть организован на спортивной площадке, участке детского сада, за его пределами – в парке, в лесу.	25-30мин. мин
2	Профилактическая работа Точечный массаж Самомассаж Ходьба по массажным дорожкам Дыхательная гимнастика Оздоровительные игры	Средняя Старшая Подготовительная	Проводится на прогулке, после сна. Проводится в свободной деятельности. Проводится после сна и корригирующей гимнастики, массажа. Проводится как физпауза, на прогулке, в свободной деятельности. Проводятся на прогулке, в свободной деятельности, как физкультурная пауза.	5-10 мин. 5 – 10 мин. 10 мин. 2-4 мин. 5-10 мин. каждая

Применение здоровьесберегающих технологий с детьми в группе

Таблица №3

Виды здоровьесберегающих технологий	Задачи	Форма работы с детьми
-------------------------------------	--------	-----------------------

Обливание стоп, колен водой. Воздушные ванны. Сухое обтирание.	Повысить сопротивляемость организма к холоду.	Утренняя гимнастика. Закаливание после сна. Прогулка в летний период.
Полоскание зева. Использование воздухоувлажнителя с настоями трав (в домашних условиях)	Укрепить носоглотку.	Закаливание перед завтраком. В подвижной игре. В совместной и самостоятельной деятельности.
Дыхательная гимнастика.	Способствовать выработке правильного дыхания.	Во время утренней гимнастики. На прогулке. В подвижной игре.
Босохождение. Ходьба по массажным дорожкам	Осуществлять профилактику плоскостопия.	В совместной деятельности. Закаливание после сна. На прогулке (летний период) В подвижной игре.
Точечный массаж	Стимулировать биологически активные зоны всех органов.	После сна. В совместной деятельности воспитателя с детьми, родителя с ребенком. В игровой деятельности.
Аэрофитотерапия. Самомассаж.	Способствовать снятию усталости.	В совместной деятельности воспитателя с детьми. В самостоятельной деятельности детей.
Подвижные игры. Музыкотерапия.	Развивать положительные эмоции.	В выходные дни совместно с родителями. На прогулке. В совместной деятельности воспитателя с детьми. В подвижной игре.

**Циклограмма
профилактико-оздоровительной работы в режиме дня.**

Таблица №4

Вид деятельности	Время	Мероприятия
Утренний прием на свежем воздухе.	7.00 – 7.45	Воздушные ванны Подвижные игры.
Работа в группе. Утренняя гимнастика.	7.50 -8.10 8.10 – 8.20 8.30 – 8.40	Самомассаж. Дыхательная гимнастика. Полоскание зева.
Завтрак.	8.45 – 9.00	Культура приема пищи.

Досуговые мероприятия.	9.00 – 10.30	Подвижная игра. Дыхательная гимнастика. Точечный массаж.
Витаминизация (соки, фрукты)	10.00	Культура приема пищи.
Самостоятельная деятельность.	10.45 – 11.00	Подвижные игры. Пальчиковые игры.
Прогулка	11.00 – 12.00	Подвижные игры. Дыхательная гимнастика. Отработка основных и общеразвивающих упражнений.
Обед	12.30 – 12.50	Введение в рацион питания чеснока и лука. Культура приема пищи.
Подготовка ко сну.	12.50 -13.00	Проветривание помещения.
Сон час	13.00 – 15.00	Сон при открытой фрамуге.
Закаливание	15.00 – 15.10	Ходьба по массажным дорожкам.
	15.10 – 15.20	Точечный массаж.
	15.20 – 15.40	Корригирующая гимнастика.
Полдник. Кислородный коктейль.	15.50 – 16.00	Полдник. Культура приема пищи.
Прогулка	16.00 – 17.15	Подвижные игры. Отработка общеразвивающих и основных упражнений.
Ужин.	17.30 – 18.00	Культура приема пищи.
Совместная деятельность с детьми	18.00 – 18.30	Самомассаж. Упражнения на укрепление стопы и профилактику плоскостопия. Босохождение.
Самостоятельная деятельность детей.	18.30 – 18.50	Подвижные игры. Пальчиковые игры.

Модель двигательного режима

Таблица №5

Вид деятельности	Продолжительность		
	младший возраст	средний возраст	старший возраст
I. Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
Утренняя гимнастика.	5 – 6 мин	6 – 8 мин	8 – 12 мин.
Физминутка (на занятиях).	1 - 2 мин	2 мин	2 - 3 мин
Подвижные игры и упражнения в процессе утреннего приема.	15 – 20 мин	20 – 25 мин	25–30 мин

Подвижные игры и упражнения во время дневной прогулки.	20 – 25 мин	25 – 30 мин	30–35 мин
Подвижные игры и упражнения во время вечерней прогулки.	15 – 20 мин	20 – 25 мин	25 -30 мин
Индивидуальная работа по развитию движений (дневная и вечерняя прогулка).	8 - 10 мин	10 – 12 мин	12 –15 мин
Экскурсии, походы (пешие).	20 мин	30 – 40 мин	50 -60 мин
Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.	6 – 8 мин	8 мин	10 мин
Физкультурное занятие	15 мин	20 мин	25 –30 мин
2. Самостоятельная деятельность			
Самостоятельная двигательная активность	5 мин	10 мин	15 мин
3. Спортивные массовые мероприятия			
Физкультурный досуг	15 мин	20 мин	25 -30 мин
Спортивный праздник на открытом воздухе	20 мин	40 - 45 мин	50 -60 мин

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-досуговом процессе, а также осуществление работы по формированию у детей элементарной компетентности в вопросе укрепления и сохранения собственного здоровья будут способствовать развитию здоровой и активной личности ребенка, который будет твердо стоять на школьном пути и добиваться успехов в будущем.

2.2. Формирование компетентности у детей дошкольного возраста в вопросе укрепления и сохранения собственного здоровья.

Для формирования знаний о собственном здоровье, методах и средствах его укрепления необходимо использовать разнообразные формы работы с детьми

Особенности работы с детьми по сохранению и укреплению их здоровья представлены в таблице.

Таблица №6

№	Задачи	Форма работы	Сроки	Ответственные
1.	Формировать интерес к активным формам досуга.	Организация совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий (День здоровья, слет Здоровячков, час здоровья)	Сентябрь, Март, Май	Воспитатели

2.	Обеспечить двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные игры на прогулке.	День подвижных игр	1 раз в неделю	Воспитатели
3.	Формировать основы компетентности у детей дошкольного возраста в вопросе укрепления собственного здоровья	Физкультурно-оздоровительные досуги с использованием нетрадиционного оборудования.	1 раз в месяц	Воспитатели
		Познавательные занятия	2 раза в месяц	Воспитатели
		Познавательные беседы	1 раз в неделю	Воспитатели
		Оформление фотовыставок о здоровом образе жизни,	1 раз в месяц	Воспитатели
		Выставки детских рисунков.	1 раз в месяц	Воспитатели
		Уголки здоровья.	1 раз в месяц	Воспитатели
Совместные с родителями конкурсы рисунков.	1 раз в месяц	Воспитатели		

В дошкольном возрасте очень важно сформировать умение детей заботиться о своем здоровье. Для этого необходимо сформировать знания по основным направлениям:

- Особенности поведения в быту и предупреждение опасных ситуаций, негативно влияющих на здоровье человека.
- Особенности поведения в природе.
- Особенности поведения с незнакомыми людьми,
- Особенности поведения с животными.
- Собственный организм и его строение.
- Способы укрепления здоровья.
- Формирование представлений о своем организме.
- Формирование знаний о способах укрепления здоровья.

Цель: формирование знаний у детей об окружающем мире, его положительном и отрицательном воздействии, способах поведения ребенка в чрезвычайных ситуациях.

Основные разделы познавательной деятельности с детьми дошкольного возраста.

раздел: «Мой организм»
 раздел: «Домашние животные»
 раздел: «Опасные ситуации»
 раздел: «Вредные привычки»
 раздел: «Овощи и фрукты».
 раздел: «Овощи и фрукты».
 раздел: «Особенности поведения с животными»
 раздел: «Электроприборы и правила пользования электроприборами»
 раздел: «Правила поведения на улице»
 раздел: «Опасные ситуации»
 раздел: «Правила поведения в лесу»
 раздел: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
 раздел: «Грибы, ягоды»
 раздел: «Опасные ситуации»
 раздел: «Витамины – наши друзья»
 раздел: «Укрепляем организм»
 раздел: «Опасные ситуации дома»

Для решения цели был разработан перспективный план работы с детьми.

Перспективное планирование познавательной деятельности с детьми.

Таблица №7

Сентябрь	Февраль
Занятие: «Наше тело» Беседа: «Что мы знаем о себе?» Занятие: «Опасные грибы» Дидактическая игра: «Ядовитые растения» Занятие: «Осень – славная пора» Аппликация: «В лес за ягодой пойдем»	Занятие: «Режим дня» Беседа: «Правила поведения в автобусе» Мультимедийная презентация: «Правила поведения на новогоднем утреннике» Рисование: «Снег, снег...» Мультимедийная презентация: «Жилище человека» Беседа: «Правила поведения в магазине»
Октябрь	Март
Беседа: «Одежда по сезону» Занятие: «Как уберечься от простуды?» Беседа: «Что мы знаем о воде?» Занятие: «Правильное питание» Мультимедийная презентация: «Аварийные ситуации дома» Решение ситуации: «Животные: друзья или враги?»	Беседа: «Вредные привычки» Занятие: «Как беречь свое здоровье?» Мультимедийная презентация: «Незнакомые предметы в общественных местах» Беседа: «Правила поведения дома» Рассмотрение картинок: «Вредные привычки» Час здоровья: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

<p style="text-align: center;">Ноябрь</p> <p>Занятие «Привет, ладошка!» Беседа: «Что такое массаж?» Мультимедийная презентация: «Витамины – наши лучшие друзья» Мультимедийная презентация: «Зачем мы закаляемся?»</p>	<p style="text-align: center;">Апрель</p> <p>Мультимедийная презентация: «Осторожно со спичками!» Беседа: «Если я потерялся» Составление коллажа «Вредные привычки наших пап» Выставка творческих работ «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</p>
<p style="text-align: center;">Декабрь</p> <p>Беседа: «Любимые животные» Занятие: «Времена года» Занятие: «Электроприборы – наши лучшие друзья» Мультимедийная презентация: «Зачем мы ходим босиком?»</p>	<p style="text-align: center;">Май</p> <p>Дидактическая игра: «Одежда весной» Мультимедийная презентация: «Опасные игры весной» Занятие: «Осторожно, незнакомец!» Беседа: «Опасность на улице» Занятие «Осторожно, простуда» Мультимедийная презентация: «Лекарственные растения – враги простуды»</p>
<p style="text-align: center;">Январь</p> <p>Беседа: «Если я остался один...» Занятие: «Зимушка-зама» Мультимедийная презентация: «Опасные предметы» Дидактическая игра «Опасные ситуации» Беседа: «Если я потерялся...» Час здоровья: «Закаляем организм»</p>	

Использование физкультурно-оздоровительных мероприятий и валеологических занятий и бесед позволят сформировать у детей знания о способах укрепления здоровья, сформируют практические навыки их применения.

2.3. Создание материально – технической базы для осуществления оздоровительной работы с детьми.

Эффективность оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста зависит, прежде всего, от ряда условий, в которых она протекает. Это, прежде всего:

1. Обеспечение групп различным оздоровительным медико-профилактическим оборудованием. Одним из них является ультразвуковой увлажнитель с функцией ионизации. Такое устройство разбивает воду на мельчайшие капельки и при помощи пневматического устройства распыляет их в воздухе, равномерно увлажняя воздух групповой комнаты. Это делает пребывание детей более комфортным, так как в воздухе поддерживается достаточная влажность. Функция ионизации воздуха позволяет генерировать анионы, которые благоприятно оказывают воздействие на самочувствие дошкольников, поднимают настроение, повышают работоспособность, улучшают сон, аппетит. Использование дезара - электротехническое устройство, в котором размещена бактерицидная лампа.

2. Для осуществления работы по укреплению свода стопы используются разнообразные массажные дорожки, которые приобретаются как в магазине, аптеке, так и изготавливаются из бросового материала. Широко используется природный материал: шишки, веточки, хвою; так же и специфический - пуговицы, пробки, пластиковые бутылки.

3. Использование платочков, клубочков ниток, ленточек, фломастеров, карандашей на корригирующей гимнастике и оздоровительных занятиях

4. Сопровождение оздоровительные занятия музыкой, музыкотерапия. Магнитофонные записи природных явлений: шума воды, дождя, вьюги, ветра можно использовать и во время дыхательной гимнастики, физминутках, выполнения самомассажа и просто в свободной деятельности детей.

5. Наличие спортивного инвентаря: мячей, канатов, кеглей. Это делает игры дошкольников более интересными и увлекательными.

6. Использование махровых варежек (перчаток) для осуществления сухого растирания. Их следует подбирать в соответствии с размером руки ребенка. Они могут быть специально приобретены в магазине или сшиты из махровой ткани.

7. В каждой группе должен быть уголок здоровья. В нем должно находиться оборудование для осуществления оздоровительной работы. Подобраны картинки с изображением видов спорта, атрибутов и средств укрепления организма, оформлены альбомы с пословицами и поговорками о здоровом образе жизни.

Соблюдение некоторых рекомендаций повысит эффективность применения здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

1. Оздоровительные занятия с детьми можно проводить как в группе, так и физкультурном зале. Желательно в игровой форме с применением магнитофона и музыкальных записей. Это повысит интерес и способствует более эффективному выполнению оздоровительных элементов. Можно применять картинки, подходящие тематике занятия.

2. При проведении оздоровительного мероприятия важно учитывать степень усвоения детьми оздоровительных элементов. Поэтому следует использовать уже знакомые виды оздоровительных мероприятий. Не следует заострять внимание на ребенке, который неправильно выполняет тот или иной элемент массажа или гимнастики. В игровой форме педагог должен подчеркнуть важность правильного выполнения элемента.

3. При проведении оздоровительного комплекса или занятия следует обращать внимание на эмоциональную сторону детей, проявление ими радости и удовлетворения от выполненных упражнений. О физической нагрузке должен свидетельствовать здоровый цвет лица, легкий румянец. Поэтому все физические упражнения, игры, элементы корригирующей гимнастики или массажа должны выполняться детьми с выраженным желанием и удовольствием.

4. Все оздоровительные мероприятия можно включать в различные виды деятельности детей. Точечный массаж, самомассаж, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения можно использовать на занятии как физпаузу. Оздоровительные подвижные игры - в совместной деятельности с детьми, на прогулке, развлечениях.

5. Эффективность такой оздоровительной работы связана не только с пониманием и использованием оздоровительных средств отдельных воспитателей, но и всего педагогического коллектива в целом. Так как результативность работы зависит, прежде всего, от единства ее применения.

Воспитателям рекомендуется использовать циклограмму оздоровительной работы с детьми в режиме всего дня. Систематично осуществлять ежедневные двухразовые прогулки независимо от погодных климатических условий. Продумывать двигательную активность детей, как в группе, так и на прогулке.

Таким образом, создание материально-технической базы для осуществления физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста позволит

снизить снижения детской заболеваемости, повышении устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

2.4. Преемственность детского дошкольного учреждения и семьи в укреплении здоровья детей.

В настоящее время наблюдается отсутствие компетентности у родителей в вопросе здоровьесбережения собственных детей, поэтому нельзя рассчитывать на положительные результаты в снижении детской заболеваемости, если отсутствует партнерство педагогов и родителей в вопросе укрепления и сохранения здоровья детей.

Маркетинговые исследования позволяют узнать запросы родителей, в области применения здоровьесберегающих технологий с детьми дома. Результаты дают возможность педагогам наметить план просветительской работы с родителями, а так же внедрения практических мероприятий, позволяющих выбрать родителям наиболее доступные и эффективные средства воздействия на организм ребенка.

План работы с родителями

Таблица №8

№	Задачи
1.	Вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия
2.	Повысить уровень компетентности у родителей в вопросе здоровьесбережения детей

Перспективный план работы с родителями

Таблица

№9

Сентябрь	Январь
<ul style="list-style-type: none"> Участие в проекте на тему: «Путешествие Здоровячка» Подготовить наглядную информацию совместно с медицинской сестрой на тему «Дыхательная гимнастика и точечный массаж для часто болеющих детей». Консультация: «Закаливающие процедуры - как профилактика простудных заболеваний»; 	<ul style="list-style-type: none"> Родительский диалог: «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?»; Советы на тему «Это легко и просто», о совместных занятиях с детьми дома (парная гимнастика)
Октябрь	Февраль
<ul style="list-style-type: none"> Выставка: «Использование нетрадиционного оборудования для укрепления здоровья детей и профилактики заболеваний». День здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> Час безопасности: «Правила пожарной безопасности»; Викторина на тему: «Чтобы не было пожара, чтобы не было беды»; День здоровья.

Ноябрь	Март
<ul style="list-style-type: none"> • Фоторепортаж: «Делимся семейным опытом в оздоровлении детей»; • Консультация: «Закаливание дома». • Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья»; 	<ul style="list-style-type: none"> • Организация смотра конкурса рисунков детей совместно с родителями «Мы здоровье бережем, мы здоровье укрепляем». • Совместный физкультурный досуг: «Моя мама - лучше всех»; • Педагогическая гостиная на тему «Почему подвижные игры с детьми важны?». • Консультация: «Спортивные, подвижные и народные игры дома».
Декабрь	Апрель
<ul style="list-style-type: none"> • Мастер-класс на тему: «Использование корригирующих дорожек дома в работе с детьми дошкольного возраста». • Буклет на тему «Осанка вашего ребёнка». • Провести индивидуальные консультации на тему «Профилактика и коррекция осанки». 	<ul style="list-style-type: none"> • Консультация: «Дисциплина на улице – залог безопасности»; • Неделя Здоровья. • Мультимедийная презентация «Опасности на дороге!». • Консультация: «Спортивный уголок дома»
	Май
	<ul style="list-style-type: none"> • Час здоровья: «Закаливание - одна из форм профилактики простудных заболеваний детей»; • День здоровья.
	Июнь – июль
	<ul style="list-style-type: none"> • Программа оздоровления детей в летний период.

Формированию компетентности у родителей способствуют различные формы: открытые просмотры оздоровительных мероприятий, таких как закаливание, утренняя гимнастика, прогулка, развлечения. Активное участие родителей и детей в физкультурно-оздоровительных досугах позволит родителям понять важность и необходимость применения здоровьесберегающих технологий в работе с детьми не только в детском дошкольном учреждении, но и дома. Организация с родителями различных оздоровительных соревнований и спортивных турниров сформирует у родителей желание вести активный образ жизни. Организация смотров нетрадиционного оборудования и его применения для здоровьесбережения дошкольников позволит решить некоторые задачи в области профилактики таких заболеваний, как плоскостопие, нарушения осанки, простуды. Простота изготовления такого оздоровительного оборудования нацелят родителей на необходимость изготовления такого оборудования для работы с детьми дома.

Большая роль отводится совместным мероприятиям - проведение Дней здоровья с применением оздоровительных технологий, которые укрепят здоровье

дошкольников, фотовыставки физкультурно-оздоровительных мероприятий, работы по здоровьесбережению детей в детском саду, в домашних условиях – все это представляет собой ценный познавательный материал, как для родителей отдельной группы, так и других участников воспитательно-образовательного процесса.

Таким образом, формирование у родителей компетенции в области здоровьесбережения детей позволяет эффективнее решать оздоровительные задачи в детском саду, способствуют воспитанию здоровой и гармоничной личности.

2.5. Работа с педагогами по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Работа по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении решается благодаря имеющейся компетентности педагогов в вопросе здоровьесбережения. Для этого разработан перспективный план работы с воспитателями учреждения.

Таблица №10

Перспективный план работы с педагогами

Сентябрь	Февраль
<ul style="list-style-type: none"> • Час здоровья «Использование махровых варежек для сухого растирания в работе с детьми дошкольного возраста»; • Консультация «Создание в группе условий для организации двигательной деятельности». 	<ul style="list-style-type: none"> • Консультация на тему: «Как организовать прогулку». • Проведение праздника к 23 февраля.
Октябрь	Март
<ul style="list-style-type: none"> • Выставка: «Использование нетрадиционного оборудования для укрепления здоровья детей и профилактики заболеваний». • Индивидуальные беседы для воспитателей «Закрепление основных видов движений при физкультурно-оздоровительной деятельности на улице». 	<ul style="list-style-type: none"> • Час здоровья: «Дыхательная гимнастика - одна из форм профилактики простудных заболеваний детей»; • Совместный физкультурный досуг: «Моя мама - лучше всех»;
Ноябрь	Апрель
<ul style="list-style-type: none"> • Практический семинар: «Формирование валеологических знаний у детей о собственном здоровье и способах его укрепления»; 	<ul style="list-style-type: none"> • Круглый стол на тему: «Повышение двигательной активности на прогулках». • Подобрать материал о формах и методах закаливания в летнее время.

Декабрь	Май
<ul style="list-style-type: none"> Открытый просмотр «Организация закаливания после сна»; Консультация: «Роль расслабляющих упражнений в системе релаксации с детьми ОВЗ». 	<ul style="list-style-type: none"> Открытый просмотр «Организация игр на развитие дыхания»; «Дыхательная гимнастика» по Стрельниковой.
Январь	Июнь-июль
<ul style="list-style-type: none"> Час безопасности: «Правила пожарной безопасности»; Консультация: «Двигательно-оздоровительные моменты в перерывах между занятиями», «Виброгимнастика». 	Оздоровление детей в летний период

Таким образом, использование разнообразных форм работы с педагогами позволит эффективнее решать поставленные задачи.

2.6. Мониторинг здоровьесберегающей работы в дошкольном учреждении

Использование здоровьесберегающих технологий направлено на получение определенного результата - повышения иммунитета детей дошкольного возраста и снижение детской заболеваемости.

Оценка результатов работы осуществляется по двум направлениям:

1. Анализ случаев заболеваемости детей группы.
2. Диагностика сформированности компетентности дошкольников в вопросе сохранения и укрепления собственного здоровья.

Анализ заболеваемости детей группы проводится путем подсчета случаев заболеваемости детей в таблице учета заболеваемости детского сада. Подсчитываются болезни, передающиеся воздушно-капельным путем: ОРВИ, ОРЗ, ринит, трахеит, ангина, отит, бронхит.

Основными методами диагностики сформированности компетентности дошкольников в вопросе сохранения и укрепления собственного здоровья в дошкольном учреждении является: беседа, дидактические игры, рассматривания картинок, наблюдение, эксперимент, беседа, анализ продуктов творческой деятельности. Мониторинг может проводиться с небольшой подгруппой детей, а так же в индивидуальной работе с детьми.

Результаты оцениваются в трех бальной системе.

3 балла ставится, если ребенок понимает содержание вопроса или картинки, дает полный содержательный ответ, ссылается на ранее полученные им знания, рассуждает, приводя убедительные аргументы, устанавливает связи и зависимости, приводит пример из личного опыта. Знает, как вести себя в чрезвычайных ситуациях, дает адекватную оценку конкретной ситуации.

2 балла ставится, если ребенок понимает поставленный вопрос, содержание картинки, но частично дает на него ответ, затрудняется обосновать свой выбор, допускает ошибки в изложении своих мыслей. Понимает сущность ситуации, но не

знает либо дает ошибочный ответ, касающийся правил поведения в конкретной ситуации.

1 балл ставится, если ребенок понимает вопрос, но затрудняется на него ответить либо дает неверный ответ, ошибается в своих высказываниях, не понимает сущность ситуации и не может назвать, как необходимо действовать в чрезвычайной ситуации. Ребенок не понимает поставленный вопрос, не понимает содержание картинки, предложенной ситуации.

Результаты исследования представляются в виде трехуровневой шкалы:

Низкий уровень - когда ребенок не справился с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью воспитателя.

Средний уровень - справляется с небольшой помощью воспитателя.

Высокий уровень - ребенок самостоятельно справляется с предложенным заданием.

Мониторинг познавательной деятельности детей дошкольного возраста

раздел: «Мой организм»

Методика проведения.

Ребенку предлагается ответить:

«Какие части тела есть у каждого человека?»

«Для чего они нужны?»

раздел: «Домашние животные»

Методика проведения.

Предлагается картинки разных животных. Ребенку необходимо выбрать домашних животных. Задаются вопросы:

«Кто из домашних животных есть у тебя дома?»

«Бывают ли животные опасными?»

раздел: «Опасные ситуации»

Методика проведения.

«Какая опасность подстерегает людей на улице?»

«Какие предметы могут быть опасными дома?»

раздел: «Вредные привычки»

Методика проведения.

Задаются вопросы:

«Что вредит здоровью человека?»

«Как надо укреплять свой организм?»

раздел: «Овощи и фрукты».

Методика проведения.

Детям предлагаются картинки с изображением овощей: картошки, моркови, свеклы, лука, помидора, огурца, фруктов: яблока, груши, сливы, банана.

Задается вопрос: «Где растут фрукты, овощи? Почему полезно их употреблять в пищу?»

Предлагается разместить фрукты и овощи по месту их произрастания.

раздел: «Овощи и фрукты».

Методика проведения.

Ребенку предлагается дидактическая игра «Во саду, ли в огороде?»

Воспитатель неверно размещает овощи и фрукты. Предлагает посмотреть на картину и найти ошибки. Ребенку необходимо разместить овощи и фрукты в соответствии с местом их произрастания и доказать правильность своего выбора.

Задается вопрос:

«Кто из овощей является врагом болезненных микробов?»

раздел: «Особенности поведения с животными»

Методика проведения.

Ребенку предлагаются картинки.

«На какой картинке изображена злая собака?»

раздел: «Электроприборы и правила пользования электроприборами»

Методика проведения.

Предлагается картинка с электроприборами.

Задаются вопросы:

«Как помогают электроприборы человеку?»

раздел: «Правила поведения на улице»

Методика проведения.

Предлагаются картинки. Задаются вопросы:

«Что разрешено на улице? Что запрещено?»

«Что помогает пешеходам и транспорту на проезжей части?»

Узнать какие правила дорожного движения знает ребенок.

5 раздел: «Опасные ситуации»

Методика проведения.

«Какая опасность подстерегает людей на улице?»

«Какие предметы могут быть опасными дома?»

«Что опасного может произойти в лесу?»

«Бывают ли люди опасными?»

6 раздел: «Правила поведения в лесу»

Методика проведения.

Задаются вопросы:

«С какими опасностями можно встретиться в лесу?»

раздел: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Методика проведения.

Ребенку предлагается составить рассказ по картинке, ответив на вопросы:

Какую пользу приносят солнечные ванны?

Какую пользу оказывает вода?

«Грибы, ягоды»

Методика проведения.

Ребенку предлагается картинка с грибами и ягодами.

Задается вопрос:

«Какие грибы можно употреблять в пищу, какие – нельзя?»

«Все ли ягоды можно употреблять в пищу?»

раздел: «Опасные ситуации»

Методика проведения.

Ребенку предлагается выбрать ряд картинок, представляющие на его взгляд, опасные ситуации и объяснить свой выбор.

раздел: «Витамины – наши друзья»

Методика проведения.

Детям предлагается сказать, где находятся витамины.

«Укрепляем организм»

Методика проведения.

Задаются вопросы:

«Что надо делать, чтобы укрепить свой организм?»

«Опасные ситуации дома»

Методика проведения.

Детям предлагается рассмотреть картинки.

«Что может произойти в результате игры со спичками?»

«Что может произойти в результате неправильного обращения электроприборами?»

«Как надо вести себя, если в дверь постучал незнакомец?»

Результаты мониторинга вносятся в таблицы.

Результаты мониторинга
познавательной деятельности детей дошкольного возраста

Таблица №11

Период	«Мой организм»	«Домашние животные»	«Вредные привычки»	«Опасные ситуации»	«Овощи и фрукты».	Общий Средний балл, уровень
На начало года						
На конец года						
Изменения						

Результаты диагностики
познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Таблица №12

Период	«Овощи и фрукты»	«Особенности поведения с животными»	«Электроприборы и правила пользования электроприборами»	«Правила поведения на улице»	«Опасные ситуации»	«Правила поведения в лесу»	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Общий Средний балл, уровень
На начало года								
На конец года								
Изменения								

Результаты диагностики
познавательной деятельности детей подготовительной группы

Таблица №13

Период	«Мой организм»	«Домашние животные»	«Вредные привычки»	«Опасные ситуации»	«Овощи и фрукты».	Общий Средний балл, уровень
На начало года						
На конец года						

3. Организационный раздел

3.1. Показатели эффективности программы

Основными показателями можно считать:

1. Снижение заболеваемости детей.
2. Сформированная компетентность у детей в вопросе сохранения и укрепления собственного здоровья.
3. Сформированная компетентность педагогов в вопросе здоровьесбережения детей дошкольного возраста.
4. Сформированная компетентность у родителей в вопросе здоровьесбережения своих детей.
5. Созданная материально-техническая база группы.

3.2. Заключение

Работа по укреплению и сохранению здоровья детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий направлена, прежде всего, на всестороннее развитие личности ребенка. Но приоритетной задачей является забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем и физическом развитии каждого ребенка. В работе с детьми Программа «Быть здоровыми хотим» предполагает включение валеологических занятий и бесед, использование которых направлено на формирование у детей элементарной компетентности в вопросе сохранения своего здоровья: умение заботиться о своем здоровье, укреплять свой организм, а так же действовать в чрезвычайных ситуациях. В связи с этим, разработан перспективный план работы с детьми по формированию у них валеологических представлений по основным разделам, касающихся следующих направлений:

- Особенности поведения в быту и предупреждение опасных ситуаций, негативно влияющих на здоровье человека.
- Особенности поведения в природе.
- Особенности поведения с незнакомыми людьми,
- Особенности поведения с животными.
- Собственный организм и его строение.
- Способы укрепления здоровья.
- Формирование представлений о своем организме.
- Формирование знаний о способах укрепления здоровья.

Работа с родителями предполагает:

- Вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые МДОАУ детский сад «Улыбка».
- Повышение уровня компетентности у родителей в вопросе здоровьесбережения детей через активные формы работы с детьми: участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, посещения режимных моментов, организацию конкурсов, выставок, круглых столов.

Активное участие родителей и детей в физкультурно-оздоровительных досугах позволит родителям понять важность и необходимость применения здоровьесберегающих технологий в работе с детьми не только в детском дошкольном учреждении, но и дома. Организация с родителями различных оздоровительных соревнований и спортивных турниров сформирует у родителей желание вести активный образ жизни.

Работа с педагогами направлена на повышение их компетентности в вопросе использования здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста. В Программе имеется перспективный план работы с педагогами.

Должное внимание уделено мониторингу здоровьесберегающей работы в дошкольном учреждении. Определены основные методы и приемы осуществления мониторинга, результаты и разработан диагностический инструментарий.

Данная Программа позволяет осуществлять здоровьесберегающую работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, посещающих МДОАУ д/с «Улыбка».

Список литературы

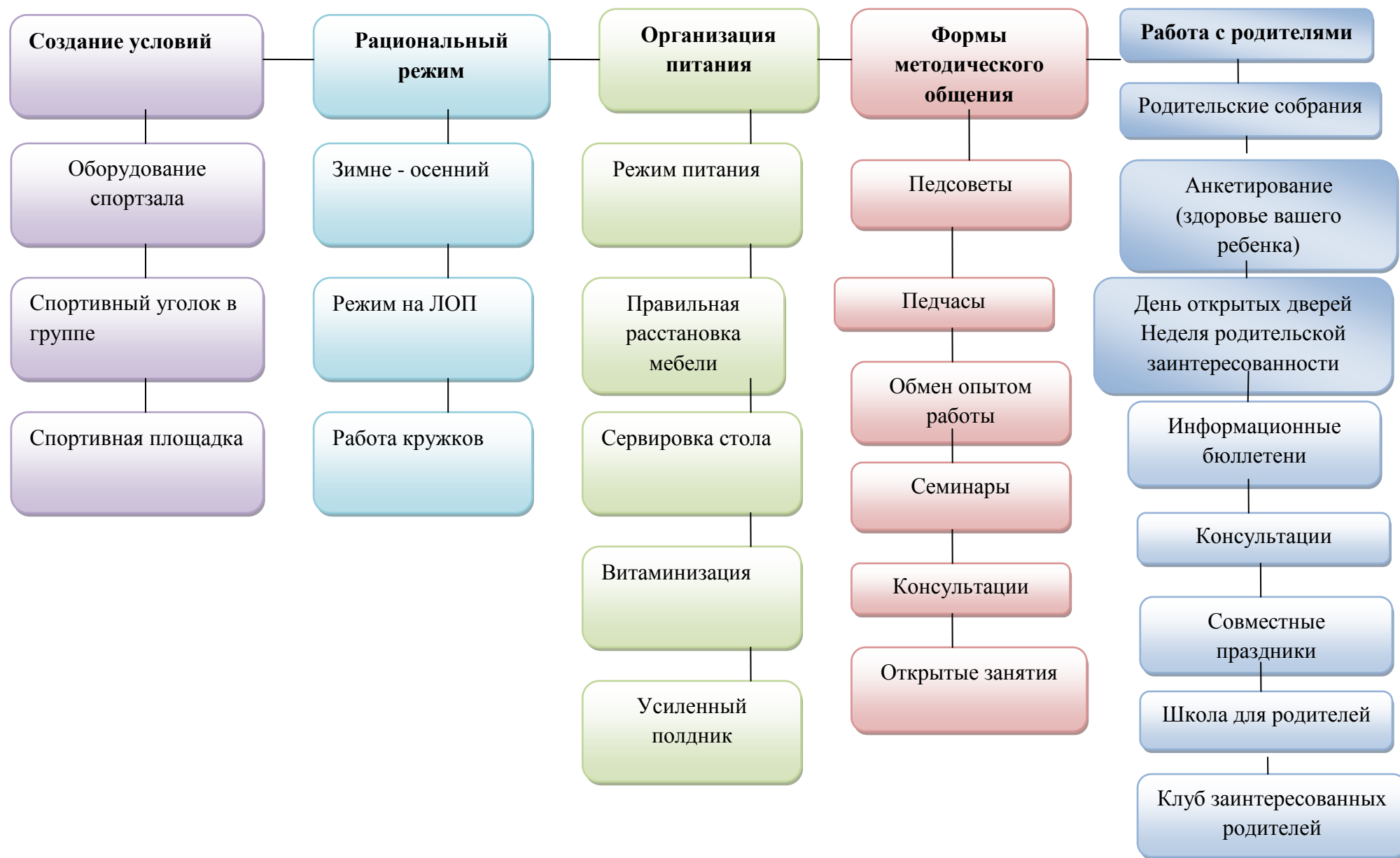
1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях.- М., 2015.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие.- М.: ВЛАДОС, 2011.
3. Голубев В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста.- М.: Академия, 1998.
4. Гончарова Т.А. Полная энциклопедия закаливания.- М.: 2012.
5. Золотарев Ю.Г. Порфирий Иванов раскрывает свой метод.- СПб.: Диля, 2014.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. - М.: 2013.
7. Исаев С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. - М.: 2014.
8. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. - СПб.: Творческий центр, 2014.
9. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. - М.: МСП, 2014.
10. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе.- СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС.
11. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. - М.: ВАКО, 2015.
12. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. - М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
13. Кучман В.Р. Гигиена детей и подростков. - М.: Просвещение, 2004.
14. Макарова З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей. -М.: ВЛАДОС, 2014.
15. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактики болезней. - М.: Просвещение, 2011.
16. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. - М.: Просвещение, 2015.
17. Метенова Н.М. родительское собрание. – Ярославль, 2014.
18. Нестерюк Т.В. Психосоматическая гимнастика. – М.: Книголюб, 2015.
19. Нестерюк Т.В. Игровой самомассаж. – М.: Книголюб, 2007.
20. Осокина Т.И. игры и развлечения на воздухе. – М.: Просвещение, 2013.
21. Островская Л.Ф. Пусть ребенок растет здоровым.- М.: Просвещение, 2014.
22. Пензулаева Л.И. оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. – М.: ВЛАДОС, 2014.
23. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Просвещение, 2013.
24. Страховская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14. - М.: Просвещение, 2014
25. Улащик В.С. Домашняя физиотерапия, или, как избавиться от болезней и укрепить здоровье без лекарств. - Минск: Беларусь, 2013.
26. Фролова Н.А. Ваш ребенок и народная медицина.- Киев.: А.С.К., 1998.

Виды и формы работы по физическому воспитанию

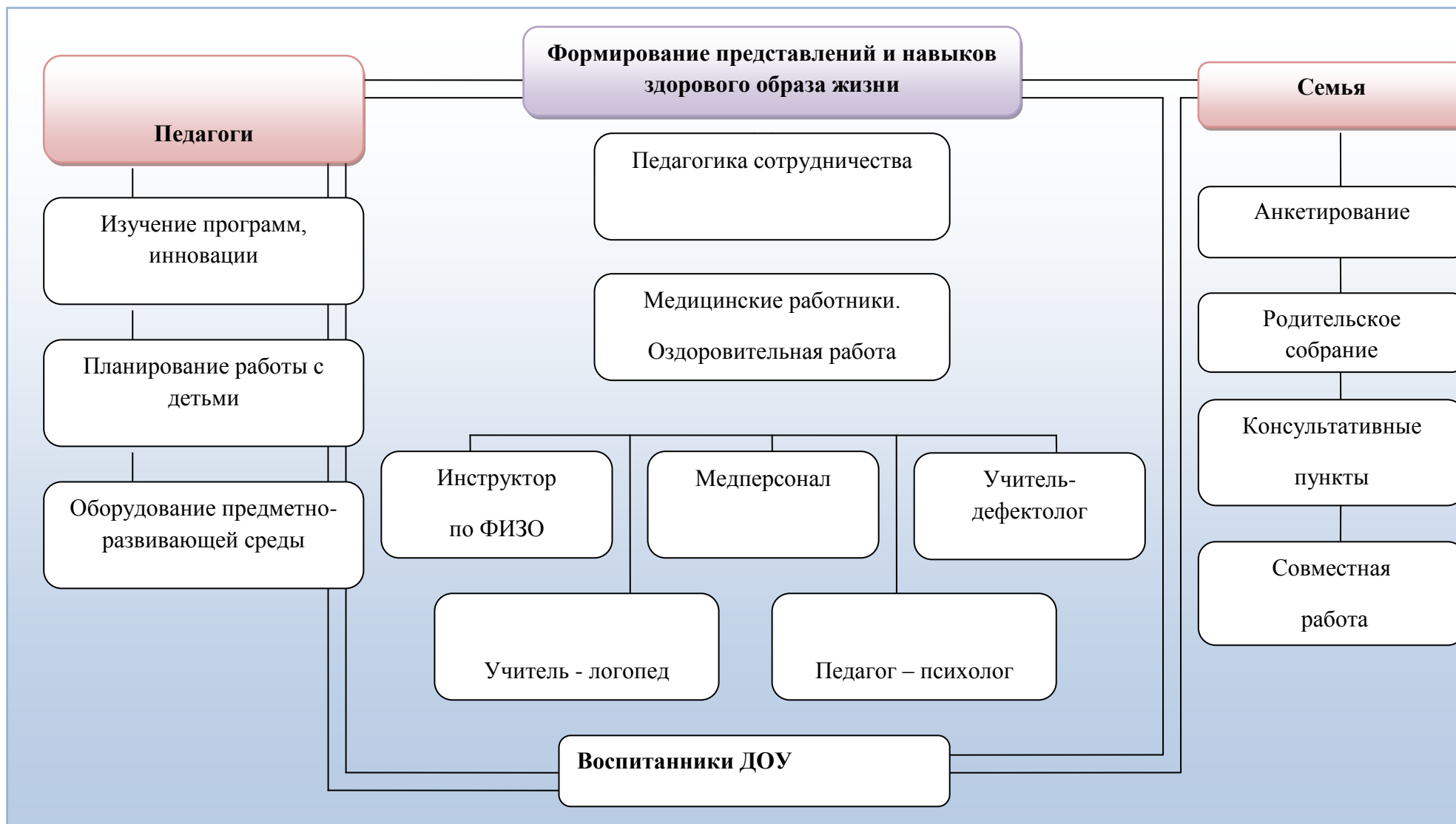
	Виды занятий и формы работы	Возрастные группы, особенности организации и продолжительность занятий				
		1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	Учебная работа (занятие по физкультуре)	2 раза в неделю по подгруппам. в конце года в составе всей группы	3 раза в неделю одновременно со всеми детьми, в том числе два во время, отведенное для занятий, и одно в часы прогулки.			
	Спортивный час	15 – 20 мин.	15- 20 мин.	20 – 25 мин.	25-30 мин	30 – 35 мин
2.	Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня:					
а)	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 -5 мин.	Ежедневно 4 -5 мин.	Ежедневно 6 - 8мин	Ежедневно 8 – 10 мин	Ежедневно 10 – 12 мин.
б)	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулке)				
		10 – 15 мин	15 – 20 мин	20 – 25 мин	25– 30 мин	30 – 40 мин
		В дни проведения физкультурных занятий				
		6 -8 мин. 5 – 10 мин.	6 – 10 мин. 5 – 10 мин.	8 – 10 мин. 8 – 12 мин.	10–12 мин. 10 -15 мин.	12- 15 мин. 10 – 15 мин.
в)	Физкультурная минутка			Ежедневно по мере необходимости 1 -3 мин в зависимости от вида и содержания занятий		
3.	Активный отдых		1 -раз в месяц 20 мин.	1- раз в месяц 20 мин	1- раз в месяц 30- 45 мин	1- раз в месяц 45 – 50 мин.
а)	физкультурный досуг					
б)	Физкультурный праздник			Не менее 2 раза в год до 60 мин.	2 – 3 раза в год до 1 часа 30 минут	
в)	День здоровья		Один раз в год	не реже одного раза в квартал		
4	Самостоятельная	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и				

	двигательная деятельность детей	потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя. Утренняя гимнастика, физические упражнения под контролем родителей и вместе с ними.
--	---------------------------------	---

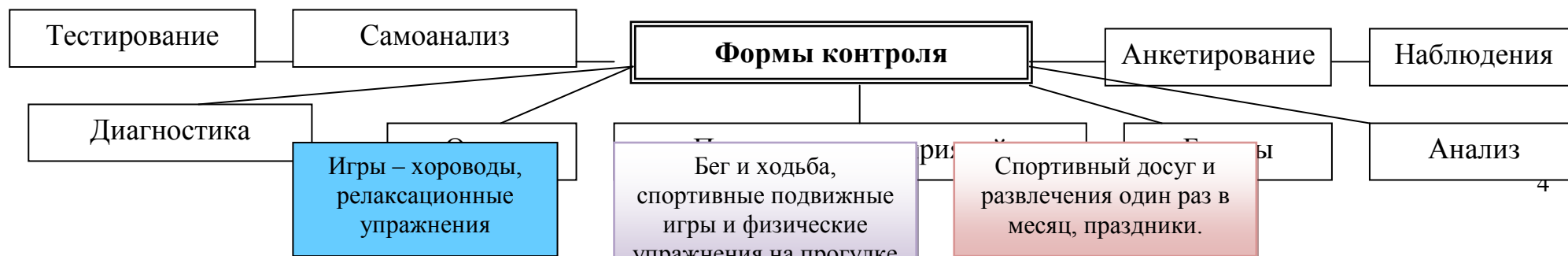
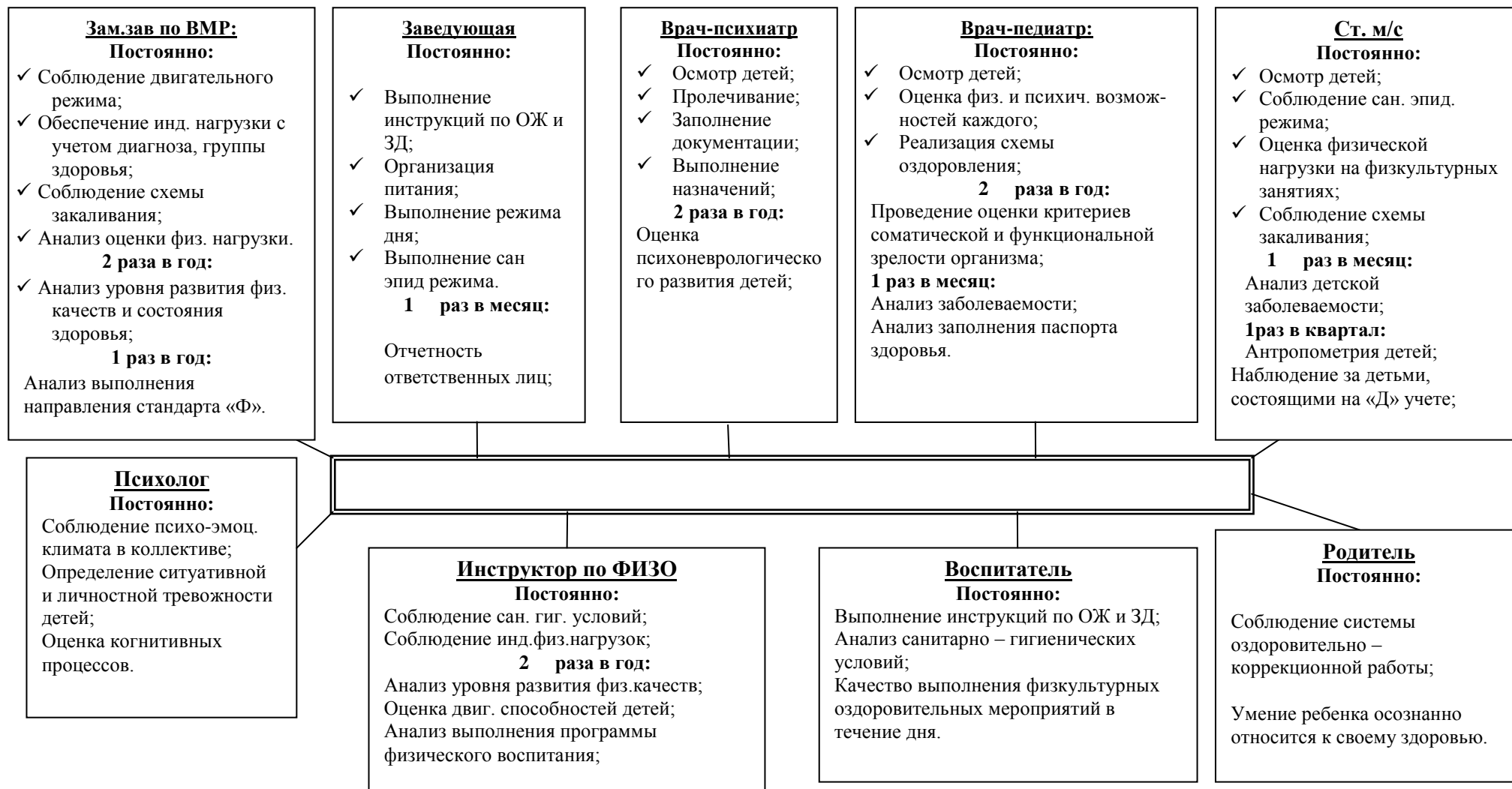
Организационно-методическое и материальное обеспечение оздоровления детей

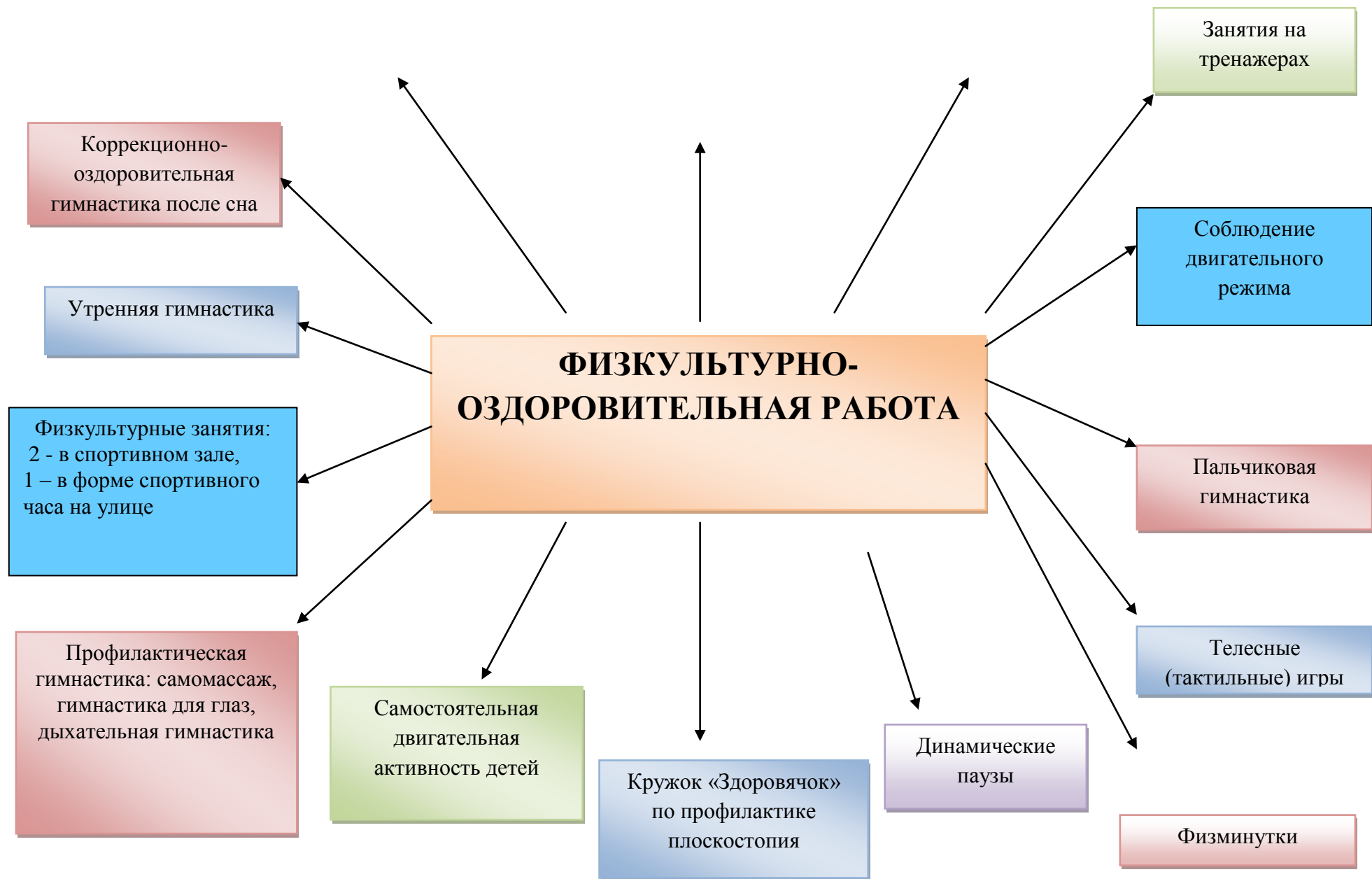


Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни

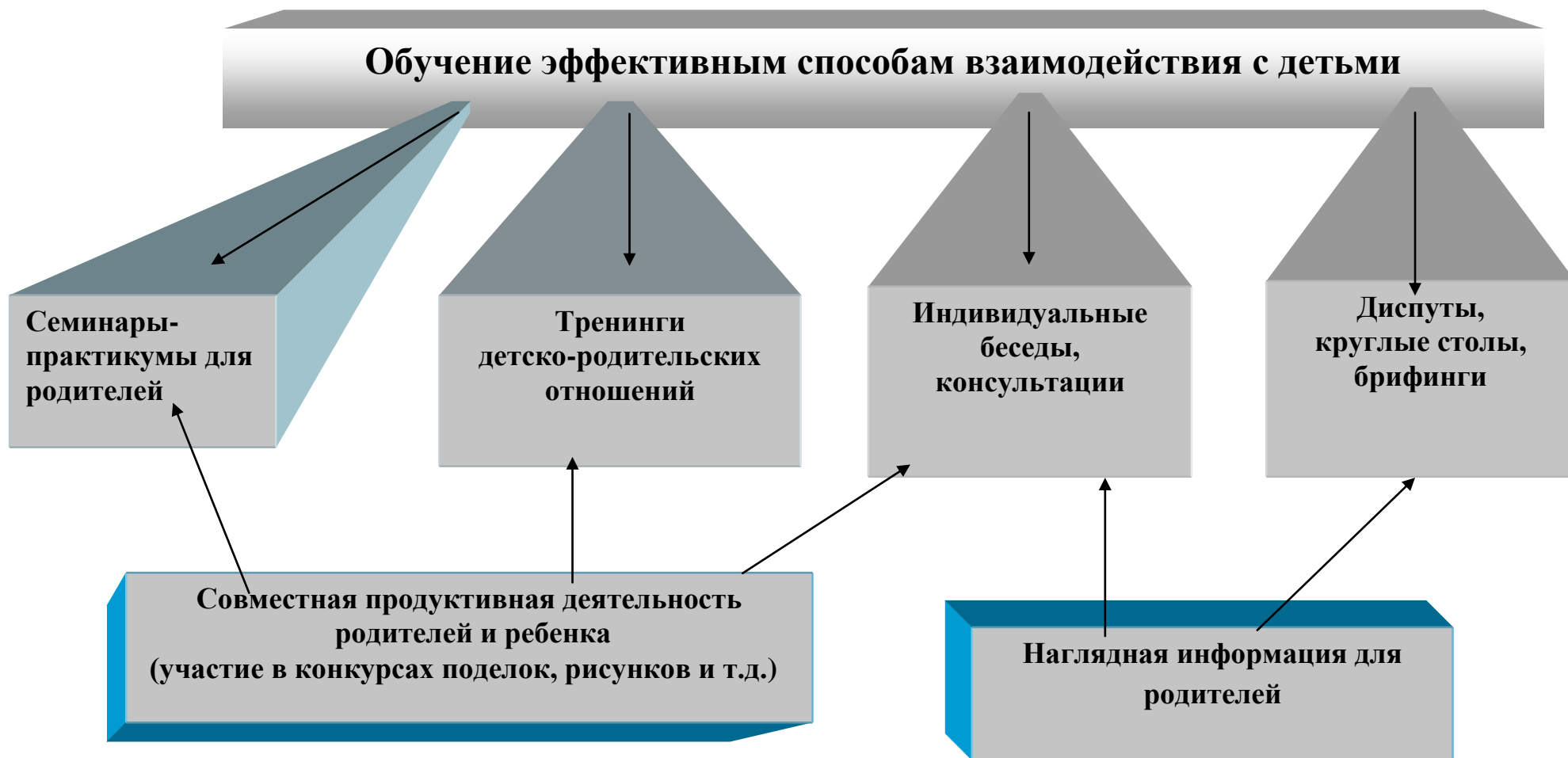


Блок контроля за организацией физкультурно-оздоровительной деятельности МДОАУ д/с «Улыбка»





Основные направления работы с семьей по сохранению и укреплению здоровья ребенка



План физкультурно-оздоровительной работы в МДОАУ д/с «Улыбка»

№ п/п	Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА			
1	Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ	В течение года	Инструктор ФК воспитатели
2	Составление графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь-октябрь	Инструктор ФК
3	Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Инструктор ФК
4	Подбор методик для разных возрастных групп	Сентябрь-октябрь	Инструктор ФК
5	Изучение передового педагогического, опыта по оздоровлению детей, внедрение эффективных технологий и методик	В течение года	Инструктор ФК
6	Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор ФК
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ			
1	Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Инструктор ФК, воспитатели
2	Физкультурные занятия	По плану	Инструктор ФК, воспитатели
3	Проведение физкультминуток	В течение года	Воспитатели, специалисты
4	Проведение гимнастики после сна	Ежедневно	Воспитатели
5	Проведение закаливающих мероприятий	Ежедневно	Воспитатели, медсестра
6	Проведение комплекса упражнений для глаз	Ежедневно	Инструктор ФК медсестра, воспитатели
7	Включение в комплекс физического развития элементов дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой	Ежедневно	Инструктор ФК медсестра, воспитатели.
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА			
1	Проведение Дня здоровья Неделя здоровья	1 раз в квартал апрель	Инструктор ФК старший воспитатель
2	Проведение спортивных досугов	1 раз в месяц	Инструктор ФК старший воспитатель

3	Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор ФК воспитатели
4	Пополнение спортивных центров нетрадиционным оборудованием	В течение года	Инструктор ФК воспитатели
5	Совет здоровья	Раз в квартал	Заместитель директора по методической работе, старший воспитатель
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ			
1	Освещение вопросов физического развития и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Заместитель директора по методической работе, старший воспитатель, Инструктор ФК Медсестра
2	Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья	В течение года	Старший воспитатель, Инструктор ФК Воспитатели
3	Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор ФК воспитатели
ХОЗЯЙСТВЕННАЯ РАБОТА			
1	Нанесение разметки в спортивном зале, на спортплощадке	август, май	Инструктор ФК
2	Приобретение нового спортивного инвентаря, ремонт имеющегося	В течение года	Директор, Заместитель по АХЧ

Тематическое планирование

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Тема	Цели
«Давайте познакомимся»	Организовать работу группы, научить вступать в контакт и общаться друг с другом, создать обстановку доверия и эмоционального комфорта.
«Как устроен человек»	Формировать представления детей о строении человека, его основных системах органах, что отличает современного человека от животного.
«Хорошо, что мы разные»	Формировать представления о различиях между полами, развивать чувство сплоченности, единства, учить действовать согласованно.
«Моя семья»	Выяснить представления детей о семье (свое имя, имя родителей, профессии).
«Палка, палка, огуречик получился человечек»	Формировать представления о своем теле, правильной осанке, развивать – речевые, исследовательские навыки, научить устанавливать эмоциональный контакт.
«Глазки – подсказки»	Выяснить представления детей о глазах, их значении, познакомить с «защитниками» глаз, выучить элементы гимнастики для глаз.
«Нюх-нюх» «Любимый носик»	Выяснить и углубить знания детей о носе, для чего служит нос, познакомить детей с миром запахов, научить различать различные запахи.
Дыхательная гимнастика	Познакомить детей с элементами дыхательной гимнастики, развивать чувство единства, умение действовать слаженно, учить работать в группе.
«Мой ротик»	Познакомить детей со строением рта, зубов, со значением зубов в жизни человека, объяснить причины болезни зубов, продолжать знакомить с гигиеническими процедурами (чистка зубов).
«Человек в мире звуков»	Познакомить детей со значением ушей, слуха в жизни людей, развивать слуховое внимание и фразовую речь, формировать умение определять направленность звука.

«Что я могу делать руками и работы, учить элементам самомассажа, упражнять в умении быть ловким ногами?»»	Закреплять знания детей о частях тела, развивать навыки коллективной и быстрым, познакомить с понятиями ловкость рук, быстрота ног.
«Живой моторчик внутри меня»	Познакомить детей с сердцем, почему оно стучит, для чего сердце человеку.
В гостях у Мойдодыра»	Познакомить детей с понятием «гигиена», выяснить знания детей о «значении мыла, мочалки и полотенца, продолжать знакомить с понятием «здоровый образ жизни», формировать положительное отношение к гигиеническим процедурам.
«Зачем мы едим?»»	Рассказать о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятием «здоровое питание», развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания, воспитывать положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, желание вести здоровый образ жизни.
«Как вести себя за столом»	Продолжать учить выделять правила здорового питания, рассказать о значении поведения за столом для хорошего пищеварения.
«Зачем мы спим?»»	Создать положительную мотивацию на режимный момент сна, улучшить эмоциональный контакт между детьми и воспитателем, объяснить, что надо и что не надо перед сном.
«Если хочешь быть здоров – закаляйся»	Познакомить детей с понятием «закаливание», продолжать воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
«Зимние игры на свежем воздухе»	Продолжать знакомить детей с принципами закаливания – игры на свежем воздухе, познакомить с играми для их возраста.
«Мое настроение»	Познакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами управления и регуляции своего настроения, диагностировать эмоциональное состояние детей.

«Вежливость на каждый день»	Обучить детей употреблять слова-приветствия, произносить их с соответствующей интонацией, закреплять умение использовать неречевые средства (улыбка, жесты, взгляд), развивать правильное произношение.
«Уроки доброты»	Продолжать учить детей правилам вежливого общения, воспитывать интерес к окружающим, развивать чувства понимания и сопереживания другим людям, развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих.
«Привычки: вредные и полезные»	Продолжать формировать представления о здоровье – как одной из полезных и главных ценностей жизни, выделить правила культурно-гигиенического поведения, определить и закрепить полученные знания о полезных и вредных привычках, воспитывать интерес к здоровому образу жизни, создать радостное настроение.
«Откуда берутся болезни?»	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, усилить бережное отношение к культуре тела, познакомить с понятием «микроб», обогатить жизненный опыт детей.
«Солнце – источник жизни на Земле»	Познакомить детей с солнцем, его значением для жизни человека и всего живого на Земле, предложить детям простые правила для полезного загара.
«Всегда и везде вечная слава воде!»	Закреплять гигиенические навыки, продолжать знакомить со значением воды в жизни людей и животных, развивать речевое дыхание, формировать правильную артикуляцию, тактильные ощущения.
Практическое занятие «Полезные игры»	Познакомить детей с играми, способствующими укреплению здоровья, продолжать воспитывать привычку быть здоровым, вызвать положительное эмоциональное отношение к играм.
Практическое занятие «Веселая гимнастика»	Познакомить детей с гимнастикой под музыку, продолжать воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, жесты, движение), развивать умение действовать вместе, сплоченность группы.

Практическое занятие «Дыхательная гимнастика на свежем воздухе»	Продолжать знакомить детей с пользой дыхательной гимнастики, значением воздушных ванн для здоровья человека, развивать положительное отношение к гимнастике, чувство взаимодействия друг с другом.
«Полезные и вредные предметы дома»	Познакомить детей с полезными и опасными предметами в доме (бытовые приборы, спички, острые предметы), учить правильному поведению дома, чтобы не навредить здоровью.
«Правила поведения на улице»	Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения на улице, формировать понятие «Я – пешеход», «Я – пассажир», объяснить, что правильное поведение на улице помогает сохранить здоровье и жизнь.
«Домашние животные и растения»	Расширить представления детей о домашних животных и растениях, о взаимодействии человека с природой, о пользе природы для человека.
Занятие – театрализация «Если хочешь быть здоров!»	Выяснить знания приобретенные детьми в процессе обучения, повысить эмоциональный тонус детей, повысить уверенность в себе, активность в коммуникативной деятельности.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Тема	Цели
«Главное чудо света - человек»	Продолжать формировать представления детей о строении человека, его основных системах и органах, выяснить знания детей о сходстве и различии в строении человека и животного.
«Скелет»	Познакомить детей со скелетом, его значением для умения двигаться и прямо ходить, познакомить детей с понятием «осанка», «позвоночник», «кость».
Практическое занятие. Гимнастика.	Познакомить детей с упражнениями, которые помогают формировать правильную осанку, воспитывать привычку заботиться о своем здоровье, развивать знания о значении правильной осанки для здоровья, речевые навыки, исследовательские навыки.

«Живой моторчик внутри человека»	Продолжать знакомство детей с сердцем, как оно работает, где «живет»; развивать представления детей системах, помогающих слаженной работе организма.
«В гостях у Острозуба»	Продолжать знакомить детей со строением рта, строением зубов, их значением; развивать представления о причинах болезней зубов, знакомить с правилами ухода за ними.
«Язычок - помощник»	Познакомить детей со строением языка, дать элементарные представления о значении языка в ощущении вкуса пищи и способности разговаривать.
Практическое занятие. Артикуляционная гимнастика.	Продолжать знакомить детей с упражнениями, способствующими укреплению артикуляционного аппарата, а также упражнениями, направленными на укрепление связок, горла, позволяющими регулировать дыхание; развивать интерес к своему здоровью, желание заботиться о своем здоровье.
«Чтобы глаза видели»	Познакомить детей со строением глаза, показать какую роль зрение играет в жизни человека, рассказать об особенностях восприятия цвета, подчеркнуть разницу между зрением человека и животного, познакомить с понятием «зрение».
Практическое занятие. Гимнастика для глаз.	Продолжать знакомить с элементарными правилами сохранения здоровья глаз: правилами гигиены, гимнастикой для глаз. Воспитывать привычку заботиться о своём здоровье.
«Умный нос»	Углубить представления детей о носе, его значении в восприятии запахов. Продолжать знакомить с элементами дыхательной гимнастики.
«Ушки на макушке»	Познакомить детей со строением уха, развивать слуховое внимание и фразовую речь, формировать умение определять направленность звука и его пользу для организма, продолжать знакомить с правилами гигиены ушей.
«Кожа – главная одежда человека»	Дать элементарные представления о коже, ее значении для человека; формировать элементарные представления о профилактике заболеваний кожи и предметах личной гигиены.
«Руки и ноги тебе еще»	Продолжать формировать представления детей о частях тела, развивать навыки коллективной

пригодятся»	работы, формировать представления о значении рук и ног для полноценной жизни человека.
«Умная головка»	Познакомить детей с самым главным, важным и сложным органом - мозгом, его значением для человека; формировать представления о взаимосвязи органов в организме.
«Приятного аппетита!»	Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.
«Сказка о микробах»	Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. Познакомить детей с причиной возникновения болезней - микробами, выяснить и обогатить представления детей о способах избежать болезней: гигиена, закаливание.
«Дружи с водой»	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами гигиены, со значением воды для человека и животных; создать позитивное отношение культурно-гигиеническим процедурам, помочь организовать жизненный опыт детей.
Практическое занятие. «Уход за волосами и ногтями»	Формировать элементарные представления детей о способах ухода за волосами и ногтями, закреплять представления о значении ухода за ними не только для здоровья, но и для общения.
«Солнце - источник жизни на Земле»	Продолжать формировать представления детей о Солнце как одном из основных условий роста и развития человека, растений и животных.
«Улыбка и смех - здоровье для всех»	Познакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами регуляции и управления настроением; формировать представление об улыбке и смехе, как неотъемлемой части здорового образа жизни.
«Мое настроение»	Продолжать знакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами управления и регуляции своего настроения, диагностировать эмоциональное состояние детей.
«Спокойной ночи!»	Познакомить детей со значением сна для здоровья человека, объяснить, что о сне и отдыхе тоже

	надо заботиться; определить занятия, которыми следует или не следует заниматься перед сном.
Праздник непослушания. Чтение стихотворения Г. Остера «Вредные советы»	Познакомить детей со стихотворением, обсудить «правильность» советов; выяснить последствия следования таким советам; «исправить» вместе с детьми ошибки.
«Полезные и вредные привычки в нашей жизни»	Продолжать формировать представления о здоровье – как одной из главных ценностей жизни, выделить правила культурно-гигиенического поведения, определить и закрепить полученные знания о полезных и вредных привычках, воспитывать интерес к здоровому образу жизни, создать радостное настроение.
«Лечение и лекарства»	Познакомить детей с понятиями «лекарство», «лечение»; пояснить детям, что лекарства полезны, только если их назначил доктор, иначе ими можно отравиться и даже погибнуть; познакомить с другими способами укрепления здоровья: закаливание, гигиенические процедуры и т.д.
«Где живет «свежий воздух»	Продолжать знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье человека; рассказать о значении воздуха для жизни человека. Познакомить со свойством воздуха перемещаться в пространстве и переносить запахи и пыль; обратить внимание на различие воздуха в городе и в лесу, за городом.
«Зеленые помощники человека»	Расширять и закреплять знания детей о пользе для здоровья растений (деревьев, овощей, фруктов), формировать представления о значении растений для здоровья человека, об использовании растений и их частей.
«Физкульт - ура!»	Познакомить детей с понятием «физическая культура», формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья.
Практическое занятие. Подвижные игры.	Продолжать формировать положительное отношение к развитию двигательных навыков, желание участвовать в подвижных играх; подводить детей к пониманию значения движений в оздоровлении человека.
Практическое занятие.	Продолжать знакомить детей с гимнастикой под музыку, воспитывать стремление вести

Ритмическая гимнастика	здоровый образ жизни, формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, жесты, «Музыка и движение» движение), развивать умение действовать вместе, сплоченность группы.
«Закаляйся!!!»	Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни, формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливания в профилактике этих заболеваний.
«Город, люди, машины»	Формировать представления детей о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, большое количество людей), познакомить с элементарными правилами поведения на улице города.
«Если ты дома один»	Формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома.
Выставка детских работ «В стране Здоровья»	Закрепить и систематизировать знания, полученные в процессе обучения, привлечь родителей к участию в конкурсе, формировать заинтересованность родителей в привитии привычки к здоровому образу жизни.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СТАРШИХ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Тема	Цели
«Что такое здоровье?»	Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

«Какими были первобытные люди?»	Познакомить детей с понятием «древний человек», выделить признаки, отличающие человека от животных; познакомить с особенностями восприятия окружающей действительности первобытными людьми.
«Скелет»	Продолжать знакомить детей со строением, ввести в словарь детей слова «скелет», «кость», «сустав»
«Как стать Геркулесом?»	Познакомить детей с понятием «мышцы», с их значением для возможности двигаться, формировать понимание значения двигательной деятельности в укреплении здоровья.
Практическое занятие. Упражнения для формирования осанки.	Познакомить детей с понятием «физическая культура», формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья, продолжать знакомить с упражнениями для укрепления позвоночника и формирования правильной осанки.
«Кто живет в моей голове?»	Продолжать знакомить детей с самым главным, важным и сложным органом - мозгом, его значением для человека; формировать представления о взаимосвязи органов в организме, развивать представления об умственной деятельности человека.
Практическое занятие. Решение логических задач.	Продолжать формировать представления об умственной деятельности человека, развивать владение элементарными мыслительными операциями (анализ, синтез, обобщение), с помощью решения загадок, логических задач.
«Уши, носик и глаза помогают нам всегда»	Продолжать формировать представления об органах чувств, воспитывать привычку к здоровому образу жизни, формировать логическое мышление, активизировать представления о доминирующем развитии того или иного органа чувств у людей определенных профессий.
«Кинокамера внутри нас»	Продолжать знакомить детей со строением глаза, показать какую роль играет зрение в жизни человека, об особенностях зрительного восприятия предметов и явлений.
Практическое занятие. Гимнастика для глаз.	Продолжать формировать привычку здорового образа жизни, закреплять знание о гигиенических процедурах, способствующих здоровью глаз; знакомить с комплексами

	гимнастики для глаз, направленных на укрепление зрения.
«В стране Звуков»	Познакомить детей с особенностями развития слуха у животных и человека; активизировать знания о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении человеческой речью.
«В стране Запахов»	Продолжать знакомить с особенностями работы носа, дать сравнительную характеристику его работы по восприятию запахов у животных и у человека; познакомить с понятием «обоняние», сформулировать совместно с детьми рекомендации по охране органа обоняния.
Практическое занятие. Дыхательная гимнастика.	Продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни, знакомить с дыхательной гимнастикой, способствующей правильному дыханию, укреплению дыхательного аппарата.
«Правила королевы Зубной щетки»	Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, обсудить роль зубов в переработке пищи, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.
«Природный скафандр»	Познакомить детей с понятием «орган осязания», продолжать знакомить со значением кожи для жизни человека, дать элементарные представления о профилактике заболеваний кожи и рекомендации по оказанию первой помощи при порезах, царапинах.
«Живые реки организма»	Познакомить детей с жизнедеятельностью системы кровообращения, дать понятие о «крови» как носителе питательных веществ в организме, о ее значении для жизни и здоровья человека.
«Правильное питание или «Клуб сладкоежек»»	Формирование знаний у детей о полезной и не полезной пище, систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта, развивать здоровые принципы питания, создать оптимистическое настроение обстановку доверия в группе, составить вместе с детьми несколько правил правильного питания.
«Мой режим дня»	Познакомить детей с понятием «режим дня», развивать понимание важности режима дня для здоровья человека.

«Самый сладкий дедушка Сон»	Познакомить детей со значением сна для здоровья человека, объяснить, что о сне и отдыхе тоже надо заботиться; определить занятия, которыми следует или не следует заниматься перед сном.
«Сказка о микробах»	Уточнить представления детей о здоровье и болезненном состоянии откуда человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных берутся болезни несоблюдением санитарно-гигиенических правил, формировать представления о значении гигиенических процедур для здоровья.
Практическое занятие «Уход за руками и ногами»	Закреплять знания о частях тела, предложить детям несколько правил ухода за руками и ногами: гигиенические процедуры, упражнения для укрепления; развивать навыки коллективной работы, упражнять в умении быть ловким и быстрым.
«Вода - для хвори беда»	Продолжать знакомить детей со значением воды для жизни человека, о ее свойстве растворять различные вещества; обратить внимание на необходимость употребления чистой воды; закреплять гигиенические навыки, речевое дыхание, стремление к здоровому образу жизни.
«Солнце - друг или враг?»	Продолжать формировать представления детей о Солнце как одном из основных условий роста и развития человека, растений и животных, познакомить с некоторыми свойствами солнечных лучей, которые неблагоприятно влияют на организм; с мерами предосторожности нахождения на солнце.
«Мы - туристы»	Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, о необходимости организации двигательной деятельности
«Какой я, какие другие?»	Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.; расширять и закреплять представления о родственниках.
«Мои чувства. Мое настроение»	Познакомить детей с понятием «настроение», «чувства», учить понимать настроение других людей, познакомить со способами регуляции и управления настроением, диагностировать

	эмоциональное состояние детей.
«Добро и здоровье»	Выяснить представления детей о добрых и злых людях, поступках; учить объективно оценивать свое поведение и поведение других; сформировать представления о добре как неотъемлемой части здорового образа жизни.
Выставка плакатов «здоровый образ жизни»	Закреплять представления детей о здоровом образе жизни, привлечь родителей к совместной с детьми деятельности, формировать заинтересованность детей в привитии привычки к здоровому образу жизни.
«Мой «цветок здоровья»»	Закреплять представления детей о компонентах составляющих здоровый образ жизни, вместе с детьми раскрыть их содержание; обсудить пословицы и поговорки о здоровье.
«Один дома»	Продолжать формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома.
«Я - пешеход и пассажир»	Закреплять представления детей о значении транспорта для жизни большого города; формировать представления о безопасном для здоровья поведении при переходе улицы и в транспорте.
Открытый День здоровья.	Закреплять представления детей о здоровом образе жизни, развивать стремление поделиться своими знаниями с другими людьми, развивать положительное отношение к спорту как основы формирования здорового образа жизни; продолжать учить взаимодействовать в команде.