

ПРИНЯТО:  
на заседании педагогического совета  
МАДОУ д/с «Алёнушка»  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий \_\_\_\_\_ Л.В. Спехова  
МАДОУ д/с «Алёнушка»  
приказ от № 210к «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО  
СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ  
ВОСПИТАННИКОВ «БУДЕМ ЗДОРОВЫ»  
МАДОУ д/с «Алёнушка»**



*“Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие, прочность знаний,  
вера в свои силы”.*  
*В.А.Сухомлинский*

## **Пояснительная записка**

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%, систематически болеющие дети 68%, дети, имеющие хронические заболевания -29% . За последние годы состояние здоровья детей значительно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий и патологий. Более 15% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

### **Актуальность.**

Актуальность проблемы заключается в определении организационных и оздоровительных условий создания здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении. Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОО.

Разрабатывая программу «Здоровый дошкольник», я стремилась к тому, чтобы разработанная мною система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада. Решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности. Самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями ДОО содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

### **Нормативно-правовая база:**

- Закон РФ «Об Образовании».
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи. СП 2.4.3648-20
- «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». СанПиН 1.2.3685-21;
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
- Устав ДОУ.
- **Участники:**
- Дети ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители.

### **Принципы реализации:**

**Принцип научности** – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

**Принцип доступности** – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

**Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

**Принцип систематичности** - реализация лечебно– оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

### **Теоретическая значимость и новизна программы:**

Заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала.

**Практическая значимость программы:** состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применению этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно образовательном процессе ДОО и в семейном воспитании. Содержание программы рассчитано на детей 4 -7 лет.

**Срок реализации программы:** 2023 – 2028 год.

**Цель программы:** организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью

### **Основные задачи:**

- Воспитание у детей потребности в здоровье.
- Формирование целостного понимания здорового образа жизни.
- Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.
- Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.

- Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни, приемов интеграции разных видов деятельности.

**Предполагаемые результаты Для детей:**

- Сформированные навыки здорового образа жизни.
- Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

**Для родителей:**

- Сформированная активная родительская позиция.
- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ

**Для педагогов:**

- Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.
- Повышение профессионального уровня педагогов.
- Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

**Основные направления программы:**

- воспитательно – оздоровительное,
- лечебно – профилактическое,
- коррекционно - педагогическое

**Программа реализуется через следующие разделы:**

- Укрепление материально – технической базы ДОО.
- Работа с детьми.
- Работа с педагогами
- Работа с родителями.

**Укрепление материально – технической базы**

В детском саду оснащены: - музыкальный зал, в котором для проведения занятий имеется: пианино, музыкальный центр, телевизор, необходимые музыкальные инструменты, дидактические игры, необходимое спортивное оборудование: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, , наклонная доска, ребристые доски, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое; - групповые комнаты с необходимым оборудованием: массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажёры для стоп, нетрадиционное оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий; - на территории детского сада оборудована спортивная площадка, нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке; - спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину, «полосой препятствий из 6 предметов» для развития выносливости, гимнастической стенкой, турниками. - имеются различные виды картотек: подвижные игры; упражнения для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр и др. - в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов. Ежегодно проводится частичный ремонт оборудования, обновляется мебель в соответствии росту и возрасту воспитанников, развивающая среда в группах пополняется нетрадиционным оборудованием.

**Работа с детьми.**

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинским работником, музыкальным работником.

### **1. Комплексное сопровождение здорового и безопасного образа жизни воспитанников.**

Диагностика:

- медицинские работники, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями;

- воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, отслеживают достижения ребёнка по начальной здоровьесберегающей компетентности;

- музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

При организации оздоровительной, лечебно – профилактической и коррекционной работы, учитывается физиологическое и психологическое состояние детей, некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму

### **Мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников.**

Отслеживание динамики показателей здоровья воспитанников (общего показателя здоровья, показателей заболеваемости), эффективности оздоровления часто болеющих воспитанников;

Включение в ежегодный отчет, доступный широкой общественности, обобщенных данных о сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников; - проведение наблюдения, анкетирования на предмет удовлетворенности воспитанников, родителей (законных представителей).

### **Формы и методы оздоровления детей.**

<b>Формы и методы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Группы</b>
1. Обеспечение здорового ритма жизни	- Щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим; - создание комфортной обстановки.	Все
2. Физические упражнения	- утренняя ритмическая гимнастика Все 10 упражнения - ООД по физической культуре - подвижные игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, кинезиологическая, улучшение осанки, зрения, профилактика плоскостопия); - спортивные игры; - игры – эстафеты; - физкультминутки; - оздоровительный бег; - прогулки, - гимнастика пробуждения	
3. Гигиенические и водные процедуры	- мытье рук и лица; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды;	Все со средней группы
4. Свето- воздушные ванны	- проветривание помещений; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - контрастные воздушные ванны.	Все
6. Активный отдых	- физкультурно-спортивные и музыкально-спортивные праздники; - дни здоровья; - физкультурные досуги и развлечения	Все

7. Диетотерапия	- рациональное питание	Все
8. Свето-и цветотерапия	-обеспечение светового режима; - цветовой и световой сопровождение воспитательно-образовательного процесса.	
10. Муз терапия	- музыкальное сопровождение воспитательно образовательного процесса; - музотеатральная деятельность; - пение.	Все
11. Пропаганда ЗОЖ	- занятия из цикла «Познай себя»	Все
		Все

Одной из форм работы по привитию ЗОЖ являются занятия по валеологии. Они проводятся начиная со средней группы. Цикл занятий включает в себя: для среднего возраста 14 занятия в год, (1-2 раза в месяц).

Для старшего возраста 18 занятия в год, (2 раза в месяц). В подготовительной группе 18 занятий в год (2 раза в месяц). 12 Продолжительность каждого занятия в средней группе составляет 15 -20 минут, в старшей группе 20 – 25 минут, в подготовительной группе 25 – 30 минут. Учебно – тематическое планирование НОД по валеологии в средней группе

#### Учебно – тематическое планирование НОД по валеологии в средней группе.

№ п/п	Тема	Всего НОД
1	Путешествие в науку – валеологию. Знакомство с водой, как способом привития КГН.	2
2	Что такое болезнь?	2
3	Прочь болезни и простуда?	2
4	Знакомство с органами слуха и зрения.	2
5	Для чего нам нужен рот?	2
6	Спокойной ночи	2
7	Безопасность при общении с животными	4

#### Примерное календарно – тематическое планирование по формированию у детей средней группы навыков здорового образа жизни.

Дата	Тема	Задачи	Деятельность ребенка и педагога	Литература
Октябрь	Дружи с водой	Продолжать формировать навыки личной гигиены. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие большую пользу его организму.	Дети рассматривают рисунки животных и птиц и рассказывают, кто, как умывается и зачем они это делают. Отвечают на вопрос: зачем моется человек и что может случиться с грязнулей?	«Уроки Айболита»

	<b>Подарок и Мойдодыр</b>	Закреплять название и назначение принадлежностей для умывания. Дети получают посылку от Мойдодыра.	Рассматривают принадлежности для умывания, называют их и рассказывают, как их можно применять.	Конспект
<b>Ноябрь</b>	<b>Откуда берутся болезни</b>	Дать детям представление о том, что микробы бывают разные: полезные и вредные (болезнетворные) могут жить вне и внутри человеческого организма; Пути проникновения их в человеческий организм. Когда тело чистое ничто не грозит Подвести детей к пониманию, что болезни появляются от микробов попавших внутрь организма человека	Дети, рассматривая рисунки, рассказывают каким способом попадают микробы в организм человека.	. «Уроки Айболита»
	<b>Как вести себя во время</b>	Дать детям возможность рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болели, что именно у них болело.	Рассматривая рисунки, помочь детям выработать правила как вести себя, когда во время болезни.	«Уроки Айболита»
<b>Декабрь</b>	<b>Театрализованная игра «Витаминная»</b>	Через зрелищное представление, познакомить детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами; воспитывать осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды и фрукты.	Дети выкладывают на фланелеграфе красочные картинки с изображением ягод. Воспитатель читает стихи о ягодах Дети рассказывают о правилах питания, важные для здоровья.	Белая К.Ю «Как обеспечить безопасность дошкольника»

	<b>Развлечение «Чтобы нам не болеть»</b>	Через зрелищное представление, познакомить детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами; воспитывать осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды и фрукты.	Дети выкладывают на фланелеграфе красочные картинки с изображением ягод. Воспитатель читает стихи о ягодах Дети рассказывают о правилах питания, важные для здоровья.	Белая К.Ю «Как обеспечить безопасность дошкольника»
<b>Январь</b>	<b>Развлечение «Чтобы нам не болеть»</b>	В игровой форме, используя зрелищные выступления, исполнительские возможности детей; воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о здоровье детей; формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.	Развлечение проводится в спортивном зале. Дети объясняют Петрушкам, чтобы не болеть надо спортом, заниматься и выполняют различные спортивные упражнения и приглашают Петрушек присоединиться. Заканчивается ритмическими танцами.	Белая К.Ю «Как обеспечить безопасность дошкольника»
<b>Февраль</b>	<b>«Чтобы глаза видели»</b>	Дать представление о верных помощниках – глазах, ушах. Органы слуха и зрения у зверей и человека. Как нужно заботиться о них.	Рассказ воспитателя о значении зрения в жизни животных и человека. Поэтому зрение надо беречь. Рассмотреть картинки – ситуации и провести игру «Полезно – вредно». Предложить детям сделать гимнастику для глаз.	Уроки Айболита
	<b>«Чтобы уши слышали»</b>	Дать представление о верных помощниках – глазах, ушах. Органы слуха и зрения у зверей и человека. Как нужно заботиться о них..	Воспитатель предлагает закрыть ушки детям и произносит фразу и просит повторить. Рассказ воспитателя о значении слуха в жизни животных и человека. Дети рассматривают картинки – ситуации	Уроки Айболита



			и проводит игру «Полезно – вредно» Предложить детям сделать самомассаж ушей	
	<b>Приятного аппетита!</b>	Знать о пользе витаминов, их значении для жизни. Провести взаимосвязи здоровья и питания. Рассказать какие продукты полезны а какие вредны. У того, кто ест фрукты и сырые овощи, как правило, хорошее самочувствие и чистая кожа. Фрукты и овощиглавные поставщики витаминов. Конфеты, шоколад, мороженное в больших количествах, вредны для здоровья	Беседа по сказке о вкусных и здоровых витаминах. Дети пробуют на вкус фрукты и овощи, вспоминают какой был на вкус завтрак. Воспитатель подводит детей, что еда бывает разная. Игра: «Вкусно и полезно» «Угадай по запаху, вкусу, на ощупь продукты» Дети закрепляют правила питания, важные для безопасности.	Уроки Мойдодыра
<b>Март</b>	<b>Крепкие – крепкие зубы.</b>	Дать представление о пользе, значении и защите зубов. Познакомить детей с правилами ухода за зубами. Все первые зубы у детей называются молочными, к 6 годам они выпадают, а на их месте вырастают постоянные. Звери тоже меняют зубы. Зубы работают как мельничные жернова, перемалывая пищу во рту. Зубы покрыты твердым слоем эмали (в организме нет ничего более твердого) Как ни	Дети сравнивают зубы человека и животных. Упражняются в правильной чистке зубов. Д/игра «Что полезно и что вредно для зубов»	Уроки Мойдодыра

		тверды наши зубы, но они часто разрушаются и болят (кариес). Враги зубов (микробы, сладкое и мучное, механическое повреждение, нехватка витаминов).		
<b>Апрель</b>	<b>Спокойной ночи</b>	Важно формировать умение чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помочь ему ритмично работать, вовремя реагировать на сигналы «Хочу спать». Обратить внимание на чувство усталости и как его можно устранить.	Рассматривание с детьми картинок кто из животных как спит. Как спит человек. Рассказать, почему сон необходим. Об отдыхе и сне надо заботиться. Беседа с детьми о том чего не надо делать перед сном.	Уроки Мойдодыра
<b>Май</b>	<b>Безопасность при общении с животными</b>	Животных надо любить. Но при этом надо помнить, что даже домашние животные могут быть опасны. Надо помнить, что от кошек и собак людям передаются болезни – чесотка, лишай, бешенство. Бешенство – очень опасная болезнь, которая может возникнуть после укуса животных. От нее можно даже умереть, если не лечиться	Игры «Повстречались» (тренировка мелкой моторики рук, закрепление особенностей голосовых реакций животных) «Кто что любит» Дети знакомятся с правилами безопасного поведения при общении с животными. Рассматривание с детьми картинок – ситуаций. Куда приведет каждая ситуация?»	«Азбука общения» Уроки Мойдодыра

**Примерное календарно – тематическое планирование по формированию у детей старшей группы навыков здорового образа жизни**

<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Деятельность ребенка и педагога</b>	<b>Литература</b>
-------------	-------------	---------------	--	-------------------

<b>Октябрь</b>	<b>Как устроено тело человека (Кто Я?)</b>	Познакомить детей с тем, как устроен человек. Обратить внимание на индивидуальные особенности (рот, возраст, пол, походку) Помочь детям понять собственную индивидуальность в окружающем мире.	Рассматривание иллюстраций в энциклопедии. Рассказ воспитателя о том, как устроен человек. Дети рисуют человека, сохраняя пропорции, рассказывая при этом для чего нужен нос, глаза, уши, руки, ноги. Вспомнить с детьми какие они были маленькими, какое у них было тело. Занятие проводится в спортивном зале.	Авдеева Н.Н. «Безопасность» стр.84
	<b>Я и мое тело: Основные звенья в человеке</b>	Учить чувствовать собственное тело по его основным звеньям	Детям предлагается представить себя отлаженным механизмом: горючее – воздух, двигатель – сердце, колеса – конечности. Во время выполнения упражнений, движений обращать внимание на слаженную работу всего тела	Радионов В. Готовимся к школе методами физической активности.
<b>Ноябрь</b>	<b>Кожное чувство и кожное осязание</b>	Формировать у детей представление о кожном чувстве и органах осязания	Предложить детям приложить к коже теплый, холодный предмет. Вспомнить, как делали укол. Чувствовать можно и губами, пальцами, языком (провести эксперименты) Определение на ощупь – игра «Чудесный мешочек» «Ящик ощущений»	Конспект
	<b>Мое сердечко</b>	Познакомить с работой сердца: сердце как моторчик «гоняет кровь» по всему телу и кормит все остальные органы. Показать роль сердца в организме человека. Тело пронизано сетью кровеносных сосудов. Пульс	Дети рассматривают иллюстрации, находят где располагается сердце, чем оно защищено, каковы его размеры. Послушать работу сердца через фонендоскоп, прощупать пульс в разных ситуациях (после бега, спокойном состоянии).	Авдеева Н.Н. Безопасность Стр.86

<b>Декабрь</b>	<b>Откуда берутся болезни</b>	Закрепить представления о том, что микробы бывают разные: полезные и вредные могут жить вне и внутри человека. Пути проникновения.	Дети рассказывают по картинкам, как микробы попадают внутрь человеческого организма. Поговорить о профилактике заболеваний: личная гигиена, закаливание, прививки. Тренинг «Что делать, если ты заболел и никого не дома».	Уроки Айболита Белая К. Как обеспечить безопасность дошкольников.
	<b>Вредные привычки</b>	Учить детей осознавать некоторые из своих привычек вредными для организма и постепенно отказываться от них. Поговорить, чем вредны они.	Рассматривание картинок – ситуаций из жизни детей, оценка увиденного. Игра «Да – Нет». Чтение коротких произведений и обсуждение привычек и чем они вредны для организма.	
<b>Январь</b>	<b>Кости и мышцы</b>	Дать детям представление о строении костно – мышечной системы у человека; ее отличия от аналогичной системы у животного, о ее роли и значении; о значении физкультуры, правильной осанки.	Рассказ воспитателя о функциях костно – мышечной системы у животных и человека. Самооценка своей осанки и рассказывают, как они заботятся о своем позвоночнике. Выполнение детьми упражнений по профилактике сколиоза, плоскостопия.	Уроки здоровья Уроки Мойдодыра Авдеева Безопасность
	<b>Развлечение тема:</b>	Создать у детей радостное настроение. Стать участниками всего происходящего в зале. Закреплять представление о костно – мышечной системе.	В зале детей встречают Кощей Бессмертный, Баба-Яга, Страшило. Дети ведут диалог с персонажами, оказывают им первую помощь.	Сценарий
<b>Февраль</b>	<b>Полезная еда</b>	Учить детей осознанно подходить к своему питанию, отличать полезные продукты от неполезных. Рассказ о пользе и значении витаминов.	Кукольный персонаж Хрюша рассказывает о своих проблемах. Дети беседуют о рекламе на продукты. О вреде «Марсов» и «Сникерсов» и т.д. в большом количестве. Дети выбирают из общего	Конспект

			числа продуктов полезные. Игра «Огородник»	
	<b>Зачем нам нужны зубы</b>	Первые зубы у детей –молочные. Они выпадают и вырастают постоянные, звери тоже меняют зубы, дать понятие о строение зубов, их в пищеварении. Закреплять правила ухода за зубами	Беседа с врачом-стоматологом. Дети упражняются в правильной чистке зубов. Предложить детям нарисовать Зубик больной и Зубик здоровый. Поупражняться в выборе полезных продуктах для зубов	. Уроки здоровья
<b>Март</b>	<b>Цветок здоровья</b>	Иметь представление о себе, как о члене семьи. Построить свое генеалогическое дерево. Учиться строить свои отношения гармонично с окружающими.	Занятие начинается с песни о здоровье. Дается понятие «колени», «поколение» Дети составляют свое генеалогическое дерево из фотографий своей семьи. Знакомятся с цветком здоровья и кто помогает сохранять нам наше здоровье.	Конспект
	<b>Одежда и здоровье</b>	Дать представление о том, что одежда защищает человека от жары и от холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.	Рассмотреть с детьми фотографии, иллюстрации людей в профессиональной одежде (пожарные, спорт и т.д) Рассказать об основном назначении одежды человека. Игра «Одень кукол»	Раскрашивание. Авдеева Н.Н. Безопасность
<b>Апрель</b>	<b>Умей чувствовать себя</b>	Развивать базовые двигательные стереотипы для ощущения «схемы тела». Дать понять детям, как важно быть физически хорошо развитым и ловким Занятие проводится в физкультурном зале..	Выполнение основных видов движений, подвижные игры. Обсуждение с детьми, какие упражнения наиболее трудные и почему. Будет ли полезно научиться их выполнять Почему?	. Родионов

<b>Май</b>	<b>Как можно изменить настроение</b>	Дать понять, что наши эмоции –это часть нашего здоровья. Важно для организма быть в хорошем настроении и каким способом его можно поднять	Беседа с детьми о настроении о возможности создать положительное настроение. Игра «Азбука волшебных слов» Игра «Угадай по мимике мое настроение» Игра «Закончи рассказ»	Родионов Уроки здоровья Уроки Мойдодыра
<b>Май</b>	<b>Скорая помощь и правила на всю жизнь</b>	Познакомить детей с номером «03», Научить называть «скорую помощь» (назвать свою фамилию, имя, возраст, домашний адрес) Учить детей не теряться в различных ситуациях, учить находить выход из них.	Поговорить о том в каких случаях вызывается врач на дом. Чем отличается машина «скорой помощи» от любой другой. Проиграть и проговорить различные ситуации с детьми. Кто еще может помогать детям в различных ситуациях. Как необходимо вести себя дома, на улице, в детском саду.	Авдеева Н.Н. Безопасность. Белая К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольника Уроки Айболита.

**Учебно – тематическое планирование ООД по валеологии в подготовительной группе.**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего ООД</b>
1	Наш организм	1
2	Откуда берутся болезни?	2
3	Для чего человеку ногти?	2
4	Вспомним о зубах	2
	Условия для жизни человека	
5	Волосы. А что это такое?	2
6	Для чего человеку ногти?	2
7	Микробы и вирусы	2
8	Сон – лучшее лекарство	1
9	Знакомство с кожным покровом:	2
10	«Зачем нам кожа?»	1
11	Правила на всю жизнь	2

**Примерное календарно – тематическое планирование по формированию у детей подготовительной группы навыков здорового образа жизни**

<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Деятельность ребенка и педагога</b>	<b>Литература</b>
<b>Октябрь</b>	<b>Наш организм</b>	Продолжать учить детей различать индивидуальные особенности своей внешности (лица, роста, возраста, пола, походки); осознавать	Дети рисуют фигурки Неболейки и Нехворайки, наклеивают их на кусочки картона. Слушают стихотворение	Основы коммуникации и Л Шипицина

		свои собственные мышечные и эмоциональные ощущения. Этюды: «Мой автопортрет», «Отражение в озере».	«Неболейка и Нехворайка»	
	<b>В мире я такой оди</b>	Помочь детям понять собственную индивидуальность в окружающем мире и дать понятие, что каждый человек изначально хорош и имеет свое предназначение. Дать детям общее представление о здоровом образе жизни.	Игра - путешествие «Дорога к здоровью»	Уроки Айболита Безопасность Авдеева
	<b>Откуда берутся болезни?</b>	Лекарства – наши спасители и помощники в болезнях, но обращаться с ними надо умело. Дать детям элементарные понятия о правилах и необходимости их проведения	Дети рассказывают друг другу что они знают о болезнях, как себя чувствовали, когда болело горло, живот, голова. Рассматривание ситуаций, которые могут привести к заболеванию. Наклеить вместе с детьми различные картинки, где ребенок ведет себя правильно.	Уроки здоровья Обухова Уроки Айболита
<b>Ноябрь</b>	<b>Зачем человеку нужна кожа</b>	Закреплять элементарные представления о коже, ее строении, функциях. Закреплять правила ухода за кожей. Тренировка кожи.	Проведение опытов: 1.Кожные ощущения теплого и холодного предмета. 2. Легкий укол пальца острым предметом. Рассматривание иллюстрации о строении кожи. Рассказ воспитателя о том, зачем человеку нужна кожа. Оздоровительная минутка «Солнышко». Закрепление правил	Уроки здоровья Обухова Уроки Мойдодыр

			<p>ухода за кожей. Рассмотрение иллюстраций – ситуаций в которых изображено в каких ситуациях может повреждаться кожа, дети добавляют рассказы из собственного опыта и родных</p>	
	<b>Если кожа повреждена</b>	<p>Закреплять элементарные представления о коже, ее строении, функциях. Если кожа пострадала: травмы, заболевания кожи (сыпь, ожог, обморожения) Уроки здоровья</p>	<p>Игра «Как помочь больной коже» Дети имитируя повреждение кожи оказывают первую помощь (работают в парах). Совместно с детьми сделать вывод.</p>	<p>Обухова Уроки Мойдодыра</p>
<b>Декабрь</b>	<b>Глаза – главные помощники</b>	<p>Знакомить детей со значением зрения в жизни человека. Закреплять правила поведения не приводящие к ухудшению зрения.</p>	<p>Беседа о значении зрения в жизни животных, птиц и человека. Проводится опыт (яркий свет- зрачок сужается, слабый – расширяется) Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно»</p>	<p>Уроки здоровья Обухова Уроки Мойдодыра</p>
	<b>Чтобы уши слышали</b>	<p>Продолжать знакомить детей со значением слуха в жизни человека. Закреплять правила поведения, чтобы беречь органы слуха</p>	<p>. Сценка: диалог 2 детей, которые говорят каждый о своем. Дети обсуждают ситуацию. Предложить детям вставить в уши ватные тампоны и попробовать послушать. Определить чувствительный порог уха. Самомассаж ушей. Дети рассказывают, что необходимо делать, чтобы уши слышали.</p>	<p>Уроки здоровья Обухова Уроки Мойдодыра</p>



<b>Январь</b>	<b>Волосы. А что это такое?</b>	Познакомить с волосяным покровом человека. Сравнить с покровом животных и птиц. Дать элементарные знания о строении и особенностях волос.	Рассматривание иллюстраций. Беседа с детьми где растут волосы на теле человека (нет только на ладонях, губах, подошвах) Сравнение меха животных и перьев птиц. Для чего нужны. Сравнить длину волос на голове, бровях, коже. Рассматривание схематичного изображения строения волоса сравнить с растением (ствол, корень) Волосы живые – потянуть будет больно. Игра «Узнай свой организм» (чего у нас по 1, по 2, чего много)	Конспект
	<b>Для чего нужны волосы.</b>	Познакомить с разнообразием волос у людей, их формой, цветом. Рассказать о значении волос	Дети рисуют автопортреты и портреты родителей. Послушать песенку о рыжих (из мультфильма)	Конспект
	<b>День здоровья</b>	Прививать детям санитарные и гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закаленными, учение в случае заболевания не бояться лечиться, принимать лекарства, делать уколы, воспитывать уважительное отношение к врачам.	Устраивается вернисаж. К детям приходит доктор Айболит. Дети по очереди подходят к нему с жалобами. Доктор Айболит всех лечит. Дети рассказывают и показывают доктору Айболиту как необходимо оказывать первую помощь. Проводятся игры соревновательного характера.	Как обеспечить безопасность дошкольника Белая.
<b>Февраль</b>	<b>Ногти</b>	Познакомить детей с ногтями человека. Сравнить с когтями животных и птиц.	Рассматривание иллюстраций, сравнить когти и ногти животных,	Конспект

		<p>Дать элементарные сведения о строении ногтя. Учить правильному уходу за ногтями.</p>	<p>птиц и человека. Рассмотреть схематичное изображение ногтя. Значение ногтя для человека. Как беречь ногти и как за ними ухаживать Дети обводят свои руки и рисуют на них ногти. Рассматривают работы.</p>	
	<b>Зубки, мои зубки.</b>	<p>Закреплять ранее полученные сведения о зубах, их роль в пищеварении, что приводит к заболеванию, правила ухода за зубами Беседа с детьми о значении зубов для человека. Уроки здоровья</p>	<p>Чтение стихотворения Михалкова «Как у нашей Любы...» Рассматривание схематичное строение зуба. Дети рассказывают, что вредно для зубов, зачем человеку нужна зубная щетка Практикум «Чистка зубов»</p>	<p>Уроки Мойдодыра</p>
<b>Март</b>	<b>Питание необходимо для жизни человека</b>	<p>Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Закреплять знания о пользе витаминов для здоровья человека. Учить противостоять телевизионной рекламе.</p>	<p>Беседа с детьми о вкусной и здоровой пище. Что помогает человеку переваривать пищу. Рассмотреть схему желудочно – кишечного тракта. Продолжи сказку. (вос-ль дает начало, дети придумывают сюжет) Игра «Что разрушает здоровье и что укрепляет» Предложить нарисовать, вылепить полезные для здоровья продукты. Дети дают описание каким они видят, про которого говорят «это красивый человек»</p>	<p>Уроки здоровья Уроки Мойдодыра Безопасность Авдеева Уроки здоровья</p>

	<b>Вредные привычки</b>	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни. Человека с вредными привычками нельзя назвать красивым человеком. Только смелый и волевой человек может им противостоять.	Игра «Да – Нет» картинки – ситуации (положительные и негативные действия детей) Дети раскладывают на 2 колонки и поясняют. Вос-ль читает рассказ и просит помочь разобраться в ситуации Разыгрывание детьми ситуаций. Итог.	
Апрель	<b>Микробы и вирусы (совместно с врачом педиатром)</b>	Дать детям элементарные представления о микробах, вирусах и их разновидностях. Расширить представления детей о том, что микробы или вирусы попадая в организм вызывают различные инфекционные заболевания. Познакомить с мерами профилактики.	Рассмотреть схематично изображенную каплю воды с микробами в ней. Рассмотреть каплю воды через микроскоп Рассказать где микробы и вирусы живут в природе (земля, вода, воздух) о полезных и вредных микробах. От вредных микробов и вирусов делают прививки. Закаливание и занятием помогает бороться организму с микробами и вирусами. Подвижная игра соревновательного характера.	Безопасность Авдеева Уроки Айболита Конспект
	<b>Сон – лучшее лекарство</b>	Дать представление детям о значении сна в жизни человека Во время сна организм растет и отдыхает, набирается сил.	Беседа с детьми без чего человек не может жить. Рассмотреть картинки кто из животных, птиц как спит Рассказать о значении сна в жизни человека. Игра «Плохо – хорошо» по гигиене сна. Вывод: сон – лучшее лекарство для	Уроки здоровья с 29

			человека...	
<b>Май</b>	<b>Если случилась беда</b>	Рассказать детям об опасных ситуациях для жизни человека. Учить оказывать первую посильную помощь пострадавшим. Знать телефоны служб помощи -01, 03, 04.	Рассмотреть различные ситуации в книжной энциклопедии и причины приводящие к этому. Проиграть, оказывая первую посильную помощь.	Уроки Айболита с 31 Безопасность Авдеева с 77, 79 83. 108.

### **Диагностика сформированности валеологических знаний у детей.**

Критериями сформированных представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни и валеологической культуре являются:

- - наличие знаний о влиянии гигиены на здоровье человека, которые соответствуют истинным медицинским знаниям;
- - отношение к своему здоровью, выражающееся в желании вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой, спортом; помогать товарищам, близким и другим людям в виде выражения внимания, сочувствия, нравственного поступка;
- - применение полученных знаний о здоровье, культуре спорта, нравственных поступках в жизни.
- - соблюдение правил поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. С учетом этого сформированность валеологической культуры старших дошкольников может характеризоваться следующими уровнями и их показателями:

#### **уровни и их показатели:**

- **Сформирован** - ребенок быстро, четко, по существу отвечает на заданные вопросы, называет важные процедуры, мероприятия, способствующие здоровью человека;
- **На стадии формирования** - ответ не полон, имеется ограниченность представлений о необходимости гигиены в жизни каждого человека, о нравственных поступках;
- **Не сформирован** - ребенок практически не понимает для чего необходимо вести здоровый образ жизни, фантазирует, придумывает;

#### **Работа с родителями.**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями (законными представителями). Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность. Для себя я определила следующие задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения психолого – педагогических проблем развития ребёнка.

- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

### Формы работы с родителями:

№ п/п	Формы работы
1.	Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2.	Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3.	Дни открытых дверей.
4.	Совместные занятия для детей и родителей.
5.	Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
6.	Консультации, размещенные на сайте детского сада, папки – передвижки.
7.	Организация совместных дел. Анкетирование.

### Методы, используемые педагогами в работе:

№ п/п	Тема	Форма работы
1.	Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.	Анкетирование Консультация
2.	Профилактика ОРЗ в домашних условиях	Педагогические беседы с родителями.
3.	Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.	Педагогические беседы
4.	О питании дошкольников	День открытых дверей. Круглый стол.
5.	Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.	Спортивный праздник «Мама папа я – спортивная семья»
6.	Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.	Педагогические беседы с родителями.
7.	Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.	Консультация
8.	Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка	Консультация
9.	Профилактика ОРЗ в домашних условиях.	семинар – практикум со специалистом (врач-педиатром)

### ПОДПРОЕКТ 1

#### «Здоровичёк»

**Цель:** Целостное оздоровление детей. Формирование у детей дошкольного возраста привычки здорового образа жизни, самоорганизации.

#### Задачи:

- Укрепить мышечный тонус.

- Сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

**Предполагаемый результат:**

- Общее укрепление здоровья детей.
- Повышение работоспособности детей, снижение утомляемости во второй половине дня и в конце недели.

**По составу участников:** групповой.

**Аннотация:**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни начинается уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в ДОО направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, совместная деятельность педагога и ребенка в течении дня.

В целях оздоровления организма детей в нашем детском саду большое внимание уделяется оздоровительной гимнастике после сна.

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей: 1.разминочные упражнения в постели;

2.выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика);

3.выполнение ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика);

4.ходьба по «дорожке здоровья» (ходьба по массажным, ребристым дорожкам).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст, 7-10 минут *мл. возраст*). Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

Главное правило гимнастики после сна – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

В раннем возрасте гимнастику после сна проводят инструктора по физической культуре.

Комплекс упражнений (Приложение №1)

**Перспектива:**

- Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», праздников, субботников.
- Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
- Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей» (в вечернее время).
- Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
- Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадах.

### Литература:

1. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.
2. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
3. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]:программаэколого – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.
4. Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
5. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под редакцией М.А.Васильевой, 7.В.В. Гербовой, Т.С.Комаровой. – 6 – е изд., испр. И доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 208с.
6. М. А. Рунова *«Двигательная активность ребенка в детском саду»*
7. Е. Н. Борисова *«Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками»*
8. Л. И. Пензулаева *«Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет»*
9. В. И. Ковалько *«Азбука физкультминуток для дошкольников»*
10. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников ДОУ /Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева, А.Е. Жичкина, С.И. Мусиенко – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2001Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников.- М.,2007.
11. Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет. сада/ К.Ю. Белая.
12. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. - М., 2008
13. Ю. Змановский *«Здоровье дошкольников»*
14. М. А. Минкевич *«Физические упражнения для детей раннего возраста»*
15. Л. И. Пензулаева *«Оздоровительная гимнастика для детей 3-4 лет»*.
16. Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022493

Владелец Спехова Лариса Васильевна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024