

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Солнышко» с.Каякент Каякентского района



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

по организации здоровьесберегающей деятельности
детей младшего дошкольного возраста



Составитель: Пащукова Р.А

воспитатель МКДОУ

«Детский сад «Солнышко» с.Каякент

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 2 |
| 2. Лечебно - оздоровительная и профилактическая работа..... | 5 |
| 3. Формы и методы оздоровления детей..... | 6 |
| 4. Здоровье и физическая культура..... | 8 |
| 5. Система эффективного закаливания..... | 13 |
| 6. Формирование эмоционально-экспрессивных отношений..... | 14 |
| 7. Работа с родителями..... | 16 |
| 8. Ожидаемые результаты реализации программы..... | 17 |
| Список литературы..... | 18 |
| Приложения | |
| Приложение 1. Перспективный план..... | 20 |

1. Пояснительная записка

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов.

Ухудшение здоровья детей обусловлено многими причинами – это наследственность, неблагоприятная экологическая обстановка, температурные перепады (метеонестабильность), рост объема познавательной информации и умственной нагрузки, снижение двигательной активности.

Вследствие этого наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их развития.

Сохранение и укрепление здоровья детей, в том числе и эмоционального, является приоритетным направлением работы с детьми младшего дошкольного возраста.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена данная программа, которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспективы.

Программа «Здоровье» - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, эмоционально устойчивого.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами содержания обучения и воспитания.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, формирование культурных эмоций, осознание сущности эмоциональных состояний.

Задачи программы:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
2. Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.
3. Развивать основные физические способности и навыки (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.)
4. Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие. Научить осознавать собственное эмоциональное состояние, причины его возникновения.

Законодательно – нормативное обеспечение программы

1. Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Конвенция ООН «О правах ребёнка».

3. «Семейный кодекс РФ».
4. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
5. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»
6. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПин 3.1/2.4.3598-20
7. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
8. 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.

В программе запланировано:

1. Проведение учебно-организационных мероприятий в движении.
2. Введение в физкультурные упражнения и утреннюю гимнастику системы упражнений для укрепления мышечного каркаса спины, профилактики сколиозов.
3. Охрана жизни и деятельности детей.
4. Санитарно-просветительская работа с родителями.
5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
6. Воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Лечебно - оздоровительная и профилактическая работа

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливания организма, обеспечивающих его устойчивость в простудном заболевании;
- повышение физической работоспособности;
- нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации физического воспитания:

- физическая нагрузка адекватная возрасту, полу ребенка, уровня его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости кардиореспираторной системы.

Формы организации физического воспитания:

- физическая культура на спортивной площадке;
- дозированная ходьба;
- физкультминутки;
- спортивные игры;
- физкультурные досуги, праздники, дни здоровья;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми.

1. Формы и методы оздоровления детей

Валеологическое образование детей.

Данная форма работы предполагает:

- развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
- освоение проживания;
- развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомимику;

- развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие - формы положительного отношения к людям;
- развитие положительного отношения к себе и к своему имени;
- развитие представлений детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенностях поведения мальчиков и девочек;
- развитие представлений о себе и о своей семье.

Физкультурно-оздоровительная работа.

Проведение утренней гимнастики различными способами: традиционно; на основе подвижных игр;

Занятия по физической культуре: традиционные; нетрадиционные; соревнования; интегрированные с другими видами деятельности.

Культурно - досуговая деятельность: спортивные праздники; спортивные развлечения.

Система закаляющих мероприятий: хождение по «дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия); максимальное пребывание на свежем воздухе, мытье рук прохладной водой.

Психогигиенические мероприятия: обеспечение благоприятного психологического климата; элементы музыкотерапии; элементы сказкотерапии.

Активизация двигательного режима: обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями; создание необходимой развивающей среды; проведение подвижных игр, проведение утренней гимнастики, физминуток, гимнастики после дневного сна.

Использование оздоравливающих технологий: пальчиковая и артикуляционная гимнастика; дыхательная гимнастика; игровой массаж.

Профилактическая работа: антропометрические измерения детей; контроль осанки; подбор мебели в соответствии с ростом детей; употребление свежего чеснока и лука.

Коррекционная работа.

Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движения.

Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушения осанки.

Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к плоскостопию или плоскостопие.

Коррекция режима дня.

Организация питания.

Выполнение режима питания, гигиена приёма пищи, эстетика организации питания (сервировка), индивидуальный подход к детям во время питания, правильность расстановки и подбора мебели.

Материально - техническое обеспечение.

Спортивная площадка на участке учреждения оборудована всем необходимым инвентарем. В группе имеются гимнастические кубики, мягкие модули, обручи, скакалки, разноцветные флажки и ленты, погремушки, мячи резиновые разных размеров, кегли, шапочки-маски, игрушки для подвижных игр.

2. Здоровье и физическая культура

Здоровье

Культурно-гигиенические навыки.

Формировать умение самостоятельно выполнять гигиенические процедуры: мыть и вытирать руки, чистить зубы, полоскать рот после приема пищи; умение пользоваться носовым платком, прикрывать рот во время чихания и кашля, отворачиваясь в сторону; пользоваться туалетом. Учить детей следить за своим внешним видом: причесываться своей расческой, следить за своей обувью и одеждой, уметь убирать за собой игрушки, пособия и постельные принадлежности; следить за своим внешним видом (одеждой, прической и др.).

Культура питания.

Формировать навыки правильного поведения за столом во время еды: пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой); пользоваться салфеткой в процессе еды; есть аккуратно, медленно пережевывая пищу, правильно и красиво сидеть за столом, не капризничать во время приема пищи. Давать детям представления о здоровом питании: о значении разнообразного питания, пользе овощей и фруктов, каши, соков, молочных, мясных и рыбных продуктов; необходимости своевременного приема пищи и соблюдения режима питания, ценности горячих блюд; о вреде

чрезмерного употребления сладостей, тонизирующих и газированных напитков, жевательной резинки, чипсов и др.

Культуру деятельности и общения как основу психического здоровья ребенка.

Формировать умение найти себе занятие по интересам, привлечь сверстников и самому включиться в их деятельность. Поддерживать проявления активности и доброжелательности в общении с детьми и взрослыми, эмоциональной отзывчивости, побуждать ребенка регулировать интенсивность своих эмоциональных реакций, учить выражать свое негативное отношение к чему-либо социально-приемлемыми способами.

Развивать интерес к разным формам двигательной активности (подвижные игры, элементы спортивных игр, прогулки, купание и плавание, утренняя гимнастика, физические упражнения)

Охрана здоровья детей.

Соблюдать оптимальный объем умственной и физической нагрузки, продолжительность занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Предупреждать психоэмоциональное напряжение, переутомление детей, психологический дискомфорт, связанный с авторитарным стилем воспитания, отсутствием обращенности взрослого к ребенку, включением детей в неинтересную для них деятельность.

Поддерживать положительные эмоции в разных видах детской деятельности, на занятиях и др. как основу сохранения и укрепления здоровья детей.

Обеспечить разнообразную двигательную активность (организованную и самостоятельную) в течение дня с учетом климатических, сезонных, возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Следить за правильной осанкой детей.

Обеспечивать воздушный, температурный, световой и питьевой режимы, охрану сна детей, исключать скученность и избыточную шумовую нагрузку. Соблюдать гигиенические требования к организации рабочего места детей во время непосредственно образовательной деятельности, физкультурному оборудованию, дидактическим пособиям и игрушкам.

Обеспечение безопасности детей.

Создавать условия для предупреждения детского травматизма (в помещении, на прогулке, во время непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности).

Формировать у детей представления об опасных формах поведения: при встрече с незнакомыми людьми, бездомными животными. Объяснять опасность сбора неизвестных растений, грибов, самостоятельного употребления лекарственных препаратов и биологически активных добавок.

Учить детей основам безопасного поведения на улице, в общественном транспорте, в помещениях (на лестницах, у открытых окон, балконов), во время купания в водоемах и бассейне. Обучать детей простейшим способам преодоления опасностей и получения помощи (знание своего имени, фамилии и домашнего адреса, имени родителей, умение набрать телефонный номер службы спасения). Формировать модели поведения в типичных ситуациях (ребенок дома, потерялся на улице или в общественном месте).

Разъяснять детям, что ребенок дошкольного возраста не может находиться один, без присмотра взрослых.

Разъяснять детям негативное влияние на здоровье длительного просмотра телепередач и видеофильмов, продолжительных компьютерных игр.

Познакомить с некоторыми правилами противопожарной безопасности.

Создание представлений о здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения.

Физическая культура

1. Обогащать двигательный опыт детей, создавая ситуации радости и удовольствия в движении.

Обогащать разнообразный двигательный опыт детей.

Играть с детьми в подвижные игры с правилами, народные игры (на развитие быстроты движений, силовых качеств, ловкости и координации, ориентировки в пространстве).

Использовать в работе с детьми упражнения со спортивным инвентарем.

Приобщать к разным видам занятий физической культурой с учетом состояния здоровья, уровня физической и двигательной активности, включая утреннюю гимнастику, занятия по физической культуре, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастику после дневного сна, динамические паузы между ООД, физкультминутки, недели здоровья, прогулки, досуги, самостоятельную деятельность.

Содействовать развитию вариативности в выполнении детьми различных видов движений, создавая для этого соответствующие условия (музыкальное или ритмическое сопровождение, использование различной атрибутики и пособий, образного описания).

Учить детей использованию различного физкультурного оборудования, пособий и спортивного инвентаря в организованной и самостоятельной деятельности.

2. Целенаправленно развивать у детей физические и волевые качества.

Развивать физические качества, чувство равновесия и координационные способности. Формировать умение участвовать в совместной деятельности, подчинять свои желания и интересы общим требованиям и правилам в процессе различных подвижных игр и игровых упражнений.

Воспитывать у детей решительность, смелость, выдержку, самостоятельность, настойчивость для достижения определенной цели в процессе выполнения двигательных заданий.

Поощрять стремление детей выполнять движения как можно лучше.

3. Учить детей соотносить свои действия с образцом.

Учить детей управлять своим телом в процессе движений. Радоваться своим успехам, качественному выполнению движений.

4. Развивать двигательное творчество детей, их активность и самостоятельность

Создавать условия для развития двигательного творчества детей, предоставляя им возможность выбора игр и упражнений, игровых сюжетов, физкультурных пособий.

Способствовать эмоциональной включенности детей и их образному перевоплощению в процессе музыкально-ритмических движений, сюжетно – игровых композиций, игр имитационного характера.

Привлекать детей к придумыванию разных вариантов подвижных игр и упражнений и побуждать реализовывать их в самостоятельной деятельности.

Развивать у детей коммуникативную инициативу и навыки поведения в процессе игровой двигательной активности.

Развивать потребность участвовать в коллективных подвижных и командных спортивных играх, формировать умение их организовывать.

5. Развивать интерес к спортивной жизни

Расширять представления детей о разнообразных возможностях каждодневных занятий физической культурой, их пользе для хорошего физического и психического самочувствия.

6. Реализовывать базовое содержание физической культуры

Обучать детей технике выполнения основных движений, общеразвивающих упражнений, упражнений с пособиями и спортивным инвентарем, способам коллективных движений на занятиях физической культурой, во время утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, динамических пауз между занятиями, физкультминуток, на прогулке, в ходе индивидуальной работы.

3. Система эффективного закаливания

Закаливание

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на занятиях физической культурой, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- дыхательная гимнастика после сна;
- мытьё прохладной водой рук по локоть (индивидуально);
- комплекс контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья».

Методы оздоровления:

- ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье).
- контрастное обливание ног (летом);
- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;
- хождение босиком по спортивной площадке (летом);
- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона.

4. Формирование эмоционально-экспрессивных отношений

Задачи:

- формировать позитивного отношения к своему “Я”;
- развитие навыков социального поведения;
- осознание детьми собственного эмоционального состояния, причин его возникновения;
- формирование способности распознавать чувства других людей через мимику, жесты, интонации;
- подготовка детей к самоактуализации через познание себя и других.

Принципы отбора содержания и организации занятий.

1. Принцип единства аффекта и интеллекта. Отбор такого материала, который позволит ребенку входить в “мажорное” эмоциональное состояние, т.к. любое знание усваивается лучше, если оно эмоционально окрашено.

2. Принцип статности. Право ребенка вступать в деятельность, когда ему этого хочется, право выбрать, озвучит свою эмоциональную оценку.

3. Принцип постепенности и поэтапности. Каждый последующий этап логически вытекает из предыдущего. Благодаря этому, ребенок постепенно углубляется в процесс осознания себя, приоткрывая разные стороны своего “Я”.

4. Принцип творческой активности.

Организация занятия таким образом, чтобы дать возможность понять и попробовать новые способы поведения и экспериментировать с ними.

5. Принцип работы в малых группах, партнерского общения.

Работая в группах, дети учатся признавать ценность другого, его мнение, интересы.

Учатся все решения принимать с учетом мнения и состояния других, а не только стремиться к достижению своих целей.

6. Принцип неотсроченности обратной связи. Универсальным средством, позволяющем осознать свое поведение, является обратная связь, которая позволяет каждому участнику узнать мнение окружающих о своей манере поведения, о своих поступках, о чувствах, которые испытывают люди, вступающие с ними в контакт, и на основе полученных знаний сознательно изменять свое поведение.

Формирование чувства принадлежности к группе. Развитие чувства единства, сплоченности. Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.

Формирование позитивного отношения к своему “Я”, к сверстникам.

Эмоции в нашей жизни.

Знакомство с эмоциями. Развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние. Изучение выражения эмоциональных состояний в мимике.

Мое настроение: от чего оно зависит.

Знакомство с понятием “настроение”. Развитие умения управлять своим настроением. Развитие способности к рефлексии. Знакомство с “позитивным переформированием” как способом изменения отношения к ситуации.

Каким я буду и как я могу управлять эмоциями.

Развитие эмпатии, умения сопереживать другим. Знакомство детей с понятием “выбор”. Анализ своих поступков и поступков других людей. Формирование представления об индивидуальности, неповторимости каждого человека. Развитие положительной самооценки.

Практикум по формированию эмоциональной экспрессии.

Развитие умения слушать собеседника, наблюдательности и внимания к чувствам других людей. Развитие анализа и самоанализа. Знакомство с интонированием речи, мимическими выражениями, знакомство с понятием пантомимики и жеста. Снятие телесных барьеров.

Работа с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему сообща, семья, детский сад, общественность.

задачи работы с родителями:

- повышать педагогическую культуру родителей;
- пропагандировать общественное дошкольное воспитание;
- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;
- познакомить родителей с основами педагогических знаний;
- просвещать родителей о создании положительной психологической среды в семье;
- организовать включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

формы работы с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые);
- дни открытых дверей;
- экскурсии по детскому саду для родителей вновь прибывших детей;
- совместные мероприятия.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

2. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.

3. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

4. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

5. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

6. Снижение уровня неконструктивного эмоционального проявления у детей.

Список литературы

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников: Методическое пособие. – М: Мозаика – Синтез, 2012.
2. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М: Мозаика – Синтез, 2012.
3. От Рождения до школы. Инновационная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под редакцией Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ МОСКВА, 2019. Воробьева
4. Т. В. «Программно-методическое руководство по организации занятий эмоционально-экспрессивного воспитания для детей дошкольного и младшего школьного возраста» М., 2010.
5. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Система работы во второй младшей группе детского сада: Методическое пособие. – М: Мозаика – Синтез, 2012.
6. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Система работы в средней группе детского сада: Методическое пособие. – М: Мозаика – Синтез, 2012.
7. Дыбина О. В. Ознакомление с предметным и социальным окружением. Система работы во второй младшей группе детского сада: Методическое пособие. – М: Мозаика – Синтез, 2012.
8. Дыбина О. В. Ознакомление с предметным и социальным окружением. Система работы в средней группе детского сада: Методическое пособие. – М: Мозаика – Синтез, 2012.
9. Князева О. Л., Стеркина Р. Б. «Я, ты, мы. Учебно-методическое пособие по социально-эмоциональному развитию детей дошкольного возраста» М., Дрофа, ДиК, 2009.
10. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие. – М: Мозаика – Синтез, 2012 .
11. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М: Мозаика – Синтез, 2012 .
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. 2 младшая группа: Методическое пособие – М: Мозаика-Синтез. 2012.
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа: Методическое пособие – М: Мозаика-Синтез, 2012.
14. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие – М: Мозаика – Синтез, 2012.
15. Серия наглядно – дидактических пособий «Рассказы по картинкам» - М: Мозаика – Синтез, 2012. (Зимние виды спорта. Летние виды спорта).

Приложение №1

Перспективный план работы по формированию основ здорового образа жизни младшей группе на 2020-2021 уч. г.

| Месяц | Тема | Содержание и формы работы с детьми | Содержание и формы работы с родителями |
|----------|----------------------|---|--|
| Сентябрь | Здоровый образ жизни | 1. Игра - занятие «Формировать образ Я». Цель: Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу. 2. Д/игра «Кому это принадлежит». Цель: закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, | Акция – конкурс «Здоровый образ жизни нашей семьи». Анкетирование родителей на тему «Как берегут здоровье в вашей семье». Цель: получение и анализ информации об отношении родителей к вопросам здорового образа жизни |

| | | | |
|---------|-------------------|---|---|
| | | <p>продавцу.</p> <p>3. Сюжетно-ролевая игра «Больница».</p> <p>Цель: повышать знания детей о медицинских работниках и их работе, воспитывать уважение к их труду.</p> <p>4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит».</p> | детей. |
| Октябрь | Полезные продукты | <p>1. Занятие «Что полезно, а что вредно».</p> <p>Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов и овощей для здоровья человека.</p> <p>2. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп».</p> <p>Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении различать овощи и фрукты.</p> <p>3. С/рол. игра «Магазин».</p> <p>Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.</p> <p>4. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита».</p> <p>5. Продуктивная деятельность Лепка «Огурчик».</p> <p>Цель: Учить детей изображать предметы овальной, закрашивать, не выходя за края. Закрепить знания о пользе овощей.</p> <p>6. Развлечение «Весёлые овощи».</p> | Родительское собрание на тему «Мальши – крепыши». |
| Ноябрь | Личная гигиена | <p>1. Беседа «Чумазый мальчик».</p> <p>Цель: Развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.</p> <p>2. Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу».</p> <p>Цель: Пополнять знания детей о зубной щетке, и других средствах личной гигиены. Формировать привычку к опрятности.</p> <p>3. С/рол. игра «Салон красоты».</p> <p>Цель: Формировать представления о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения.</p> <p>4. Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «девочка чумахая», З.Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка».</p> | Круглый стол с родителями «Здоровый образ жизни в семье». <p>Цель: обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в семье.</p> |
| Декабрь | Тело человека | <p>1. Беседа «Наше тело».</p> <p>Цель: Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.</p> <p>2. Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка».</p> | Экскурсия в кабинет врача «Врачи наши помощники». <p>Цель: расширять</p> |

| | | | |
|---------|---|--|--|
| | | <p>Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.</p> <p>3. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саконская «Где мой пальчик».</p> | <p>представления детей о труде врача и медицинской сестры.</p> <p>Выпуск памятки для родителей «Здоровый образ жизни»</p> |
| Январь | «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». | <p>1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».</p> <p>Цель: Познакомить детей с закаливанием и его основными видами.</p> <p>2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров».</p> <p>Цель: формировать у детей потребности быть здоровыми.</p> <p>Воспитывать культурно гигиенические навыки.</p> <p>3. Развлечение «Олимпийские игры».</p> <p>Цель: формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.</p> <p>4. Чтение произведения В. Сулова «Про Юру и физкультуру».</p> <p>Цель: Развивать здоровьесберегающее сознание детей, пространственное мышление, внимание.</p> | <p>Размещение методического материала. Уголок здоровья:</p> <p>Профилактические и оздоровительные мероприятия на январь; «Бережём здоровье детей вместе!».</p> |
| Февраль | Витамины для здоровья | <p>1. Занятие «Знакомьтесь витамины».</p> <p>Цель: формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>2. Беседа «Если ты потерялся на улице».</p> <p>Цель: познакомить детей с элементарными правилами поведения в сложных ситуациях, рассказать к кому можно обратиться за помощью.</p> <p>3. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».</p> <p>Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.</p> <p>4. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль».</p> <p>5. С/рол. игра «Аптека».</p> | <p>Семейный конкурс «Витамины наши друзья».</p> |

| | | | |
|--------|-----------------------------|---|--|
| | | <p>Цель: Познакомить детей с профессией фармацевт, обогащать знания детей о витаминах.</p> <p>6. Лепка по образцу «Витаминки для зверят».</p> <p>Цель: формировать первичные представления у детей о значении витаминов. Учить детей раскатывать пластилин круговыми движениями.</p> | |
| Март | Будем спортом заниматься | <p>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке».</p> <p>Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.</p> <p>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта».</p> <p>Цель: Закрепить название некоторых видов спорта.</p> <p>3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду».</p> <p>Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности.</p> <p>4. Продуктивная деятельность Рисование «Разноцветные мячи». Консультация «Подвижная игра в жизни ребенка».</p> <p>Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.</p> <p>5. Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся».</p> | Консультация «Подвижная игра в жизни ребенка». |
| Апрель | За здоровьем в детский сад! | <p>1. Занятие «Что такое здоровье» Цель: Сформировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье.</p> <p>2. День здоровья.</p> <p>3. Развлечение «Олимпийские резервы».</p> <p>Цель: формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.</p> | Оформление совместно с родителями тематической фотовыставки на тему: «Маленькие спортсмены». Консультация для родителей «Физическое воспитание ребенка в семье». |
| Май | Опасности вокруг нас | <p>1. Беседа «Опасные предметы вокруг нас».</p> <p>Цель: Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.</p> <p>2. Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя».</p> <p>Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих</p> | Прогулка к светофору «Безопасная улица». <p>Цель: закрепить знания детей о правилах безопасного</p> |

| | | | |
|--|--|--|------------------------------------|
| | | <p>опасность.</p> <p>3. С/рол. игры «Семья», «Больница». Цель: Способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную линию, закрепить знание о профессиях врача, медсестры.</p> <p>4. Развлечение «Медведи в гостях у детей»</p> | <p>поведения на улицах города.</p> |
|--|--|--|------------------------------------|