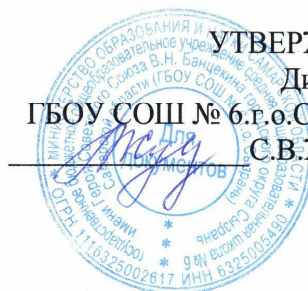


Принято  
На педагогическом совете  
№ 3 от 24.05.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ СОШ № 6 г.о.Сызрань  
С.В.Жукова



**«ФОРМИРОВАНИЕ  
ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ  
ВОСПИТАННИКОВ»  
СП «Детский сад № 69»  
ГБОУ СОШ № 6 г.о.Сызрань**

**на 2018 – 2019 г.г.**

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка .....	3-4
2. Цели программы.....	5
3. Задачи программы.....	5
4. Законодательно-нормативное обеспечение программы.....	5-6
5. Объекты программы.....	6
6. Основные принципы программы.....	6
7. Основные направления программы.....	6-8
8. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.....	9-11
Разделы программы.....	11
I. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в ДОО.....	11-13
II. Формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников.....	13-14
III. Познавательная деятельность.....	14
Перспективное планирование в младшей группе .....	14-17
Перспективное планирование в средней группе.....	18-23
Перспективное планирование в старшей/подготовительной к шко. ....	23-28
IV. Организация здорового ритма и двигательной активности.....	29-34
V. Медицинское обеспечение оздоровительной работы.....	34-36
VI. Работа с родителями.....	36-37
VII. Работа с педагогами.....	38-39
VIII. Летняя оздоровительная работа.....	39
Ожидаемые результаты.....	39-40
Методическое обеспечение.....	40

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Роль педагога ДОО состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОО;
- организация деятельности ДОО, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов,

способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;

- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОО.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в нашей ДОО была создана программа **«Формирование здорового и безопасного образа жизни воспитанников»**. Содержание программы рассчитано на детей 2-7 лет.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОО:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОО);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОО (занятия, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Формирование здорового и безопасного образа жизни», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами 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, и, 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 «Формирование здорового и безопасного образа жизни» предполагает возможность использовать различные методики, как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

#### **Цели программы:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Реализация программы предусматривает решение следующих задач:**

- Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве ДОО.
- Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОО на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.
- Сохранять и укреплять здоровье детей
- Формировать привычку к здоровому образу жизни
- Создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности
- Прививать культурно-гигиенические навыки
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами оказывать помощь семье в воспитании детей, адаптации к жизни в социуме.

### **Законодательно – нормативное обеспечение программы:**

- Закон «Об Образовании в Российской Федерации».
- 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.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»

- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».
- 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.

### **Объекты программы:**

- Дошкольники ДОО;
- Педагогический коллектив;
- Родители (законные представители) дошкольников, посещающих ДОО.

### **Основные принципы программы:**

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

### **Основные направления программы:**

#### Профилактическое:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОО;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

**Основные направления реализации программы**

№ п/п	Направление	Задачи
1	Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять здоровье детей и обогащать их двигательный опыт с учетом индивидуальных возможностей и способностей;</li> <li>- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;</li> <li>- удовлетворять потребность детей в движении;</li> <li>- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;</li> <li>- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;</li> <li>- целенаправленно развивать физические качества;</li> <li>- формировать умение сохранять правильную осанку;</li> <li>- воспитывать чувство уверенности в себе.</li> </ul>
2	Работа с педагогами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;</li> <li>- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в</li> </ul>

		<p>условиях ДОО;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;</li> <li>- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.</li> </ul>
3	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи,</li> <li>- обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье;</li> <li>- активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья;</li> <li>- оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;</li> <li>- создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;</li> <li>- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.</li> </ul>

**Для реализации задач, намеченных программой в ДОО,  
созданы следующие условия:**

<b>Объекты физической культуры</b> для	<ul style="list-style-type: none"> <li>• имеется зал для физкультурных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: 4 шт. гимнастических скамеек, спортивные маты, наклонные доски, ребристые доски, массажные коврики для профилактики плоскостопия, имеются в наличии мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, волейбольная сетка, скакалки, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность на занятии.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём, оборудованием для спортивных игр и упражнений.</li> </ul>
<b>Помещения для проведения развивающей и коррекционной работы, его оснащение</b>	<p>Кабинет педагога-психолога:</p> <p>Стол для педагога, стол для занятий с детьми, стулья, шкаф для хранения методических пособий, дидактических и настольных игр, результатов обследования детей, рабочие журналы педагога-психолога.</p>



<b>Групповые помещения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.</li> <li>• Закаливающие процедуры: закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах.</li> </ul>
----------------------------	---

### Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№ п/п	Содержание	Возраст детей	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
<b>Оптимизация режима</b>					
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, психолог, медработник	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	2-7 лет		Психолог, медработник, инструктор по физической культуре.	В течение года
<b>Организация двигательного режима</b>					
	Физкультурные занятия	2-7 лет	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, методист	В течение года
	Корректирующая гимнастика после дневного сна	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю	Музыкальный работник, воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	3-7 лет	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	2-7 лет	3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	3-7 лет	Один раз в неделю, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Воспитатели	С сентября по май
	Утренняя гимнастика	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели,	С июня по

			перед завтраком	медработник, методист	сентябрь на улице, с сентября по май в помещении
	Динамические Паузы	3-7 лет	Во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы	Воспитатели	В течение года
<b>Охрана психического здоровья</b>					
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	2-7 лет	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	В течение года
<b>Профилактика заболеваемости</b>					
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	2-7 лет	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
<b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>					
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по «Дорожке здоровья»	3-7 лет	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	2-7 лет	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь – август
<b>Лечебно – оздоровительная работа</b>					
	Витаминизация: включение фруктов, соков и овощей	2-7 лет	Ежедневно	Медработник	В течение года
<b>Организация питания</b>					
	Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	2-7 лет	Ежедневно	Медработник Повара	В течение года

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

Программа рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп ДОО и включает в себя следующие направления:

### **I. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

#### **1.1 Модель организации здоровьесберегающего процесса**

##### **1. Оценка состояния здоровья детей:**

- показатели здоровья;
- показатели физического развития;

##### **2. Формирование основ здорового образа жизни:**

- валеологизация образования;
- формирование основ безопасной жизнедеятельности;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- организация оптимального двигательного режима.

##### **3. Взаимодействие с семьёй.**

##### **4. Оздоровление детей:**

- проведение лечебно-профилактических мероприятий;
- проведение оздоровительных мероприятий.

##### **5. Организация деятельности детей:**

- оптимизация режима дня;
- организация гигиенического режима;
- охрана психического здоровья;
- организация питания;
- создание безопасной среды жизнедеятельности.

##### **6. Работа с персоналом:**

- обучение персонала;
- организация контроля;
- организация санитарно-эпидемических мероприятий.

#### **1.2 Комплексная стратегия оздоровления детей**

##### **1. Оптимизация режима дня:**

- определение оптимальной учебной нагрузки на ребенка;
- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;

- организация гибкого режима дня.

##### **2. Организация гигиенического режима:**

- режим проветривания помещений;
- режим кварцевания;
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
- обеспечение чистоты среды;
- смена и маркировка постельного белья;
- мытье игрушек.

### 3. Охрана психического здоровья:

- использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;
- обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы;
- организация безопасной, комфортной среды;
- определение эмоционального состояния каждого ребенка.

### 4. Организация питания:

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;
- обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания;
- качество продуктов питания и приготовленных блюд;
- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;
- введение овощей и фруктов, соков в ежедневный рацион;
- соблюдение питьевого режима.

### 5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОО:

- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;
- соблюдение правил пожарной безопасности;
- подбор мебели с учетом антропометрических данных;
- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;
- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.

## **1.3 Оценка состояния здоровья детей**

### Показатели здоровья:

- общая заболеваемость;
- заболеваемость детей в днях на одного ребенка;
- количество часто болеющих детей, в процентах;
- количество детей с хроническими заболеваниями, в процентах;
- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в подготовительной группе);
- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);
- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;
- индекс здоровья.

### Показатели физического развития:

- уровень физического развития (антропометрические данные);
- уровень физической подготовленности.

Физическое развитие детей в ДОО осуществляется инструктором по физическому воспитанию по программе Л.И.Пензулаевой «Физическое развитие в детском саду» позволяет успешно решать задачи по формированию привычки к здоровому образу жизни.

## II. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Критерии	Содержание критерия
1. Развитие интереса к различным видам спорта	<p>1. Наличие знаний о различных видах спорта.</p> <p>1.2 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей.</p> <p>1.3 Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов</p> <p>1.4 Сформированность потребности в двигательной активности.</p>
2. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни	<p>2.1 Сформированность представлений о ЗОЖ.</p> <p>2.2 Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.</p> <p>2.3 Овладение ребёнком системы культурно-гигиенических знаний об организме человека.</p>
3. Развитие навыков здорового образа жизни	<p>3.1. Устойчивость навыков владения своим телом с целью сохранения здоровья</p> <p>3.2. Овладение навыками элементарного массажа, правильного дыхания.</p> <p>3.3. Сформированность потребности в двигательной активности</p>
4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности	<p>4.1 Развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации.</p> <p>4.2 Устойчивость навыков владения своим телом в экстремальных ситуациях.</p> <p>4.3 Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях.</p>

### III. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

#### ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

	Тема	Цели
Сентябрь	1 неделя «Давайте познакомимся»	Организовать работу группы, научить вступать в контакт и общаться друг с другом, создать обстановку доверия и эмоционального комфорта.
	2 неделя «Как устроен человек»	Формировать представления детей о строении человека, его основных системах органов, что отличает современного человека от животного.
	3 неделя «Хорошо, что мы разные»	Формировать представления о различиях между полами, развивать чувство сплочённости, единства, учить действовать согласованно.
	4 неделя «Моя семья»	Выяснить представления детей о семье (своё имя, имя родителей, профессии),
Октябрь	1 неделя «Палка, палка, огуречик – получился человечек»	Формировать представления о своём теле, правильной осанке, развивать речевые, исследовательские навыки, научить устанавливать эмоциональный контакт.
	2 неделя «Глазки – подсказки»	Выяснить представления детей о глазах, их значении, познакомить с «защитниками» глаз, выучить элементы гимнастики для глаз.
	3 неделя «Нюх-нюх»	Выяснить и углубить знания детей о носе, для чего служит нос, познакомить детей с миром запахов, научить различать различные запахи.
	4 неделя Дыхательная гимнастика «Любимый носик»	Познакомить детей с элементами дыхательной гимнастики, развивать чувство единства, умение действовать слаженно, учить работать в группе.
Ноябрь	1 неделя «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).
		Познакомить детей со значением ушей,

	<b>2 неделя</b> «Человек в мире звуков»	слуха в жизни людей, развивать слуховое внимание и фразовую речь, формировать умение определять направленность звука.
<b>Ноябрь</b>	<b>3 неделя</b> «Что я могу делать руками и ногами?»	Закреплять знания детей о частях тела, развивать навыки коллективной работы, учить элементам самомассажа, упражнять в умении быть ловким и быстрым, познакомить с понятиями ловкость рук, быстрота ног.
	<b>4 неделя</b> «Живой моторчик внутри меня»	Познакомить детей с сердцем, почему оно стучит, для чего сердце человеку.
<b>Декабрь</b>	<b>1 неделя</b> «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.
	<b>2 неделя</b> «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.
	<b>3 неделя</b> «Как вести себя за столом»	Продолжать учить выделять правила здорового питания, рассказать о значении поведения за столом для хорошего пищеварения.
	<b>4 неделя</b> «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.
<b>Январь</b>	<b>2 неделя</b> «Если хочешь быть здоров – закаляйся»	Познакомить детей с понятием «закаливание», продолжать воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
	<b>3 неделя</b> «Зимние игры на свежем воздухе»	Продолжать знакомить детей с принципами закаливания – игры на свежем воздухе, познакомить с играми для их возраста.

	<b>4 неделя</b> «Моё настроение»	Познакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами управления и регуляции своего настроения, диагностировать эмоциональное состояние детей.
<b>Февраль</b>	<b>1 неделя</b> «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.
	<b>2 неделя</b> «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.
	<b>3 неделя</b> «Привычки: полезные и вредные»	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.
	<b>4 неделя</b> «Откуда берутся болезни?»	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, усилить бережное отношение к культуре тела, познакомить с понятием «микроб», обогатить жизненный опыт детей.
<b>Март</b>	<b>1 неделя</b> «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.
	<b>2 неделя</b> «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.
	<b>3 неделя</b> Практическое занятие «Полезные игры»	Познакомить детей с играми, способствующими укреплению здоровья, продолжать воспитывать привычку быть



		здоровым, вызвать положительное эмоциональное отношение к играм.
<b>Март</b>	4 неделя Практическое занятие «Весёлая 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.
<b>Апрель</b>	1 неделя 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.
	2 неделя «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.
	3 неделя «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.
	4 неделя «Домашние животные и растения»	Расширить представления детей о домашних животных и растениях, о взаимодействии человека с природой, о пользе природы для человека.
<b>Май</b>	1 неделя Занятие – театрализация «Если хочешь быть здоров!»	Выяснить знания приобретённые детьми в процессе обучения, повысить эмоциональный тонус детей, повысить уверенность в себе, активность в коммуникативной деятельности.

*ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ*

	<b>Тема</b>	<b>Цели</b>
<b>С</b>	<b>1 неделя</b>	Продолжать формировать

	«Главное чудо света - человек».	представления детей о строении человека, его основных системах и органах, выяснить знания детей о сходстве и различии в строении человека и животного.
	<b>2 неделя</b> «Скелет»	Познакомить детей со скелетом, его значением для умения двигаться и прямо ходить, познакомить детей с понятием «осанка», «позвоночник», «кость».
	<b>3 неделя</b> Практическое занятие. Гимнастика.	Познакомить детей с упражнениями, которые помогают формировать правильную осанку, воспитывать привычку заботиться о своём здоровье, развивать знания о значении правильной осанки для здоровья, речевые навыки, исследовательские навыки.
	<b>4 неделя</b> «Живой моторчик внутри человека»	Продолжать знакомство детей с сердцем, как оно работает, где «живёт»; развивать представления детей системах, помогающих слаженной работе организма.
<b>Октябрь</b>	<b>1 неделя</b> «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.
	<b>2 неделя</b> «Язычок - помощник»	Познакомить детей со строением языка, дать элементарные представления о значении языка в ощущении вкуса пищи и способности разговаривать.
	<b>3 неделя</b> 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.
	<b>4 неделя</b> «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».
Ноябрь	<b>1 неделя</b> Практическое занятие. Гимнастика для глаз.	Продолжать знакомить с элементарными правилами сохранения здоровья глаз: правилами гигиены, гимнастикой для глаз. Воспитывать привычку заботиться о своём здоровье.
	<b>2 неделя</b> «Умный нос»	Углубить представления детей о носе, его значении в восприятии запахов. Продолжать знакомить с элементами дыхательной гимнастики.
	<b>3 неделя</b> «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.
	<b>4 неделя</b> «Кожа - главная одежда человека»	Дать элементарные представления о коже, её значении для человека; формировать элементарные представления о профилактике заболеваний кожи и предметах личной гигиены.
Декабрь	<b>1 неделя</b> «Руки и ноги тебе ещё пригодятся»	Продолжать формировать представления детей о частях тела, развивать навыки коллективной работы, формировать представления о значении рук и ног для полноценной жизни человека.
	<b>2 неделя</b> «Умная голова»	Познакомить детей с самым главным, важным и сложным органом - мозгом, его значением для человека; формировать представления о взаимосвязи органов в организме.
	<b>3 неделя</b> «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. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
Декабрь	<b>4 неделя</b> «Сказка о микробах»	Познакомить детей с причиной возникновения болезней - микробами, выяснить и обогатить представления детей о способах избежать болезней: гигиена, закаливание.
Январь	<b>2 неделя</b> «Друзи 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.
	<b>3 неделя</b> 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.
	<b>4 неделя</b> «Солнце - источник жизни на Земле»	Продолжать формировать представления детей о Солнце как одном из основных условий роста и развития человека, растений и животных.
Февраль	<b>1 неделя</b> «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.
	<b>2 неделя</b> «Моё настроение»	Продолжать знакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами управления и регуляции своего настроения, диагностировать эмоциональное состояние детей.
Февраль	<b>3 неделя</b>	Познакомить детей со значением сна

	«Спокойной ночи!»	для здоровья человека, объяснить, что о сне и отдыхе тоже надо заботиться; определить занятия, которыми следует или не следует заниматься перед сном.
	<b>4 неделя</b> 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.
<b>Март</b>	<b>1 неделя</b> «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.
	<b>2 неделя</b> «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.
	<b>3 неделя</b> «Аромат воздуха»	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.
	<b>4 неделя</b> «Зелёные 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.

<b>Апрель</b>	<b>1 неделя</b> «Физкульт - ура!»	Познакомить детей с понятием «физическая культура», формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья.
	<b>2 неделя</b> 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.
	<b>3 неделя</b> Практическое занятие. Ритмическая гимнастика «Музыка и движение»	Продолжать знакомить детей с гимнастикой под музыку, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, жесты, движение), развивать умение действовать вместе, сплоченность группы.
	<b>4 неделя</b> «Закаляйся!!!»	Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни, формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливания в профилактике этих заболеваний.
<b>Май</b>	<b>1 неделя</b> «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.
	<b>2 неделя</b> «Если ты дома один»	Формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома.
	<b>3 неделя</b> Выставка детских работ «В стране	Закрепить и систематизировать знания, полученные в процессе

Здоровья»	обучения, привлечь родителей к участию в конкурсе, формировать заинтересованность родителей в привитии привычки к здоровому образу жизни.
-----------	---

*ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ*

Тема		Цели
<b>Сентябрь</b>	<p align="center"><b>1 неделя</b> «Что такое здоровье?»</p>	<p>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.</p>
	<p align="center"><b>2 неделя</b> «Какими были первобытные люди?»</p>	<p>Познакомить детей с понятием «древний человек», выделить признаки, отличающие человека от животных; познакомить с особенностями восприятия окружающей действительности первобытными людьми.</p>
	<p align="center"><b>3 неделя</b> «Скелет»</p>	<p>Продолжать знакомить детей со строением, ввести в словарь детей слова «скелет», «кость», «сустав»</p>
	<p align="center"><b>4 неделя</b> «Как стать Геркулесом?»</p>	<p>Познакомить детей с понятием «мышцы», с их значением для возможности двигаться, формировать понимание значения двигательной деятельности в укреплении здоровья.</p>
	<p align="center"><b>1 неделя</b> Практическое занятие. Упражнения для формирования осанки.</p>	<p>Познакомить детей с понятием «физическая культура», формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья,</p>

		продолжать знакомить с упражнениями для укрепления позвоночника и формирования правильной осанки.
Октябрь	<b>2 неделя</b> «Кто живёт 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.
	<b>3 неделя</b> 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.
	<b>4 неделя</b> «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 определённых профессий.
Ноябрь	<b>1 неделя</b> «Кинокамера внутри нас»	Продолжать знакомить детей со строением глаза, показать какую роль играет зрение в жизни человека, об особенностях зрительного восприятия предметов и явлений.
	<b>2 неделя</b> 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.
Ноябрь	3 неделя «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.
	4 неделя «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.
Декабрь	1 неделя Практическое занятие. Дыхательная гимнастика.	Продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни, знакомить с дыхательной гимнастикой, способствующей правильному дыханию, укреплению дыхательного аппарата.
	2 неделя «Правила королевы Зубной щётки»	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.
	3 неделя «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.
Дека	4 неделя «Живые реки организма»	Познакомить детей с жизнедеятельностью системы кровообращения, дать понятие о

		«крови» как носители питательных веществ в организме, о её 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.
Январь	<b>2 неделя</b> «Мой режим дня»	Познакомить детей с понятием «режим дня», развивать понимание важности режима дня для здоровья человека.
	<b>3 неделя</b> «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.
	<b>4 неделя</b> «Сказка о микробах» откуда берутся болезни	Уточнить представления детей о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил, формировать представления о значении гигиенических процедур для здоровья.
Февраль	<b>1 неделя</b> 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.
	<b>2 неделя</b> «Вода - для хвори беда»	Продолжать знакомить детей со значением воды для жизни

		человека, о её свойстве растворять различные вещества; обратить внимание на необходимость употребления чистой воды; закреплять гигиенические навыки, речевое дыхание, стремление к здоровому образу жизни.
	<b>3 неделя</b> «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.
	<b>4 неделя</b> «Мы - туристы»	Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, о необходимости организации двигательной деятельности
<b>Март</b>	<b>1 неделя</b> «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.
	<b>2 неделя</b> «Мои чувства. Моё настроение»	Познакомить детей с понятием «настроение», «чувства», учить понимать настроение других людей, познакомить со способами регуляции и управления настроением, диагностировать эмоциональное состояние детей.
<b>Март</b>	<b>3 неделя</b> «Добро и здоровье»	Выяснить представления детей о добрых и злых людях, поступках; учить объективно оценивать своё поведение и поведение других; сформировать представления о добре как неотъемлемой части здорового образа жизни.

	<b>4 неделя</b> 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.
<b>Апрель</b>	<b>1 неделя</b> «Мой «цветок здоровья»»	Закреплять представления детей о компонентах составляющих здоровый образ жизни, вместе с детьми раскрыть их содержание; обсудить пословицы и поговорки о здоровье.
	<b>2 неделя</b> «Один дома»	Продолжать формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома.
	<b>3 неделя</b> «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.
	<b>4 неделя</b> 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.

### **ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

<b>Ф.И.О. воспитанника</b>	<b>Развитие интереса к различным видам спорта</b>	<b>Осознанное отношение к здоровому образу жизни</b>	<b>Развитие навыков здорового образа жизни</b>	<b>Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности</b>
--------------------------------	---	--	--	---

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

- 1 балл – у ребёнка плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.

- 2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье».

- 3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

*Валеологическое образование* детей в ДОО осуществляется в соответствии с основной программой ДОО, а также при использовании методического пособия Л. В. Гаврючиной «Здоровьесберегающие технологии в ДОО».

#### **IV. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

##### ***Активизация двигательного режима детей:***

- активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

	<b>Виды занятий</b>	<b>Особенности организации</b>
<b>1. Физкультурно-оздоровительная работа</b>		
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность 7, 9 мин.
1.2.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 мин.
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры, подобранные с учетом индивидуальных особенностей детей. Длительность 25-30 мин.
1.4.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин.

	движений	
1.7.	Прогулки-походы на берег реки Волги	1 раза в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия. Длительность 60-120 мин.
1.8.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
1.9.	Корректирующая гимнастика	2 раза в неделю или курсами ежедневно в течение 10 дней подряд с последующим перерывом. Длительность 12-20 мин. Проводится по рекомендации врача.

### **2. Учебные занятия**

2.1.	Физическая культура	3 раза в неделю, длительность 15-30 мин
------	---------------------	---

### **3. Самостоятельные занятия**

3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
-----	---	---

### **4. Праздники и развлечения**

4.1	Неделя здоровья	2 раза в год
4.2	Физкультурно – спортивные праздники на воздухе	2 -3 раза в год, внутри детского сада и городские. Длительность 25-40 минут
4.3	Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп	1 раз в квартал на воздухе или в зале. Длительность 30 минут

### **5. Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи**

5.1	Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 -2 раза в год
5.2	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года

## **1. Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических и материально-технических условий:**

<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1. Организация режима пребывания ребенка в ДОУ	1.1. Распределение нагрузки в течение дня.	Август	Методист СП Воспитатели
	1.2. Продолжительность пребывания детей на свежем воздухе.	в течение года	

	1.3. Смена видов деятельности в течение дня		
2.Соблюдение требований санитарно-гигиенических норм и правил	2.1. Подбор мебели в соответствии с антропометрическими данными детей	2 раза в год	Медработник Методист СП Зав.хоз
	2.2. Проведение замеров: - освещенности, - влажности, - температуры воздуха в группах, залах, кабинетах специалистов	Ежегодно Ежедневно	Медработник Зав.хоз
3. Укрепление материально-технической базы	2.1. Оборудование спортивного участка	2018-19 г.	Зав.хоз
	2.2. Оборудование прогулочных участков	2018 -19г.	Зав.хоз
	2.3. Оборудование: - физкультурных уголков, - спортзала	Постоянно	Методист СП Инструктор по физической культуре
	2.6. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования в спортивном зале и группах	Постоянно	Воспитатели Инструктор по физической культуре
	2.7. Приобретение: - бактерицидных ламп (групп, медкабинета, спортзала); - аппарата для измерения давления детям и сотрудникам		Заведующая СП Зав.хоз Медработник
4. Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ	4.1. Соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени.	Постоянно	Зав.хоз
	4.2. Своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ	Постоянно	Зав.хоз

## **2. Создание условий для сохранения и укрепления психического и эмоционального здоровья детей**

<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
---------------	-------------------	--------------	----------------------

1. Создание условий для полноценного психического развития ребенка в период адаптации	1.1. Оказание помощи в период адаптации, составление рекомендаций по предупреждению эмоциональных перегрузок детей.	Сентябрь (по мере поступления детей)	Заведующий СП Методист СП Педагог-психолог
	1.2. Изучение медицинской документации воспитанников	Сентябрь, октябрь	
	1.3. Анкетирование родителей		
2. Формирование у педагогов потребности в психологических знаниях	2.1. Консультации	По плану ДОО	
	2.2. Участие в педагогических советах		
3. Психолого-педагогическое изучение личности ребенка	3.1. Обследование при поступлении в детский сад	Сентябрь	
	3.2. Обследование при переходе на новый возрастной этап	Апрель-май	
	3.3. Диагностика эмоциональной и коммуникативной сферы ребенка, выявление причин нарушения	Сентябрь-октябрь, апрель-май	
4. Консультирование педагогов и родителей	4.1. Проведение индивидуальных консультаций	В течение года	
	4.2. Участие в родительских собраниях		
5. Совместная работа с администрацией	5.1. Участие в комплектовании групп	Август, сентябрь	Заведующий СП Методист СП

### Организация физкультурно-оздоровительной работы

Задачи	Содержание	Сроки	Ответственный
1. Использование оздоровительных	1.1. Обеспечение динамического	Постоянно	Методист СП Воспитатели,



режимов	режима дня.		Инструктор по физической культуре
	1.2. Обеспечение разнообразной деятельности		
2.Использование рационального питания	2.1. Обеспечение калорийности детского питания, его вкусовых качеств	Постоянно	Медработник Повар
	2.2. Обеспечение разнообразия меню		
	2.3. Обеспечение меню достаточным количеством овощных блюд, соков, фруктов		
3. Соблюдение гигиены одежды и помещений	3.1. Соответствие одежды детей сезону и температуре помещений	Постоянно	Воспитатели
	3.2. Проветривание	По графику	Воспитатели Помощники воспитателей
	3.3. Использование бактерицидных ламп		
	3.4. Влажная уборка помещений		
	3.5. Соблюдение питьевого режима	Постоянно	Воспитатели Помощники воспитателей
	3.6. Соблюдение гигиенических требований к игрушкам и их содержанию		
4.Использование закаливающих процедур	4.1. В повседневной жизни: - воздушные ванны - максимальное нахождение детей на свежем воздухе - закаливание - сон с доступом воздуха - игры с водой	Постоянно	Медработник Воспитатели
	4.2.Специально-организованные: - утренняя гимнастика - контрастные	В соответствии с установленным двигательным	Медработник Воспитатели Инструктор по физической

	температуры воздуха в спальне и группе - занятия в спорт. зале	режимом	культуре
5.Использование физических упражнений в повседневной жизни	5.1. Утренняя гимнастика во всех возрастных группах	Ежедневно	Воспитатели Инструктор по физической культуре Музыкальные руководители
	5.2. Подвижные, спортивные, народные игры по сезону, спортивные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность	постоянно	Инструктор по Физической культуре Воспитатели
	5.3. Физкультминутки		Воспитатели

## **V. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в детский сад через личную беседу. Тщательно изучается карта индивидуального развития ребёнка, условия жизни, особенностей поведения и развития.

Эта работа тесно связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами.

### **Организация оздоровительно-профилактической работы**

<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.Предупреждение инфекционных заболеваний	1.1. Профилактические прививки	По плану прививочной работы	Врач Медработник
	1.2. Сквозное проветривание помещений	Систематически	Воспитатели Помощники воспитателей
	1.3. Соблюдение санитарно-гигиенических правил		Врач Медработник Воспитатели Помощники воспитателей
	1.4. Проведение санитарно-	По плану	Врач Медработник

	просветительской работы		
2. Мобилизация защитных сил организма	2.1. Соки	По плану медработника	Медработник Воспитатели
	2.2. Фрукты		
3. Проведение неспецифической профилактики ОРВИ	3.1. Проведение упражнений, игр для профилактики простудных заболеваний	Постоянно	Воспитатели Инструктор по физической культуре
4. Проведение профилактических мероприятий	4.1. Гимнастика для глаз 4.2. Дыхательные упражнения 4.3. Логоритмические упражнения 4.4. Игры «Песок-вода»	Постоянно	Воспитатели инструктор по физической культуре Музыкальные руководители, Педагог-психолог
6. Проведение профилактических мероприятий по предупреждению нарушений осанки	6.1. Подбор соответствующей мебели	Сентябрь-январь	Зав.хоз Медработник Воспитатели Инструктор по физической культуре
	6.2. Введение корригирующих упражнений в комплексы ОРУ и утренней гимнастики.	Постоянно	
	6.3. Введение во все формы по физическому воспитанию упражнений, направленных на формирование навыка правильной осанки		
7. Проведение коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения осанки	- осуществление индивидуального подхода, - регулирование физической нагрузки, - подбор мебели	Постоянно	Врач Воспитатели Инструктор по физической культуре Родители

## **VI. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в ДОО.

### **Задачи работы с родителями:**

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, семинары – практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

### **В работе с родителями использовать следующие формы работы:**

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- Анкетирование
- Выпуск информационных листов
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам
- Дни открытых дверей
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших
- Показ занятий для родителей
- Совместные занятия для детей и родителей
- Круглые столы с привлечением специалистов ДОО
- Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)

**Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:**

1. Единство – которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском ДОО, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы в течение всего периода пребывания ребенка в ДОО.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в ДОО.

С целью **улучшения профилактической работы** с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями **цикл бесед, лекций** по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Плавание – крепость здоровья.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

### **Пропаганда ЗОЖ:**

- Родительские практикумы по закаливанию (инструктор по физической культуре)
- Информационный стенд (Методист СП)
- Родительские собрания (Все специалисты, воспитатели)
- Консультации о ЗОЖ в семье (Врач-педиатр, медработник СП, методист СП)
- Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и др. (муз.работник, инструктор по физической культуре)
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту (Психолог, воспитатели)
- Организация досуга в семье (Музыкальные руководители)
- Консультации о психологическом здоровье (Педагог-психолог)
- Антиалкогольная пропаганда (Методист СП)
- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, литературы, дидактических пособий, фотовыставки.

## **VII. РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ**

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на ответственности в подходах сохранения здоровья воспитанников;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» и т.д.;

- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

### **Организационные методические мероприятия**

- Знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологические факторы.
- Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Сбалансированное и разнообразное питание.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

### **Методические рекомендации по оздоровлению:**

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической лично и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Беседы, валеологические занятия.

## **VIII. ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

### **Формы организации оздоровительной работы:**

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон без маек, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
- туризм (походы, экскурсии);
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО и семье.
2. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
3. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
4. Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.
5. Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболеваемости.
6. Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.
7. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.
8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.

### **Аспекты отслеживания:**

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причин отсутствия детей;
- общее физическое развитие детей;
- оценка уровня адаптации детей к ДОО (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка.

### **Методическое обеспечение**

1. Борисова Н.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения- М.: Мозаика-Синтез, 2014.

2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М: Мозаика-Синтез,2010
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М: Мозаика-Синтез,2014
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М: Мозаика-Синтез,2010
5. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет) .- М: Мозаика-Синтез,2014
6. М.Ю. Картушина Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского .- М.:ТЦ,Сфера.2004



**План работы  
по формированию здорового образа жизни в СП «Детский сад 69» ГБОУ СОШ № 6 г.о. Сызрань**

№ п/п	Направления деятельности, мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1.	<b>Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового образа жизни</b>		
1.1.	Изучение инструктивно-методических рекомендаций по совершенствованию процесса по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в ДОО и применение их в работе	С сентября 2018 по факту	Заведующий СП Методист СП
1.2.	Разработка консультаций для родителей и педагогов на основе методических рекомендаций по оказанию психологической помощи воспитанникам, испытывающим трудности в развитии, адаптации, обучении и общении	В течение периода	Методист СП
2.	<b>Совершенствование организации медицинского обслуживания в ДОО</b>		
2.1.	- Оснащение в соответствии с требованиями СанПиН помещений для работы медицинского персонала	постоянно	Заведующий СП
3.	<b>Создание единой системы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников</b>		
3.1.	<b>Соблюдение нормативно-правовых условий формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников:</b> Устав ДОО Образовательная программа ДОО Положение о педагогическом совете Положение о психолого-медико-педагогическом консилиуме Должностные инструкции	Постоянно	Заведующий СП Методист СП
3.2.	<b>Содержание и развитие инфраструктуры для занятий физкультурой и спортом, ритмикой:</b> Физкультурно-музыкальный зал Кабинеты специалистов:	Постоянно	Заведующий СП Зав.хозяйством

	<p>кабинет педагога-психолога - 1</p> <p>Спортивная площадка на улице</p> <p>Физкультурные уголки в группах</p> <p>Приобретение необходимого оборудования, медикаментов для оснащения медицинского кабинета;</p> <p>Оснащение учреждения здоровьесберегающим оборудованием, используемым в профилактических целях;</p> <p>Приобретение нового оборудования для спортивного зала</p>	По потребности	
3.3.	<p><b>Рациональная организация образовательного процесса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление режима дня на учебный год, на летний период;</li> <li>- составление расписания занятий в соответствии с учебным планом;</li> <li>- проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению техники безопасности.</li> </ul>	Май, август в течение года	Методист СП
3.4.	<p><b>Организация физкультурно-оздоровительной и культурно-массовой работы в ДОО:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физминутки, динамические паузы в течение дня;</li> <li>- организация прогулки;</li> <li>- проведение Недели здоровья;</li> <li>- физкультурные досуги и праздники;</li> <li>- проведение Олимпийских игр;</li> <li>-закаливающие процедуры;</li> <li>- музыкальные праздники и развлечения;</li> </ul>	в течение года	Методист СП Воспитатели Инструктор по физической культуре
3.5.	<p><b>Организация системы просветительской и методической работы в ДОО по здоровьесбережению:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение семинаров-практикумов</li> <li>-разработка консультаций для родителей по теме формирования здорового и безопасного образа жизни детей</li> </ul>		Методист СП Инструктор по физической культуре

3.6	Привлечение педагогических и медицинских работников к реализации всех направлений работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, просвещению родителей Выставка научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей		Заведующий СП Методист СП
	Лекции для родителей и сотрудников Консультации для родителей и сотрудников Беседы с родителями и сотрудниками		Методист СП
	Неделя здоровья Конкурс детского рисунка Проведение занятий по ОБЖ для детей		Воспитатели Инструктор по физической культуре
	Профилактические осмотры воспитанников Профилактические прививки Витаминотерапия, фитотерапия		Медработник
3.8.	Проведение мониторинга сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников: Диагностика физической подготовленности Диагностика сформированности культуры здорового образа жизни воспитанников	2 раза в год	Методист СП Воспитатели Инструктор по физической культуре
4.	<b>Формирование здоровья и здорового образа жизни в рамках введения федеральных государственных образовательных требований</b>		
4.1.	Внедрение Программы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников	Сентябрь-ноябрь 2018	Заведующий СП Методист СП
4.2.	Создание благоприятного режима двигательной активности воспитанников с учётом возраста и состояния здоровья	постоянно	Заведующий СП Методист СП

