

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад» «Рябинушка»
Смоленского района Смоленской области

ПРОГРАММА

здоровьесбережения в рамках реализации ФГОС

«Здоровый ребенок»



Содержание

Пояснительная записка.....	3
Условия реализации программы.....	6
Здоровьесберегающие технологии	7
Перспективный план работы по здоровьесберегающим технологиям во 2 младшей группе.....	14
Перспективный план работы по здоровьесберегающим технологиям в средней группе.....	20
Комплексно-тематический план.....	17
Список используемой литературы	20

Пояснительная записка

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский.

Введение

Одним из приоритетных направлений государственного национального проекта «Образование» является улучшение качества образования, состояния здоровья детей и профилактика их заболеваний.

Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, физкультурные занятия, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни - все это будет влиять на улучшение их здоровья. Кроме того, должен быть осуществлен переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровья дошколят. Именно индивидуальный подход предполагает использование современных образовательных технологий и создание образовательных здоровьесберегающих программ, которые разовьют у ребенка интерес к сохранению собственного здоровья. Система образования в обществе на современном этапе ее развития выполняет не только образовательную функцию, но и все больше становится институтом здоровья человека. В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой актуальной. Особенно остро этот вопрос стоит в дошкольных учреждениях, где вся практическая работа, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Поэтому считается, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельность не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная

работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок

Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и 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.

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

Задачи:

1. Воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье
2. Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья
3. Формирование привычки к ЗОЖ, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми
4. Создание здоровьесберегающей среды в группе

5. Организация рационального двигательного режима для раз-

вития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма

6. Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья.

Ожидаемые результаты:

- улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года) ;
- оптимальное функционирование организма;
- формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни;
- сформированность основ ЗОЖ, необходимых знаний, умений и навыков, полезных привычек;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды.

Условия реализации программы

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- ✓ медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием.
- ✓ физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
- ✓ методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.
- ✓ в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

Здоровьесберегающие технологии

- Гимнастические упражнения совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, улучшают обмен веществ. Помогают функциональному развитию центральной нервной системы.
- *Утренняя гимнастика*

Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Утренняя гимнастика осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Я использую различные формы утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- сюжетная гимнастика;
- гимнастика с применением методов снятия психоэмоционального напряжения;
- гимнастика с применением элементов ритмической гимнастики, хороводов;
- гимнастика с применением элементов корригирующей гимнастики.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в физкультурном и музыкальном залах.

▪ *Дыхательная гимнастика*

Я поддерживаю мнение многих физиологов, которые утверждают, что дышать правильно надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Не менее важно в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочерёдно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге.

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать

основные правила:

- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
- дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- дышать надо носом;
- все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения;
- привести свой организм в состояние глубокого расслабления;
- воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй.

Дыхательная гимнастика проводится ежедневно, в перерывах между занятиями или режимными моментами.

▪ *Гимнастика для глаз*

Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно.

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.

Гимнастика для глаз проводится мной ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки.

▪ *Пальчиковая гимнастика*

В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

Пальчиковую гимнастику провожу ежедневно индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно важно проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы.

Наиболее часто использую в работе пальчиковую гимнастику стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух. Больше всего детям нравятся упражнения под названием «Семья», «Салат капустный», «Мы делили апельсин», «Пальчик-пальчик где ты был?» и пр. Нравится детям и то, что они имеют возможность проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего, он чувствует ответственность и дорожит тем, что именно ему я поручила эту роль. Это является, своего рода, мотивацией детей.

▪ *Игровой массаж и самомассаж*

В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является массаж и самомассаж. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

С детьми мы выполняем массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание. Различные упражнения: катание одного шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Я использую в работе игровой массаж по методике А. Уманской и К. Дейнеки. Массаж и самомассаж я провожу 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках, самостоятельной деятельности детей.

После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук. Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными. Артикулярный массаж- массаж ушных раковин показан детям с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности.

Закаливающее дыхание-этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2—3 раза в день.

Массаж рук-интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь

организм.

▪ *Гимнастика после сна*

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна я провожу с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами, закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам, что усиливает оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия. Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому я улавливаю настроение детей, подбадриваю тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговариваю в спокойном темпе, с радостными интонациями.

Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

▪ *Динамические паузы и физкультминутки*

Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от интенсивности нагрузки и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная минутка) или 6—8 упражнений (динамическая пауза). Применяю простые, наиболее доступные упражнения, провожу в начале, середине или конце занятия, по мере утомляемости детей.

Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой, их

основная задача - позволить ребёнку сменить позу, расслабиться. А короткая, но интенсивная нагрузка приведёт лишь к обратному эффекту. Я провожу для детей в качестве профилактики утомления плавные «растягивающие» движения, которые снимают мышечное напряжение, повышают уровень работоспособности, именно поэтому в начале разминки уделяю большое внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела. Это способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

В упражнения включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики в зависимости от вида занятия.

В практических занятиях использую физминутки по стихотворному тексту, но обращаю внимание на следующие правила при подборе стихотворений к конкретному занятию:

- содержание текста должно сочетаться с темой занятия, его программными задачами;
- стихи должны быть с чутким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;
- сам воспитатель произносит текст, так как при произношении текста с детьми у них может сбиться дыхание.

▪ ***Игры, комплексы упражнений, гимнастика для профилактики нарушений осанки и плоскостопия***

Осанка – это приобретённое человеком в ходе роста привычное, непринуждённое положение тела во время покоя и в движении. Красивая прямая спина – это и внешняя привлекательность, и внутреннее здоровье.

У детей дошкольного возраста мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Поэтому, если не приучить ребёнка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата. Как и во всех других случаях, предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить.

Профилактику нарушений осанки необходимо осуществлять в двух направлениях:

- создание оптимальных гигиенических условий

□ проведение воспитательной работы, направленной на осознанное закрепление правильного положения своего тела.

Игры, которые я провожу в своей группе, направлены на общее оздоровление ослабленных детей, укрепление их опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета позвоночника, улучшение работы органов дыхания и кровообращения. При проведении игр важно добиться правильной постановки головы и туловища в положениях «стоя», «сидя» и в движениях.

Профилактика плоскостопия проводится мной после дневного сна детей (ходьба босиком по массажным коврикам и дорожкам), а игры и упражнения по профилактике осанки можно проводить как в первой так и во второй половине дня, в зависимости от нагрузки .

Взаимодействие МДОУ с семьей.

- консультирование о здоровом образе жизни, о здоровой и полезной пище, о важности для детского организма физических упражнений и закаливающих процедур;
- знакомство родителей с программами воспитания, оздоровления и обучения детей в ДОУ;
- оформление стенда в группе «Уголок здоровья»;
- организация совместной деятельности родителей и детей: праздники, соревнования, развлечения;
- анкетирование семей воспитанников для выявления потребности в оздоровительных и образовательных услугах.

Перспективный план работы по здоровьесберегающим технологиям во 2 младшей группе

Месяц	Совместная деятельность взрослого и ребенка	Задачи	Работа с родителями
Сентябрь	<p>Беседа: «Как можно играть в игрушки», «Безопасность в группе»</p> <p>Д/и «Что где лежит».</p> <p>Д/и «Кто помогает соблюдать чистоту и порядок»</p> <p>Д/и «Угостим куклу чаем»</p> <p>Д/и «Уложим куклу спать».</p>	<p>Рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут стать опасными при условии нарушения дисциплины</p> <p>Закрепить знание о необходимости поддерживать порядок в группе; уточнить знания о расположении предметов в группе; закрепить представление о том, что содержание вещей в порядке помогает сохранить здоровье.</p> <p>Закрепить знания о труде дворника, помощника воспитателя, мастера по стирке белья, парикмахера и предметах для их труда; закреплять знания о правилах гигиены</p> <p>Закрепить названия чайной посуды, порядок сервировки стола для чаепития; дать представление о правилах безопасного поведения за столом.</p> <p>уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.</p>	<p>Оформление «Уголка здоровья».</p> <p>Консультация для родителей «Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка».</p> <p>День здоровья «В гостях у осени».</p>

<p>Октябрь</p>	<p>Беседа: «Твой носовой платок».</p> <p>Беседа «Наше здоровье осенью».</p> <p>Д/и «Покажем мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться».</p>	<p>Продолжать учить детей основным приемам ухода за больным человеком; формировать чуткое и внимательное отношение к заболевшему; научить правильно пользоваться носовым платком, знать его назначение.</p> <p>Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года, учить заботиться о нем.</p> <p>закрепить названия зимней одежды и порядок одевания; формировать представление о необходимости заботиться своем здоровье.</p>	<p>Папка-передвижка «Система оздоровления малышей».</p> <p>Общее родительское собрание «Основные направления воспитательно-образовательной и оздоровительной работы с детьми на учебный год».</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Д/и «Что хорошо, что плохо».</p> <p>Д/и «Чистота и здоровье».</p> <p>Беседа. «О роли лекарств и витаминов»</p> <p>Практическое упражнение «Послушные ладошки».</p>	<p>Закреплять культурно-гигиенические навыки, навыки культуры поведения за столом.</p> <p>Закреплять представления о необходимости соблюдать правила гигиены.</p> <p>Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, Формировать привычку мыть руки после туалета, акцентировать внимание на такой характеристике действий как аккуратность.</p>	<p>Консультация для родителей «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей».</p>

	<p>Беседа «Чистота и здоровье».</p> <p>Чтение стихотворения А.Барто «Девочка чумахая», потешки «Водичка, водичка, умой мое личико».</p>	<p>Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p>	
Декабрь	<p>Д/и «Как мы узнаем предмет».</p> <p>Д/и «Кто что умеет делать», «Что делает девочка», «Зеркало».</p> <p>Д/и «Запомни движение»..</p> <p>«Зимние забавы» Спортивный праздник</p> <p>Д/и «Собери Машеньку», «Что есть у куклы?».</p> <p>Упражнение «Покажи свой нос, глаза т.д.».</p>	<p>Закреплять знание о роли органов чувств.</p> <p>Закрепить знания о частях тела и их роли для человека; формировать внимание, умение быстро и правильно отвечать на вопросы.</p> <p>Совершенствовать представление о роли разных частей тела и необходимости упражнять их</p> <p>Учить называть часть тела; формировать представление о том, для чего служит каждая часть тела.</p>	<p>Консультация в «Уголке здоровья» - «Роль витаминов в детском питании».</p>
Январь	<p>Экскурсия в медицинский кабинет.</p> <p>Ситуация «Кукла Таня простудилась».</p>		<p>Семинар на тему: «Какими растениями пользовались в старину при лечении ангины, насморка, кашля, простудных заболеваний».</p>

	<p>СРИ «Как мы лечим куклу Таню», «Больница».</p> <p>Д/и «Оденем куклу на прогулку».</p> <p>Рассматривание картинки «Катаемся на санках».</p> <p>.Д/и «Если кто-то заболел».</p>	<p>закрепить названия зимней одежды; уточнить порядок одевания.</p> <p>подводить к пониманию пользы для здоровья прогулок и физических упражнений</p> <p>закреплять знания о профессиях врача и медсестры; закрепить знание о том, что при серьезной травме необходимо вызвать врача скорой помощи</p>	
Февраль	<p>Игровая ситуация «Айболит в гостях у детей». Беседа «Мы были у врача».</p> <p>Д/и «Расскажем мишке и кукле, как нам измеряли рост».</p> <p>Д/и «Кому что нужно».</p> <p>Просмотр мультфильма «Быть здоровым здорово», серия «Смешарики».</p>	<p>Закрепить знания о частях тела человека; формировать адекватное отношение к посещению медицинского кабинета; закреплять навыки рассказывания.</p> <p>закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.</p> <p>формировать представления о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений, важности для здоровья сна.</p>	<p>Музыкально-физкультурное развлечение с родителями, посвященное Дню защитника Отечества «Папа и я — спортивная семья».</p>
Март	<p>Беседы на тему «Что растет на грядке», «Во саду ли, в огороде».</p> <p>Д/и «Узнай и назови овощи»..</p>	<p>Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.</p> <p>закрепить знание названий овощей, учить узнавать их по описанию воспитателя; продолжать формировать</p>	<p>Консультация «Выходной вместе с ребенком всей семьей».</p> <p>Музыкально-физкультурное развлечение «Моя мама лучше всех».</p>

	<p>Д/и «Угадай на вкус».</p> <p>Д/и «Разложи на тарелках полезные продукты</p> <p>П/и «Огуречик»..</p>	<p>представление о пользе овощей для здоровья</p> <p>закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу; закрепить представление о пользе фруктов для здоровья. ».</p> <p>закрепить обобщающие понятия «овощи», фрукты, упражнять в умении их дифференцировать</p> <p>Учить согласовывать движения рук и ног при ходьбе и беге, действовать в соответствии с текстом. Развивать быстроту реакции.</p>	
Апрель	<p>Игра-путешествие «Путешествие в страну Игрушки».</p> <p>Ситуация «Уронили Мишку на пол, оторвали Мишке лапу».</p> <p>Беседа «Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать».</p> <p>«Мой веселый звонкий мяч» Спортивные состязания</p>	<p>Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.</p>	<p>Консультация в «Уголке здоровья»-«Основы правильного питания».</p>
Май	<p>Беседа «Здоровые зубы».</p> <p>Д/и «Разложи на тарелках полезные</p>	<p>Учить детей осознанно относиться к своему здоровью, понимать необходимость заботы о зубах, помочь понять и запомнить важнейшие правила, соблюдение которых помогает сохранить здоровье зубов (не есть много сладкого; есть много овощей и фруктов; чистить зубы два раза в день).</p> <p>Закрепить обобщающие понятия «овощи», фрукты, упражнять в умении их</p>	<p>Консультация в «Уголке здоровья» - «Контрастное воздушное закаливание».</p>

	продукты». П/и «Огуречик, огуречик».	дифференцировать.	
--	--------------------------------------	-------------------	--

Перспективный план работы по здоровьесберегающим технологиям в средней группе

Месяц	Совместная деятельность взрослого и ребенка	Задачи	Работа с родителями
Сентябрь	<p>Беседа «Откуда берутся микробы».</p> <p>Дид. Игра «Что нужно для здоровья».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Моем пальчики!»</p> <p>Спортивно-музыкальное развлечение «В сказку за здоровьем!».</p> <p>Игровое задание «Поймай мяч!»</p>	<p>. сформировать представление о болезнях, микробах. Сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней. Учить заботиться о своём здоровье и о здоровье окружающих людей.</p> <p>закрепить знания о предметах личной гигиены.</p> <p>развитие мелкой моторики</p> <p>Прививать КГН ,воспитывать культуру внешнего вида, развивать двигательную активность, доставлять радость от встречи с любимыми сказочными персонажами.</p> <p>отработать навык бросания мяча друг другу снизу.</p>	<p>Консультация для родителей «Роль семьи в формировании ЗОЖ!».</p>

<p>Октябрь</p>	<p>Экскурсия в кабинет медицинских работников «Я прививок не боюсь...».</p> <p>Просмотр презентации. «Путешествие в страну «Неболейку».</p> <p>Упражнения на коррекцию осанки «Кошечка», «дровосек», «змейка»</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p>	<p>Рассказать детям о пользе профилактических прививок; воспитывать уважение к труду медицинских работников.</p> <p>формирование начальных представлений о ЗОЖ</p> <p>Формировать навыки правильной осанки</p> <p>Упражнять в беге колонной, развивать ловкость, чувство товарищества.</p>	<p>Консультация для родителей «Здоровый позвоночник»</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Беседа «Почему болят зубы?»</p> <p>Артикуляционная гимнастика «Наши зубки».</p> <p>Дидактическая игра «Полезно-вредно».</p> <p>Музыкальная побудка «Путешествие», хождение по массажным дорожкам.</p>	<p>способствовать расширению знаний детей о зубах и их функциях; прививать гигиенические навыки, стремление заботиться о зубах</p> <p>развитие артикуляционного аппарата.</p> <p>закреплять знания о предметах, полезных для здоровья, умение формировать предметы</p> <p>вызвать ощущение легкости и радости пробуждения, формирование навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия..</p>	<p>консультация с родителями на тему «Что вредит моему здоровью»</p>

<p>Декабрь</p>	<p>Беседа «Я – здоровый человек!».</p> <p>Дид. игра «Правила личной гигиены!».</p> <p>Беседа «Будем стройные и красивые»</p> <p>Беседа «Наши верные помощники»</p>	<p>формировать заботливое отношение к своему здоровью!</p> <p>закрепить знания правил личной гигиены, уметь выполнять имитационные движения.</p> <p>Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;</p> <p>Продолжать формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека; Способствовать формированию интереса к познанию своего тела;</p>	<p>Консультация для родителей «Гигиена ребёнка»</p>
<p>Январь</p>	<p>Проект «зимние виды спорта»</p> <p>Пальчиковая игра «Спортсмены»</p> <p>Пальчиковая игра «Зимние забавы»</p> <p>Дидактическая игра: "Угадай вид спорта"</p> <p>Загадывание загадок о зимних видах спорта</p>	<p>Знакомство детей с зимними видами спорта и зимними забавами, активизация и обогащение словаря по теме.</p> <p>Развитие мелкой моторики рук</p>	<p>Консультация для родителей " Зимние забавы на улице"</p>
<p>Февраль</p>	<p>Занятие- развлечение «Путешествие в сказку»</p>	<p>- Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.</p>	<p>Памятка для родителей «Обувь дошкольника и здоровье»</p>

Март	Проект «Неболейка» «Посадка лука» - экспериментальная деятельность	формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.	консультация для родителей «Воздушное закаливание»
Апрель	Моделирование ситуаций «Незнакомый предмет в здании»	Дать каждому ребёнку основные понятия опасных для жизни ситуаций и особенностей поведения в них	Консультация «Понятие терроризма. Террористический акт».
Май	беседа "Полезные и вредные привычки"	Углубить знания детей о полезных и вредных привычках; Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни.	Консультация для родителей на тему «Полезные и вредные привычки»

Список литературы:

1. Польшова В.К., Дмитренко З.С. и др., «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2010 г.
2. Гарнышева. Т.П. , «ОБЖ для дошкольников», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2010 г.
3. Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, «Скрипторий 2003».
4. Г.И. кулик, Н.Н. Сергиенко, «Школа здорового человека», ООО ТЦ «Сфера», Москва, 2010 г.
5. Волчкова В.Н., Степанова Н.В., «Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада», ТЦ «Учитель», Воронеж, 2004 г.