

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 43 «Сказка»  
г. Смоленска

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
«Детский сад № 43  
«Сказка» Протокол №1  
от 05.08.2020г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 43 «Сказка»  
Иванова С.А.  
Приказ № 78-ОД от 05.08.2020г.



**Рабочая программа педагога  
по здоровьесбережению  
для детей старшего дошкольного возраста  
(5-7 лет)  
«Быть здоровыми хотим».**

Срок реализации: 2 года.

**Авторы-составители:**  
Воспитатели  
Костюченкова Ж.В.  
Тимашова Е.Н.

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1. Пояснительная записка

**Программа по созданию здоровьесберегающих условий при организации образовательного процесса «Быть здоровыми хотим» -это система работы по формированию здорового образа жизни для детей старшего дошкольного возраста , определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации.**

**Здоровье** – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния **здоровья детей**, и поэтому **оздоровление** детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом

На сегодняшний день сохранение и укрепление **здоровья** детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

### 1.2. Нормативно-правовое и **программно-методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности в ДОО**

- Первоосновой **здоровьесберегающей** деятельности выступает нормативно-правовая база. Она **включает** в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОО:

- Конвенции ООН о правах ребёнка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «*Об образовании в РФ*» №273-ФЗ от 29.12.2012г. ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 от 29.05.2013г. ;
- Приказ Минздрава России от 30.06.92 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;
- Приказ Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»;
- Приказ Минздрава России от N 60 от 14.03.95 «Об утверждении Инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов»;
- Методические рекомендации «Организация медицинского контроля за развитием и **здоровьем** дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их **оздоровление** в условиях детского сада, школы» (*утв. Минздравом РФ, 1993*);

- Инструктивно-методическое письмо Минобразования России «О гигиенических требованиях, максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» № 65/23-16 от 14.03.2000;
- Закон Смоленской области «Об образовании в Смоленской области»;
- Устав МБДОУ «Детский сад №43 «Сказка»

**Программно-методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности включает в себя:**

Содержание **физкультурно-оздоровительной работы**, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего. Данное убеждение основано на высоких показателях заболеваемости детей дошкольного возраста, как в целом, так и по основным классам болезней.

Данная **программа реализуется в рамках рабочей программы ФГОС**, утверждённая в МБДОУ «Детский сад №43 «Сказка», который предполагает новый подход к вопросу формирования **здоровья детей**, начиная с младшего дошкольного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию **здорового образа жизни**.

Содержание представленной **программы** разработано в соответствии с требованиями образовательных областей *«Физическое развитие»* и *«Социально-коммуникативное развитие»* Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования по следующим темам:

- **здоровье ребенка**
- ребенок дома
- ребенок и социальное окружение
- ребенок и природа
- ребенок на улицах города
- эмоциональное благополучие ребенка.

**Цель программы:** сохранение и укрепление **здоровья детей**, формирование у них ответственности за сохранение собственного **здоровья**.

сформировать у ребёнка необходимые знания, умения, навыки **здорового образа жизни**, научив его использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основные задачи (*Развивающий цикл*)

**Оздоровительные задачи:**

- Учить детей сохранять правильную осанку, способствовать пропорциональному развитию всех групп мышц.
- Приобщать детей к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи:**

- Расширять и закреплять знания детей об окружающем мире, учить анализировать и делать выводы о закономерностях развития и взаимозависимости всех существ и явлений в природе.
- Продолжать обучать осторожному, безопасному поведению в

окружающей среде,  
знать об опасностях, связанных с растениями, животными,  
транспортом, незнакомыми людьми.

- Расширять запас двигательных навыков за счёт разучивания спортивных упражнений и элементов подвижных игр.
- Учить детей анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их.
- Закреплять и расширять знания детей об органах чувств, опорно-двигательной и мышечной системах, частях тела человека.
- Развивать представление о полезности и целесообразности физической активности, желание заботиться о своём здоровье.

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении упражнений и в играх.
- Воспитывать желание и умение самостоятельно организовывать подвижные и спортивные игры, упражнения.
- Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других.
- Воспитывать в детях желание быть бодрыми, сильными, энергичными, заботиться о своём здоровье

#### **Оздоровительный процесс включает в себя:**

- Профилактические, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с родителями.
- Общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.)
- Физиотерапию (точечный массаж, самомассаж, игровой массаж).
- Фитотерапия (витаминные чаи).
- Двигательная активность во время образовательного цикла (физкультминутки, релаксационные паузы, пальчиковые игры, логоритмика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы).
- Комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, обширное умывание, ходьба по солевым дорожкам).
- Работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни.
- Использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, гимнастика для глаз, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика, коррекция зрения и др.).
- Режим проветривания группы

#### **Основные задачи (*Оздоровительный цикл*)**

- сохранение и укрепление **здоровья детей**;
- развитие сенсорных и моторных функций;
- формирование потребностей в двигательной активности;

- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- приобретению навыка правильного дыхания;
- привитие навыков элементарного самомассажа;
- развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- развитие эмпатии, дружеских взаимоотношений, желания помочь друг другу.

### 1.3. Ожидаемые результаты

#### **У детей:**

- оптимальное функционирование организма;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
- осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;

#### **У педагогов:**

- осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им расти здоровыми и гармонично развитыми;

#### **У родителей:**

- сформировать необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одно из ведущих направлений деятельности нашего детского сада. Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника.

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Организация образовательного процесса проходит с учетом соблюдения норм «СанПиН 2.4.1.3049 -13» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (ред. от 27.08.2015)).

Система физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий реализуемых по Программе в моей группе включает в себя:

- закаливание;
- физкультурная образовательная деятельность;
- спортивные досуги, праздники;
- утреннюю гимнастику;
- физкультурные минутки;
- двигательную разминку во время перерыва между занятиями

- подвижные игры и физические упражнения;
- индивидуальную работу по развитию движений на прогулке;
- совместные спортивные мероприятия с родителями;
- самостоятельную деятельную активность в группах;
- физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе;
- медицинский контроль
- контроль за одеждой детей, за соответствием мебели ростовым показателям, за соблюдением режима в течение дня;

### **Материально-техническая база:**

Создание и оснащение физио кабинета медицинским оборудованием;

Обновление игрового и спортивного оборудования, детской мебели, техническое оснащение, приобретение стационарного оборудования.

#### **1.4. Методика работы с воспитанниками**

строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком. Делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность дошкольников, побуждая ребят к осознанному **здоровому творчеству**. Педагогические мероприятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимых для развития навыков ребенка.

Методы работы: словесные, наглядные, практические, игровые.

Содержание организованных форм обучения наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игровых приемов позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. В интеграции используются и другие виды деятельности: театрализованная, изобразительная, музыкальная и т. д. Все перечисленное способствует развитию умений и навыков, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой и социумом.

Методологической основой **программы** являются теоретические позиции В. Г. Алямовской, где **здоровье** возникает как динамическое состояние процесса развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Следовательно, отличительной особенностью данной **программы является:** комплексный подход к **оздоровлению** и развитию ребенка – помимо сугубо познавательных задач в ней **реализуются** вопросы целостности полученных знаний о **здоровье**, формируется ценностная ориентации на **здоровый образ жизни**, приобретаются специальные умения и навыки сохранения и укрепления **здоровья**.

В **программе** выделены основные направления по **здоровьесбережению** детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, разработано содержание развивающего материала, продуман механизм отслеживания результатов работы.

#### **1.5. Принципы здоровьесберегающей программы**

В основу построения **программы «Быть здоровыми хотим»** положены следующие принципы:

1. Принцип актуальности подразумевает отбор знаний и умений с опорой на социальный заказ (решение актуальной проблемы сохранения **здоровья** подрастающего поколения).

2. Принцип системности и комплексности предполагает формирование комплекса знаний и умений, обеспечивающего целостное понимание **здоровья** человека во взаимосвязи его физического, психического, духовного, социального компонентов, а также освоения системы средств и методов по его сохранению и укреплению.

3. Принцип научности и доступности предполагает с одной стороны **включение** знаний и умений по сохранению и укреплению **здоровья**, с другой – соответствие уровню образовательных возможностей воспитанников.

4. Принцип интегративности построения **программы** обусловлен спецификой валеологии, как интегративной области знаний таких наук как психология, ОБЖ, педагогика, дидактика, медицина.

5. Принцип региональности. При составлении **программы** учитываются региональные особенности: природно-климатические, экологические, состояние **здоровья воспитанников**.

6. Принцип концентризма и преемственности. **Программа** имеет спиралевидный характер построения, то есть от возраста к возрасту предусматривается постоянное углубление знаний о **здоровье** и способах его сохранения и укрепления. На основы принципов концентризма влияют четыре концентрата: младшие, средние, старшие и подготовительные к школе группы.

7. Принцип свободы движения в первую очередь направлен на сохранение и укрепление **здоровья детей**, поскольку в формуле **здоровья** движение находится на втором месте, после сна. Движения усиливают кровообращение, и, следовательно, улучшают мыслительные процессы, создаются резервы организма, позволяющие работать очень долго. Статичные позы гасят работу мозга, поэтому ребенку необходимо свободное пространство и возможность смены среды в течение занятия несколько раз. Среда в этом случае рассматривается как образовательное пространство развития ребенка, в котором он может творить. Это пространство обязательно должно меняться, с учетом того, что мир предметов не должен быть враждебен и предметы этого мира должны располагаться на уровне глаз детей, чтобы ребенок вступал в диалог.

#### 1.6. Краткая характеристика системы занятий

**Здоровьесберегающая программа «Быть здоровыми хотим»**, реализованная в рамках рабочей программы ФГОС разработана для детей старшей и подготовительной групп.

Занятия подготовлены для работы с детьми старшего дошкольного возраста. Курс занятий рассчитан на 7 месяцев (*с октября по май*). Акцент в **оздоровительной** работе делается на профилактику простудных заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения, что особенно актуально для нашего региона.

Физкультурные занятия проводятся три раза в неделю, из них: 2 занятия в помещении и одно на улице. Игры и упражнения используются на занятиях по физической культуре, в познавательной, а также в свободной и самостоятельной деятельности.

Индивидуально-дифференцированный подход является основным принципом работы с детьми.

Система занятий организуется в определённой последовательности:

- Формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям через игры, упражнения.
- Способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребёнка.
- Развитие его адаптационных возможностей.
- Проведение одного занятия на свежем воздухе.
- Витаминизация питания.
- Постоянное осуществление медико-педагогического контроля над развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности.

Структура программы:

**Программа** состоит из двух основных разделов: «*Оздоровительного*» и «*Развивающего*».

**Программа «Быть здоровыми хотим»** рассчитана на 2 года.

Для каждой возрастной группы обозначены тематические разделы. В соответствии с содержанием тематических разделов в группе организуется **познавательно-оздоровительная** деятельность в течение дня. Каждый последующий год усложняется по содержанию, по объёму знаний, задачам и способам **реализации**. Накопление знаний о **здоровье**, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих **здоровье** осуществляется по двум направлениям: **оздоровительное и познавательное**.

Старшая и подготовительная группа;

Познавательное направление:

- **здоровье ребенка**
- ребенок дома
- ребенок и другие люди
- ребенок и природа
- ребенок на улицах города
- эмоциональное благополучие ребенка

**Оздоровительное направление**:

- закаливающий массаж
- дыхательная гимнастика
- корригирующие упражнения для опорно-двигательного аппарата
- миогимнастика
- **оздоровительная гимнастика для глаз**
- пальчиковая гимнастика
- релаксация



Работа по каждому разделу **включает занятия**, детско-взрослое проектирование, игры, праздники, досуги, самостоятельную деятельность детей.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2. Используемые образовательные технологии «*Быть здоровыми хотим*»

#### 2.1. Методики, направленные на развитие органов дыхания

1. Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачёва. Данный метод для детей, страдающих респираторными заболеваниями. Характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

2. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Направлена на лечение и восстановление певческого голоса. Суть методики – в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

#### 3. Методика дыхательных упражнений йогов:

Цель этого вида дыхательных упражнений – сбалансировать деятельность вегетативной нервной системы. По представлениям индийских медиков, при вдохе через одну ноздрию более активно работает одна часть вегетативной нервной системы (симпатическая или парасимпатическая, при вдохе через другую – другая. Двухфазное йоговское дыхание предполагает отдельный попеременный вдох то одной, то другой ноздрей.

#### 2.2. Методика, направленная на коррекцию зрения

1. Йоговские упражнения для глаз способствуют восстановлению зрения независимо от характера имеющихся нарушений – близорукости или дальнозоркости. Йоги считают, что глаза потребляют около 50% биоэнергии, приходящейся на жизнедеятельность всего организма. Поэтому эти упражнения

рекомендуется выполнять и людям, имеющим хорошее зрение.

Йоговская гимнастика для глаз укрепляет глазные мышцы, снимает с них напряжение, активизирует кровоснабжение глаз, способствует поступлению в ткани кислорода, оказывает комплексное укрепляющее и тонизирующее действие. Вращение глазами вверх-вниз, вправо – влево, круговые движения.

#### 2.3. Методики, направленные на профилактику ОРЗ

1. Массаж биологически активных зон (*по А. А. Уманской*) рекомендуется ослабленным и часто болеющим детям. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон, в связи с этим, значительно снижается заболеваемость гриппом и ОРВИ).

#### 2.4. Методики, направленные на развитие двигательной активности

1. Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей **оздоровительной гимнастики**. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика **включает общеразвивающие, силовые,**

акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.

2. Методика игрового обучения построена на двигательных играх под музыку, позволяет детям быстро усваивать материал по развитию речи, ОБЖ, знакомит с окружающим миром в игровой форме.

#### 2.5. Методики, направленные на повышение резистентности организма

1. Массаж пальцев. По восточной медицине, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

2. Самомассаж по китайской методике Шиацу. По китайской методике, точечный массаж сочетается с поглаживающими, растирающими движениями. Подобный массаж улучшает питание тканей, терморегуляцию, деятельность центральной нервной системы, способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения

3. Упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки. Общефизическое действие упражнений при их правильной дозировке способствует гармоническому развитию мускулатуры ребёнка, позволяющей ему длительно сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц.

4. Логоритмика – комплексная методика, **включающая** в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации всех видов внимания и памяти.

#### 2.6. Методики, направленные на повышение работоспособности детей

1. Динамические паузы повышают умственную работоспособность детей на занятиях и дарят *«мышечную радость»* (И. П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определённых отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбуждённых отделов.

2. *«Эффект Моцарта»* - под влиянием этой музыки дети лучше учатся и более спокойны. Проведение релаксации под музыку Моцарта помогает расслабить и успокоить детей, снять эмоциональное и умственное напряжение.

#### 2.7. Методы, направленные на коррекцию психического состояния

1. Коммуникативные игры способствуют формированию положительного климата в детском коллективе, развитию личности ребёнка, раскрытию его творческих способностей.

2. Музыкотерапия – эффективный метод профилактики и лечения детских неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов, помогающих справляться с болью и стрессом, регулирует дыхание.

## Перспективный план работы по здоровьесбережению с детьми в старшей группе на 2020-2021уч.год

### Сентябрь

1. «Ребенок и здоровье» Формировать у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье
2. Занятие «Помоги незнайке сберечь здоровье».
3. Беседа «Как я буду заботиться о своём здоровье».
4. Чтение К. Чуковского «Доктор Айболит».
5. Разбор и заучивание пословиц о здоровом образе жизни.
6. Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Больница», «Ветеринарная лечебница».
7. Развлечения «Доктор Айболит», «Мишка заболел». Оформление папки-передвижки «Система оздоровления ребенка»

### «Личная гигиена»

### Октябрь:

1. Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
2. Занятие «Чтобы быть здоровым».
3. Беседа «Чистота и здоровье»
4. Чтение: Г.Зайцев «Дружи с водой», К.Чуковского «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», Бялковская «Юля - чистюля», З.Александрова «Купание»,  
5. Дидактические игры и упражнения «Таня простудилась», «Правила гигиены».
6. Продуктивная деятельность. Аппликация: «Мы стираем, посмотрите».
7. Развлечение «Девочка чумазая».
8. Оформление папки-передвижки «Как научить детей чистить зубы правильно»

### Ноябрь:

1. «Полезные продукты» Закреплять представления детей о пользе для человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям».
2. Беседа «О здоровой пище»
3. Чтение: Г.Зайцев «Приятного аппетита», Ю.Тувим «Овощи», М.Безруких «Разговор о правильном питании», Загадки о овощах и фруктах.
4. Экскурсия: «В магазин».
5. Опытнo-исследовательская деятельность: Определение продуктов по вкусу.

6. Дидактические игры: *«Узнай и назови овощи», «Разложи на тарелки полезные продукты».*
7. Подвижная игра: Огуречик.
8. Сюжетно-ролевая игра: *«Магазин продуктов»*
9. Продуктивная деятельность. Рисование: *«Хозяйка однажды с базара пришла.»*
10. Развлечение *«Веселые овощи».*
11. Семинар *«Современные подходы к оздоровлению детей»*  
*«Тело человека»*  
Декабрь:

1. Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, его организм.

Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека *«Изучаем свой организм».*

2. Ситуации *«Я забочусь о глазах, ушах», «Какое у меня обоняние, «Уход за руками и ногами».*
3. Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика.
4. Практикумы: *«Слушай во все уши», «Смотри во все глаза».* Семинар на тему *«Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни».*

Январь:

1. *«Опасные предметы»* Уточнить представления детей об источниках опасности в доме, о правилах пользования бытовой техникой.
2. Беседа *«Я знаю, что можно, что нельзя», «Безопасность в нашей группе».*
3. Чтение: С. Маршак *«Пожар»*, Загадки.
4. Дидактические игры: *«источники опасности», «Игра – дело серьезное».*
5. Сюжетно-ролевые игры: *«Семья», «Больница», «Аптека».*
6. Развлечение *«Медведи в гостях у детей».*
7. Семинар-практикум *«Будь осторожен»*

Февраль:

1. *«Ребенок на улицах города»* Закреплять представления детей о важном значении правил дорожного движения.
2. Занятие *«Безопасность на дорогах».*
3. Беседа *«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать», «Если ты потерялся».*

4. Чтение:

- В. Лебедев-Кумач *«Про умных зверушек»*, - С. Михайлов *«Моя улица», «Дядя Степа - милиционер»*, - В. Клименко *«Зайка-велосипедист», «Происшествие с игрушками».*

5. Экскурсия: «К проезжей части».
6. Дидактические игры: «О чем говорит светофор».
7. Подвижная игра: «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобили».
8. Сюжетно-ролевая игра: «Автобус».
9. Продуктивная деятельность. Аппликация: «На дороге пешеход»
10. Оформление папки-передвижки «Улица полна неожиданностей»

Март:

1. «Будем спортом заниматься» Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом; расширять и закреплять представления детей о пользе занятий спортом.
2. Занятие «Здоровье в порядке, спасибо зарядке».
3. Беседа «Кто спортом занимается».
4. Чтение: Загадки.
5. Экскурсия: «Мини поход на школьный стадион».
6. Дидактические игры: «Назови вид спорта», «Назови спорт по показу».
7. Продуктивная деятельность. Аппликация: «Мы делаем зарядку»
8. Развлечение «Мы мороза не боимся». День спорта
9. Спортивный праздник «Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим!»

Апрель:

1. «Врачи наши помощники» Расширять представления детей о врачебной помощи, продолжать знакомить с профессией врача.
2. Занятие «Айболит в гостях у детей».
3. Беседа «Мы были в гостях у врача».
4. Чтение: Е. Школовский «Как лечили мишку», «Осторожно - лекарство», «Как вести себя во время болезни»
5. Экскурсия: «В аптеку».
6. Дидактические игры: «Если кто-то заболел».
7. Продуктивная деятельность. Рисование: «Я хочу быть здоровым, Я очень спешу. Помогите мне, знаки, попасть к врачу»
8. Развлечение «Советы доктора Айболита».
9. Оформление папки-передвижки «Как предупредить болезнь»

Май:

1. «Витамины и здоровый организм» Расширять и закреплять представления детей о витаминах и их пользе.
2. Занятие «Витамины и полезные продукты».
3. Беседа «Полезное- не полезное»
4. Чтение:
  - Г. Зильберг «Полезные продукты», - К. Чуковский «Федорино горе», -К. Кузнецов «Замарашка», - Г. Зайцев «Крепкие, крепкие зубы».
5. Опытнo-исследовательская деятельность: Посадка лука.

6. Дидактические игры: *«Угадай на вкус»*, *«Назови правильно»*.
7. Продуктивная деятельность. Лепка: *«Заходите в гости в гости к нам, витамины я вам дам»*.
8. Аппликация: *«Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел»*.
9. Развлечение *«Таблетки растут на ветки, таблетки растут на грядке»*.
10. Оформление папки-передвижки *«Таблетки растут на ветки, таблетки растут на грядке»*

### **Перспективный план работы по здоровьесбережению с детьми в подготовительной к школе группе на 2021-2022уч.год**

#### **Сентябрь**

*«Как устроено тело человека».*

*«Безопасность».*

Цель: Познакомить детей со строением тела человека, его организм; - голова — вверху; - руки; - ноги - удерживают тело. Проверить работу сердца.

Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека. Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика.

Д/и *«Как органы человека помогают друг другу»*.

Цель: сформировать представления о том, что органы в определённых пределах могут заменять друг друга.

Д/и *«Шумовые коробочки»*.

Цель: развивать у детей слуховое восприятие, учиться дифференцировать шумы.

Д/и *«Чудесный мешочек»*.

Цель: учить детей определять предмет тактильно, по вкусу и запаху.

Д/и *«У кого какие зубы»*.

Цель: познакомить с зубами различных животных (*грызунов, травоядных, хищников*).

Разучивание стихотворения *«Прививка»*.

Цель: формирование положительного отношения к прививкам, развитие речи и памяти детей.

Игра *«Кольцеброс»*.

Анкетирование для родителей *«О здоровье всерьёз»*.

Консультация для родителей *«Прогулки – это важно»*.

Утренняя гимнастика (комплекс №1,2).

Массаж лица *«Осень»*.

Артикуляционная гимнастика (комплекс №1,2).

Пальчиковая гимнастика (*«Пять пальцев»*, *«Доброе утро»*, *«Семья»*, *«Засолка капусты»*).

Дыхательные упражнения (*«Ушки»*, *«Заблудился»*, *«Насос»*, *«Каша кипит»*).

Во время ООД физ.минутки для профилактики нарушений зрения (*«Дождик»*, *«Зарядка»*, *«Самолет»*, *«Жук»*).

Контроль осанки.

Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна («*Лепим Буратино*», «*Веселые ребята*»).

Ходьба по «*Дорожкам здоровья*» (профилактика плоскостопия).

Обширное умывание.

Соблюдение графика проветривания.

## **Октябрь**

«*Личная гигиена*»

Цель: Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

Беседа «*Чистота – залог здоровья*».

Цель: формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закрепить сформированность культурно – гигиенических навыков у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.

Д/и «*Наши помощники*».

Цель: закрепить знания детей об инвентаре младшего воспитателя.

Хозяйственно – бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой.

Цель: приобщение детей к труду, воспитывать уважение к людям труда.

Чтение: «*Мальчик грязнуля*» Толстой Л. Н., «*Федорино горе*» К. И. Чуковский, «*Что такое хорошо*» В. В. Маяковский.

Цель: закрепить образцы правильного поведения у детей.

Сюжетно-ролевая игра «*Парикмахерская*».

Цель: развивать диалогическую речь детей, воспитывать желание следить за своим внешним видом.

Консультация для родителей «*Компьютер – за и против*».

Утренняя гимнастика (комплекс №3,4).

Массаж лица «*Мы массаж решили сделать*».

Артикуляционная гимнастика (комплекс №3,4).

Пальчиковая гимнастика «*Осень*», «*Птички*», «*Грибы*», «*Где обедал воробей*».

Дыхательные упражнения «*Рубим дрова*», «*Ветер*», «*Шарик*», «*Ежик*».

Во время НОД физ.минутки для профилактики нарушений зрения («*Ах как долго мы писали*», «*Сова*», «*Мы ладонь к глазам приставим*», «*Это я*»).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна «*Забавные художники*», «*Добрый день*».

Ходьба по «*Дорожкам здоровья*» (профилактика плоскостопия).

Обширное умывание.

Соблюдение графика проветривания.

## **Ноябрь**

*«Что мы делаем, когда едим»*

Цель: Познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.

Беседа *«Чтоб с болезнями не знаться – надо правильно питаться»*.

Цель: Познакомить детей с принципами правильного питания. Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах. Воспитывать любовь к здоровой пищи.

Д/и *«Что лишнее»*.

Цель: упражнять детей в классификации предметов по определённому признаку.

Игра – эстафета *«Полезные продукты»*.

Цель: закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.

Загадки об овощах и фруктах.

Цель: учить детей называть предмет по заданным признакам.

С/р игра *«Продуктовый магазин»*.

Цель: познакомить детей с отделами продуктовых магазинов, развивать у детей диалогическую речь.

Мастер-класс для родителей *«Как проводить закаливание детей дома»*.

Консультация для родителей *«Профилактика гриппа в осеннее – зимний период»*.

Утренняя гимнастика (комплекс №5,6).

Массаж лица *«Дождик»*.

Артикуляционная гимнастика (комплекс №5,6).

Пальчиковая гимнастика (*«Повар»*, *«Машина каша»*, *«Наша квартира»*, *«Есть у каждого свой дом»*).

Дыхательные упражнения (*«Шарик лопнул»*, *«Дятел»*, *«Пузырь»*, *«Ветер»*).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения (*«Буратино»*, *«Кошка»*, *«Ветер»*, *«Стрекоза»*).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна (*«Мои игрушки»*, *«Герои сказок»*).

Ходьба по *«Дорожкам здоровья»* (профилактика плоскостопия).

Обширное умывание.

Соблюдение графика проветривания.

## **Декабрь**

*«Отношение к больному человеку»*

Цель: Закрепить знания детей о понятии *«здоровье»*. Объяснить детям, что для человека самое главное – это здоровье. Уточнить правила сохранения здоровья. Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. По возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях,



инвалидности. Стараться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.

Ситуации «Навестим больного друга», «Если заболела бабушка, мама...», «Письмо больному другу», «Готовимся встретить друга после болезни».

Цель: воспитывать чувство сострадания и желание помочь больным.

Досуг «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит».

Цель: учить детей не бояться врачей, самому уметь оказывать помощь.

Д/и «Что вредно, что полезно».

Цель: закрепить знания детей о способах укрепления здоровья.

Рисование «Любимый герой сказки К. И. Чуковского «Доктор Айболит».

Цель: развивать художественные способности детей.

С/р игра «Больница».

Цель: развивать ролевой диалог, ролевые взаимодействия, закрепить знания детей о профессиях врача, медсестры, аптекаря.

Оздоровительный досуг (совместно с родителями) «Путешествие в страну Неболейка».

Утренняя гимнастика (комплекс №7,8).

Массаж лица «Массаж в стихах».

Артикуляционная гимнастика (комплекс № 7,8).

Пальчиковая гимнастика («Снегири», «Снежинки», «Дикие животные», «Новый год»).

Дыхательные упражнения («Мышка и мишка», «Пчелка», «Трубочка», «Часики»).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Прогулка в зимний лес», «Лучик солнца», «Белка», «Заяц»).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна («Пробуждение солнышка», «Лесные приключения»).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).

Умывание прохладной водой.

Соблюдение графика проветривания.

## **Январь**

«Микробы и вирусы»

Цель: Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах), способах их распространения. Научить детей заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.

Беседы «Осторожно, грипп», «Кто нас лечит?», «Поговорим о болезнях», «Как защитить себя от микробов».

Цель: познакомить детей о причинах заболеваний и способах заботы о своём здоровье.

Д/и «Оденься правильно».

Цель: выявить умения детей выбирать одежду по сезону.

Игра по ТРИЗ «Что будет если ...».

Цель: закрепление правил поведения в осеннее – зимний период».

Конструктивная деятельность «Больница для игрушек».

Цель: закреплять умение детей конструированию по образцу.

Досуг «Осторожно микробы».

Цель: формировать представления о причине некоторых заболеваний – микробах.

Консультация на тему «Чистота — та же красота».

Утренняя гимнастика (комплекс №9,10).

Массаж лица.

Артикуляционная гимнастика (комплекс №9,10).

Пальчиковая гимнастика («На елке», «Много мебели в квартире...», «Транспорт», «Идем в гости»).

Дыхательные упражнения («Лягушонок», «Гуси летят», «Вырасти большой», «Петух»).

Во время НОД физ.минутки для профилактики нарушений зрения («Тише, тише...», «Теремок», «Послушные глазки», «На море»).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна («Веселый котенок», «Утята»).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).

Обширное умывание.

Соблюдение графика проветривания.

## **Февраль**

*«Витамины и здоровый организм»*

Цель: Познакомить детей с понятием «витамины». Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Дать детям сведения о лекарствах (их пользе, вреде). Применение по назначению врача, чужих лекарств не брать, о витаминах, продуктах, где они есть. Закрепить знания об овощах и фруктах и их значении в питании человека. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.

Беседа «О роли лекарств и витаминов».

Цель: дать понятие «лекарства», «витамины» и правила приема лекарств и витаминов.

Д/и «Что где растёт».

Цель: закрепить знания об овощах и фруктах.

Д/и «Угадай на вкус».

Цель: Учить по вкусу определять овощи и фрукты.

Д/и «Что лишнее».

Цель: развивать умение сравнивать и обобщать предметы в группы по признакам.

Д/и «Этот лимон жёлтый как ...».

Цель: закрепить знания цветов фруктов и овощей детьми.

Консультация для родителей на тему «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни».

Утренняя гимнастика (комплекс №11,12).

Массаж лица.

Артикуляционная гимнастика (комплекс № 1, «Как язычок в зоопарк ходил»).

Пальчиковая гимнастика («Наша прогулка», «Кошки мышки», «Ветер», «Гномик»).

Дыхательные упражнения («Косим траву», «Курочки», «Самолет», «Говорушка»).

Во время НОД физ.минутки для профилактики нарушений зрения («Дождик», «Веселая неделька», «Комплекс № 1», «Комплекс № 2»).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна («Мышки», «Силачи»).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).

Обширное умывание.

Соблюдение графика проветривания.

## **Март**

*«Режим дня»*

Цель: Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, развивать у детей представления о полезности физической активности для организма. Закрепить последовательность действий утром, днем и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.

Д/и «Режим дня».

Цель: закрепить у детей последовательность действий в течение дня.

Д/и «Что перепутал художник».

Цель: закрепить представления о правильном режиме дня.

Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Цель: развитие речи детей и умения рассуждать.

Культура поведения за столом (театр игрушки «Кукла обедает»).

Беседа - практикум «Культура поведения во время еды».

Чтение: С. Махоткин «Завтрак», Д. Грачев «Обед», О. Григорьев «Варенье».

Ценности здорового образа жизни (индивидуальная работа с детьми).

Папка – раскладушка для родителей «Режим дня».

Утренняя гимнастика (комплекс №13,14).

Массаж лица.

Артикуляционная гимнастика (комплекс №2,3).

Пальчиковая гимнастика («Мишка», «Ветер», «Игра в бубен», «Растеряши»).

Дыхательные упражнения («Курочки», «Мышка и мишка», «Пчелка», «Часики»).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Поймай зайку», «Волшебный сон», «Бабочка», «В лесу»).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна («Мы проснулись», «Бабочка»).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).

Обширное умывание.

Соблюдение графика проветривания.

## **Апрель**

*«Здоровая пища»*

Цель: Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Познакомить детей с принципами правильного питания. Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах. Воспитывать любовь к здоровой пище.

Д/и «Что лишнее».

Цель: упражнять детей в классификации предметов по определённому признаку.

Игра – эстафета «Полезные продукты».

Цель: закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.

Загадки об овощах и фруктах.

Цель: учить детей называть предмет по заданным признакам.

С/р игра «Продуктовый магазин».

Цель: познакомить детей с отделами продуктовых магазинов, развивать у детей диалогическую речь.

Беседы: «Мы составляем меню на один день», «Как мы делали бутерброды», «Что я знаю о своем здоровье (что мне можно есть, а чего нельзя, «Ядовитые растения».

Ситуации «Угощение для гостей», «Что в корзину мы берем», «Как мама варила варенье», «Кот Матроскин варит суп», «Кулинария».

Вечер развлечений с родителями «Неразлучные друзья — взрослые и дети».

Утренняя гимнастика (комплекс №15,16).

Массаж лица.

Артикуляционная гимнастика (комплекс № 4,5).

Пальчиковая гимнастика («Ехали-ехали», «Ручки», «Крынка молока», «Гномик»).

Дыхательные упражнения («Трубач», «Паровозик», «Гуси летят», «Вырасти большой»).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Филин», «Художники», «Метелки», «Жмурки»).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна («Ветерок», «Понедельник»).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).

Обширное умывание.

Соблюдение графика проветривания.

## **Май**

*«Солнце, воздух и вода»*

Цель: Объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности, рассказать о профилактике заболеваний (*воздушных и солнечных ваннах, массаже, закаливании*). Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма. Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Физкультурный досуг *«На спортивной площадке»*.

Цель: создание положительного эмоционального настроения, повышение двигательной активности, развитие чувства товарищества.

Инсценировка отрывка из сказки К. И. Чуковского *«Мойдодыр»*.

Цель: воспитание любви к водным процедурам, развитие творческих способностей **детей**.

Загадки детям.

Цель: знакомство с тем, как животные ухаживают за собой.

Рассматривание альбома *«Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»*.

Цель: закрепление знаний о пользе закаливания.

Беседа родителями с показом презентации *«О профилактике заболеваний»*.

Цель: научить находить точки для выполнения массажа.

Игра *«Счастливый случай»*.

Утренняя гимнастика (комплекс №11,12).

Массаж лица.

Артикуляционная гимнастика (комплекс №6,7).

Пальчиковая гимнастика (упражнения  
*«Две сороконожки»*, *«Дом»*, *«Обыкновенная»*, *«Стойкий солдатик»*).

Дыхательные упражнения  
(*«Лягушонок»*, *«Самолет»*, *«Пузырьки»*, *«Насосик»*).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения (*«Вновь у нас физминутка»*, *«Далеко - близко»*, *«Чтоб глаза твои были зорче»*, *«Маятник»*).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна (*«Вторник»*, *«Среда»*).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).  
 Обширное умывание.  
 Соблюдение графика проветривания.

Эффективность реализации программы «Быть здоровыми хотим» и проводимой в ней оздоровительной работы выражается непосредственно в снижении заболеваемости воспитанников группы, сформированности у них достаточных знаний о ведении здорового образа жизни по результатам мониторинга. У детей сформировался достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека. Воспитанники получили представления о здоровом образе жизни, важности его компонентов (движение, воздух и т. д.). У большинства воспитанников наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремление к расширению двигательного опыта.

### Показатели результативности:

- динамика заболеваемости детей (*посещаемость/заболеваемость*).
- уровень сформированности начальных представлений о ЗОЖ (*достаточные/близкие к достаточным/ недостаточные*);
- уровень соблюдения культурно-гигиенических навыков (*достаточные/близкие к достаточным/ недостаточные*);

### Результаты мониторинга:

Заболеваемость простудными заболеваниями, пропуски по болезни одним ребенком/посещаемость:		
учебный год	2020-2021 (старшая группа, дети 5-6 лет)	2021-2022 (подготовительная группа, дети 6-7 лет)
показатели		
Посещаемость		
Заболеваемость		

**Уровень сформированности у дошкольников начальных  
представлений  
о здоровом образе жизни:**

учебный год  показатели	2020-2021 (старшая группа, дети 5-6 лет)		2021-2022 (подготовительная группа, дети 6-7 лет)	
	начало года	конец года	начало года	конец года
Достаточные				
Близкие к достаточным				
Недостаточные				

**Уровень соблюдения культурно-гигиенических навыков:**

учебный год  показатели	2020-2021 (старшая группа, дети 5-6 лет)		2021-2022 (подготовительная группа, дети 6-7 лет)	
	начало года	конец года	начало года	конец года
Достаточные				
Близкие к достаточным				
Недостаточные				

**Список источников**

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – М.: «Линка – Пресс». 1993. -112с.
2. «Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. «Разговор о правильном питании».
4. «Дети – наше будущее. Здоровые дети – здоровое будущее!» Пособие. – Курган. ИМЦ: 2006. – 55с.
5. Журнал «Дошкольная педагогика» за 2004г.
6. Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра». – С-Пб.: «Детство-Пресс». 2003. -252с.
7. »Здоровье и гармония личности ребенка». – Курган. ИМЦ: 2002. – 72с.
8. Климович Ю.П. «Учимся правильно питаться».
9. Карепова Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников»- Волгоград «Учитель», 2009г.
10. Программа «Здоровячок». – Курган, ИМЦ: 2002. – 72с.
11. Павлова М. А. «Здоровьесберегающая система ДОУ».

12. М.А.Павлова, Лысогорская М.В. "Здоровье сберегающая система дошкольного образовательного учреждения" по организации работы по формированию навыков здорового образа жизни.
13. Петерина С.В. «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста».-М.: «Просвещение», 1986г.
14. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Пособие «Я и мое здоровье» - Челябинск. 1997. – 69с.
15. Фесюковой Т.А. "Учусь управлять собой" по использованию проблемных и ситуативно-игровых ситуаций по ЗОЖ.