

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко»**

ПРИНЯТО на педагогическом совете №1 протокол №1 от 31.08.2017 г	УТВЕРЖДЕНО Заведующий МБДОУ «Солнышко» _____ Е.С.Морозова Приказ № 49 от 01.09.2017
---	--

ПРОГРАММА

«Будь здоров, малыш!»

для средней - подготовительной группы «Смешарики»

на 2017-20 учебный год

Составитель: Сёмченкова Л.В.

Г. Ельня

Содержание

Паспорт программы

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность

1.2 Цели и задачи реализации программы

1.3 Новизна идеи

1.4 Практическая значимость

1.5 Принципы построения программы реализации

1.6 Сроки и этапы реализации программы

2.1 Организация процесса реализации программы

2.2 Факторы успешности реализации программы

2.3 Формы и методы партнёрской деятельности с детьми

2.4 Календарно-тематическое планирование занятий кружка

2.5 Взаимодействие с родителями

3. Мониторинг здоровья детей

4. Материально-техническое обеспечение процесса реализации программы

4.1 Материалы для занятий

5. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Список источников

Паспорт программы

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в сохранении собственного здоровья;
- создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса;
- формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Задачи программы:

- создать в группе оздоровительный микроклимат;
- способствовать снижению уровня заболеваемости воспитанников;
- формировать у воспитанников привычку к здоровому образу жизни;
- способствовать освоению детьми основных здоровьесберегающих понятий: «здоровье», «закаливание», «иммунитет»;
- уточнить представления у воспитанников о факторах, влияющих на улучшение и ухудшение здоровья человека;
- способствовать повышению их интереса к двигательной активности;
- укреплять физическое и психосоматическое здоровье воспитанников с учётом их индивидуальных особенностей;
- способствовать обогащению практического опыта детей и родителей по использованию нетрадиционных методик укрепления здоровья;
- мотивировать всех участников

образовательного процесса на ежедневное использование современных здоровьесберегающих технологий;

- развивать познавательную активность, интерес к экспериментированию, физические навыки (глазомер, равновесие, координацию движений, крупную и мелкую моторику, развитие дыхания); развивать навыки связной речи, умение объяснять, пояснять, рассуждать; обогащать активный словарь воспитанников;
- воспитывать у участников потребность быть здоровым, оказывать помощь в укреплении здоровья другим людям.

Сроки реализации программы

3 года – средняя, старшая, подготовительная группы.

Реализуется в течение учебного года с сентября по май.

Этапы реализации программы

I этап - подготовительный:

1. Анализ здоровья воспитанников.
2. Обогащение предметно-развивающей среды группы.
3. Подбор материала, атрибутов, литературы, для реализации программы.

II этап - основной:

1. Создание предметно-пространственной развивающей среды для реализации цели программы.
2. Реализация тематического плана мероприятий программы.
3. Выстраивание линии взаимодействия с родителями для реализации цели и задач данной программы.

III этап - результативный:

1. Оценка результатов работы, постановка новых целей и задач.

Направления реализации программы	<p>Партнёрская деятельность с дошкольниками.</p> <p>Взаимодействие с родителями.</p> <p>Обогащение предметно-развивающей среды.</p>
Принципы построения программы реализации	<p>Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.</p> <p>Принцип доступности обучения (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей).</p> <p>Принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками).</p> <p>Принцип активности (участие педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников).</p> <p>Принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий чётко определённой цели).</p> <p>Принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью).</p> <p>Принцип систематичности (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю).</p>
Участники программы	<p>Воспитанники группы «Смешарики», родители воспитанников группы и специалисты МБДОУ «Солнышко».</p>
Ожидаемые результаты	<p>К концу реализации программы дети:</p> <ul style="list-style-type: none"> • улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей; • успешное усвоение образовательной программы воспитанниками ДОУ;

- ребёнок имеет устойчивые представления о здоровом образе жизни;
- выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры;
- мотивирован на здоровый образ жизни;

Родители воспитанников:

- активность родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использование эффективных форм здоровьесбережения в семье;
- повышение компетентности родителей в вопросах формирования здорового образа жизни в семье;
- рост заинтересованности родителей в сохранении и укреплении здоровья детей;
- повышение интереса родителей воспитанников к участию в совместных мероприятиях.

Педагоги МБДОУ «Солнышко»:

- рост заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья детей;
- повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения;
- повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах формирования здорового ребёнка;
- распространение положительного опыта по реализации программы среди педагогов ДОУ, города.

Формы подведения итогов реализации программы

Воспитанники группы:

Изготовление нетрадиционного оборудования в физкультурный уголок совместно с детьми.

Экспериментирование, познавательно-исследовательская деятельность.

Спортивный досуг, викторины, физкультурные развлечения, игры.

Музыкально-познавательный досуг, валеологический досуг.

Беседы с элементами рисования, аппликации, экспериментирования.

Родители воспитанников:

Открытые занятия для родителей.

Развлечения, досуги, игры.

Праздники, проводимые с детьми и совместные с участием родителей.

Видео и фото-презентации рабочих моментов занятий кружка родительской и педагогической общественности.

Групповые родительские собрания, круглый стол.

Мастер-классы с родителями.

Тематические выставки.

Дни открытых дверей.

Оформление информационных стендов.

Организация выставок детского творчества.

Педагоги МБДОУ «Солнышко»:

Семинар-практикумы с педагогами.

Консультации, презентации с выступлением опыта работы с детьми в сохранение и укреплении здоровья.

Мастер-классы.

Пояснительная записка

«Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство,
не играют силы, бесполезно богатство
и бессилён ум».

Геродот.

По заключениям медицинских исследований дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Поэтому укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста - дело не только семьи, но и педагогов. Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением.

Нет какой-то одной единственной технологии здоровья. Здоровье человека включает несколько взаимозависимых и взаимообусловленных аспектов: физический, интеллектуальный, эмоциональный, социальный и личностный. Под физическим аспектом здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем. Под интеллектуальным — знание того, где можно получить важную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их. Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности и позитивное взаимодействие с окружающими. Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаём себя в качестве личности, как развивается наше «я», чего мы стремимся достичь, и что каждый понимает под словом «успех». В связи с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методик немедикаментозной профилактики заболеваемости и формирования навыков здорового образа жизни.

1.1-1.2 Актуальность

Результаты мониторинга заболеваемости, проводимого регулярно в нашем образовательном учреждении показал, что в 2017 году в нашей группе на одного ребёнка в среднем приходилось 2,5 дня отсутствия по причине заболеваемости. При выборе направления кружковой работы и разработке данной программы мы исходили из понимания того, что в нашем детском саду присутствуют все факторы, создающие основу здорового образа жизни ребёнка. Здесь созданы определённые условия для охраны и укрепления их здоровья, физического и психического развития.

В тоже время, анализ нашей педагогической работы за предыдущий период показал, что для достижения весомых результатов снижения детской заболеваемости, особенно

простудными заболеваниями, требуется выработка определённой комплексной системы профилактики и оздоровления детей, а не отдельные приёмы.

1.3-1.4 Новизна идеи состоит в следующем:

- определены структура и содержание здоровьесберегающей работы в рамках одной возрастной группы, способствующие обеспечению эмоционального, психологического и физического здоровья воспитанников;

- в рамках программы планомерно реализуются инновационные здоровьесберегающие технологии в ходе образовательного процесса это: ароматерапия, оздоровительный тренинг по корейской методике «Су-Джок терапия», пескотерапия, технология воздействия цветом Н.М. Погосовой, комплекс упражнений по профилактике нарушений зрения В.Ф. Базарного, дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой, упражнение для снятия утомляемости глаз «Пальминг»;

- отобраны действенные формы оздоровительной работы с родителями по развитию партнёрских взаимоотношений с ребёнком в домашних условиях: изготовление массажных дорожек для закаливания, обтирание сухой ваткой в домашних условиях, полоскание полости рта, контрастное обливание ног, дыхательная и пальчиковая гимнастика, точечный массаж, оздоровительный тренинг «Су-Джок терапия».

При разработке программы «Будь здоров, малыш!» учтены основные положения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, в том числе:

- в ходе реализации мероприятий программы интегрированы образовательные области и виды детской деятельности, основополагающие в дошкольном детстве;

- программа предусматривает взаимодействие всех участников воспитательно-образовательного процесса и включает в себя средства речевого, музыкально-ритмического и физического развития.

Практическая значимость состоит в возможности использования материалов программы в любой группе детского сада с адаптацией возраста детей.

Данная программа также позволяет педагогу тщательно анализировать оздоровительную работу в группе, продумывать новые способы мотивации детей к занятиям, которые будут вызывать у дошкольников чувства радости и интерес к ведению здорового образа жизни и физической активности. При этом детские занятия и развлечения, которым посвящена работа кружка, не способствуют проявлению у детей негативных эмоций и усталости. А знания, полученные на занятиях, откладываются в памяти ребёнка надолго.

1.5 Принципы построения программы

- Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.

- Принцип доступности обучения (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей).

- Принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками).

- Принцип активности (участие педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников).
- Принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий чётко определённой цели).
- Принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью).
- Принцип систематичности (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю).

1.6 Сроки и этапы реализации программы

3 года – средняя, старшая и подготовительная группы.

Реализуется в течение учебного года с сентября по май.

I этап - подготовительный:

1. Анализ здоровья воспитанников.
2. Обогащение предметно-развивающей среды группы.
3. Подбор материала, атрибутов, литературы, для реализации программы.

II этап - основной:

1. Создание предметно-пространственной развивающей среды для реализации цели программы.
2. Реализация тематического плана мероприятий программы.
3. Выстраивание линии взаимодействия с родителями для реализации цели и задач данной программы.

III этап - результативный:

1. Оценка результатов работы, постановка новых целей и задач.

Организация процесса реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения детей (4-7лет). Продолжительность занятий по реализации программы кружковой работы – 1 учебный час длительностью не более 25-30 мин в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 (всего в учебный год – 34 часа). Занятия по программе «Будь здоров, малыш!» проводятся во вторую половину дня 1 раз в неделю (4-5 раз – в месяц).

Форма работы групповая, в группе – 12-15 человек.

Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть, а так же предполагает различные формы взаимодействия взрослого с ребёнком: беседа, вопросы и задания к детям, игровые тренинги, непосредственная образовательная деятельность, продуктивная

деятельность, использование художественного слова, экспериментирование, использование ИКТ, итоговые праздники и развлечения соответствующие тематике.

Родители являются активными участниками процесса: совместно с детьми они могут проводить закаливающие процедуры в домашних условиях, оформить фотогазеты совместно с детьми, изготовить в домашних условиях нетрадиционное оборудование в физкультурный уголок.

Всё это поможет сделать процесс обучения интересным и не принудительным.

Программа реализуется в три этапа.

1 этап-знакомство с нормативной документацией:

- Конвенция о правах ребёнка.
- Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 "Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
- Локальные акты дошкольного учреждения: Основная образовательная программа МБДОУ «Солнышко», Положение о кружковой работе, годовой план работы ДОУ, учебный план.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273.
- Федеральный закон РФ от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
- Комментарии к ФГОС ДО от 28.02.2014 года № 08-249.

Формы взаимодействия с семьей

- беседы
- консультации
- родительские собрания
- дни открытых дверей
- организация выставок детского творчества
- открытые занятия

- оформление фото-стендов
- экскурсии
- мастер-классы
- смотры-конкурсы
- праздники, развлечения
- оздоровительно-познавательные мероприятия

Взаимодействия ДОО и сотрудников

- открытые занятия
- семинары-практикумы
- круглые столы
- консультации
- мастер-классы
- видео и фото-презентации

Для реализации программы используются следующие инновационные здоровьесберегающие технологии:

- познавательные занятия с элементами экспериментирования;
- оздоровительный тренинг «Су-Джок терапия» в развлечениях, беседах с элементами аппликации и рисования;
- использование цветового игротренинга Н.М. Погосовой в различных мероприятиях с использованием здоровьесберегающих технологий, беседах;
- валеологические занятия с использованием методики ТРИЗ и ароматерапии;
- пескотерапия (игры с кинетическим и живым песком);
- ритмическая мозаика со степами по методике А.И. Бурениной;
- комплекс упражнений по профилактике нарушений зрения В.Ф. Базарного, а также для снятия утомляемости глаз мы используем упражнение «Пальминг» для глаз по методике Уильяма Бейтса;
- физкультурные развлечения, спортивные досуги, познавательно-исследовательская деятельность с использованием дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

Факторы успешности реализации программы

К факторам, предопределяющим возможность успеха реализации программы, способным помочь в осуществлении работы, относятся следующие:

- соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену видов детской деятельности;
- соблюдение требований санитарно-эпидемиологического режима в группе, при организации всех режимных моментов;
- наличие заинтересованности родителей и педагогов в вопросах укрепления здоровья детей;
- наличие нестандартного оборудования в предметном пространстве группы;
- наличие уголка экспериментирования в группе;
- наличие фото, видеоматериалов, художественной и энциклопедической литературы по теме;
- тесное взаимодействие с педагогами ДООУ;
- партнёрское взаимодействие педагога, родителей и каждого ребёнка группы.

Формы и методы партнёрской деятельности с детьми

- занимательное дело на основе взаимосвязи различных видов детской деятельности;
- дыхательная гимнастика А.Н. Стельниковой;
- комплекс упражнений по профилактике нарушений зрения В.Ф. Базарного;
- упражнение для снятия утомляемости глаз по методике Уильяма Бейтса «Пальминг»;
- технология воздействия цветом Н.М. Погосовой;
- программа А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»;
- оздоровительный тренинг по корейской методике «СУ-ДЖОК-терапия» с элементами самомассажа;
- закаливание;
- ароматерапия (трава, эвкалипт) в сочетании с релаксационными упражнениями;
- пескотерапия (игры с живым и кинетическим песком);
- использование подвижных игр и физкультминуток;
- дидактические игры (коллективные и индивидуальные);
- экскурсии;
- экспериментирование;

- спортивные развлечения, воспитательные мероприятия, досуги, викторины;
- чтение художественной литературы;
- беседы с детьми;
- конструирование;
- создание нетрадиционного оборудования совместно с детьми;
- выставки детских работ в детском саду (коллективные и индивидуальные).

Основы здорового образа жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях, следить за своим здоровьем, укреплять свой организм, заботиться и любить его.

Календарно-тематическое планирование занятий кружка (средняя группа)

Месяц	№	Тема	Задачи:
Сентябрь	1.	«Что такое здоровье?»	Познакомить детей с понятием «здоровье»; формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни.
	2.	Беседа «Культурно-гигиенические навыки» Развлечение «Ёж-чистюля»	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук.
	3.	Чтение потешки «Расти коса»	Приучать детей следить за своим внешним видом; закреплять умение пользоваться расчёской; вызвать желание всегда быть опрятным.
	4.	«Овощи и фрукты» - полезные продукты. Ю. Тувим «Овощи»	Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с

		Лепка, аппликация, рисование на тему «Овощи и фрукты» Дидактические игры: «Угадай, что это», «В саду – на огороде»	приготовлением салата. Учить различать фрукты и овощи на вкус; называть и группировать их.
Октябрь	1.	«Чистота – залог здоровья»	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей); учить видеть красоту в чистоте и опрятности.
	2.	Чтение К.И. Чуковский «Мойдодыр», Агния и Павел Барто «Девочка Чумазя»	
	3.	Дидактическая игра «Нас лечат врач и медсестра»	Расширять представления детей о профессии врача и медсестры. Учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять.
	4.	Сюжетно-ролевая игра «Больница»	Воспитывать интерес и доверительное отношение к доктору.
Ноябрь	1.	«Если ты заболел»	Формировать сознательное отношение к выполнению гигиенических навыков; приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.
	2.	Дидактическая игра «Письмо заболевшему товарищу»	Воспитывать у детей внимательность, доброжелательность, готовность доставлять радость своим товарищам; учить детей

			<p>проявлять сочувствие к больному, интересоваться его самочувствием, находить слова поддержки.</p>
	3.	Экскурсия в мед. Кабинет. Беседа с врачом	<p>Дать детям представление о простудных заболеваниях (о поведении больного и здорового ребёнка).</p>
	4.	Чтение К.И. Чуковский «Доктор Айболит»	<p>Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью.</p>
Декабрь	1.	«Спорт – это здоровье»	<p>Уточнить представления детей о спорте, его значении; формировать привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики; заботиться о своём здоровье.</p>
	2.	Е. Кан «Наша зарядка», В. Суслов «Про Юру и физкультуру»	
	3.	Дидактическая игра «Знаешь ли ты?»	<p>Закреплять знания о видах спорта; воспитывать уважение к спортсменам, желание заниматься спортом.</p>
	4.	День здоровья	<p>Вызвать у детей радостное, бодрое настроение; воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи; поддерживать в детях дух, желание заниматься физической культурой; вести здоровый образ жизни.</p>
Январь	1.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	<p>Познакомить детей с эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности;</p>

			формировать у детей представления об ответственности человека за здоровье.
	2.	Чтение С. Михалков «Про мимозу», В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»	
	3.	Дидактическая игра «Мальши – крепыши»	Учить детей вести здоровый образ жизни – заниматься физкультурой, закаляться, правильно и вовремя питаться, формировать осанку и соблюдать режим дня.
	4.	Физкультурное развлечение «В гости к белочке»	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения.
Февраль	1.	«Соблюдай режим дня» Аппликация (коллективная) «Режим дня»	Сформировать представление о режиме дня, убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья.
	2.	Дидактическая игра «Что сначала, что потом»	Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета; составлять небольшой рассказ.
	3.	Дидактическая игра «Кто, что делает»	Закреплять названия зимних видов спорта.
	4.	Физкультурное развлечение «Путешествие в Простоквашино»	
Март	1.	«Что такое микробы» Г. Юдин «Микробы», Р. Корман «Микробы и мыло». Досуг «Микробы нас не победят»	Дать детям простейшие представления о микроорганизмах; продолжать прививать навыки личной гигиены.
	2.	Дидактическая игра «Группировка»	Учить объединять предметы в группы

		предметов»	полезные для здоровья (предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты).
	3.	«Праздник мыльных пузырей»	Удовлетворять потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения; развивать самостоятельность и активность.
	4.	Физкультурный досуг «В гости к нам пришёл Петрушка»	
Апрель	1.	«Зачем нужен сон?» П. Воронько «Спать пора», Н. Лоткин «Тихий час»	Сформировать представление о сне; убедить детей в необходимости сна для сохранения и укрепления здоровья; познакомить с правилами здорового сна.
	2.	Дидактическая игра «Сложи картинку»	Закреплять умение собирать из частей целое.
	3.	«Если ты пассажир» Сюжетно-ролевая игра «Автобус»	Познакомить детей с правилами безопасного поведения в городском транспорте.
	4.	Физкультурное развлечение «Проходите, путь открыт!»	Дать детям сведения о работе светофора; убедить их в необходимости следовать сигналам светофора и выполнять правила пешехода.
Май	1.	«Если ты дома один»	Убедить детей в необходимости избегать ситуаций, аналогичных той, в которую попали козлята из сказки «Волк и семеро козлят». Способствовать осознанному выполнению правил безопасного поведения дома.
	2.	Дидактическая игра	Воспитывать у детей

- | | | |
|----|--|---|
| | «Чего не стало»,
«Парные картинки» | наблюдательность,
умение находить в
предметах,
изображённых на
картинках, сходства и
различие;
активизировать словарь
детей: похожие, разные,
одинаковые. |
| 3. | Физкультурный
досуг «Ребятам о
зверятах» | Повысить двигательную
активность детей,
поднять настроение;
развивать силу,
ловкость, выносливость,
координацию
движений; воспитывать
чувство товарищества. |
| 4. | «Путешествие в
страну Здоровья».
«Бабушка-
Загадушка к нам в
гости пришла» | Закреплять и обобщать
представления детей о
здоровом образе жизни.
Учить детей отгадывать
загадки о ЗОЖ; создать
атмосферу радостного
настроения. |

(старшая группа)

- | | | | |
|----------|----|---|--|
| Сентябрь | 1. | Вводное занятие.

«Я здоровье
сберегу, сам себе я
помогу» | Расширять
представления детей об
особенностях
функционирования и
целостности
человеческого
организма, расширять
представления о
составляющих важных
компонентах здорового
образа жизни, раскрыть
возможности здорового
человека. |
| | 2. | Познавательное
занятие с элементами
экспериментирования
«Очистим воду» | Воспитывать интерес к
исследовательской
деятельности, развивать
умение выделять и
ставить проблему, |

		которую необходимо решить, создать условия для выявления и проверки различных способов очистки воды.
	3. Оздоровительный тренинг «Су-Джок терапия»	Познакомить детей с самомассажем «Су-Джок терапия», дать знания детям, что на руке у человека находятся много массажных точек, которые укрепляют наш организм.
	4. Цветовой игротренинг Н.М. Погосова. Погружение в сказку «Наполняемся волшебной силой»	Снятие психомоторного напряжения у детей, развитие эмоционально-волевой сферы, создавать радостную атмосферу в группе.
Октябрь	1. Беседа с элементами аппликации «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»	Научить детей заботиться о своём здоровье, показать зависимость здорового человека от правильного питания, расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Развивать чувство композиции (учить красиво располагать фигуры на листе бумаги формата, соответствующего пропорциям изображаемых предметов).
	2. Игра-путешествие «Где прячется здоровье»	Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши

		лучшие друзья).
	3. Беседа с просмотром видеоролика и элементами экспериментирования «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»	Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, развивать свободное общение со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни. Совершенствовать умение определять способ получения необходимой информации в соответствии с условиями и целями деятельности.
	4. Физкультурное мероприятие совместно с родителями и детьми «Здоровый образ жизни»	Привить потребность у родителей и детей в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.
Ноябрь	1. Практическое занятие «Азбука правильного питания»	Формировать знания у детей о том, что хлеб - ценный продукт питания, без которого не могут обходиться люди, о ценности и важности употребления хлеба с другими продуктами питания.
	2. Беседа с элементами экспериментирования «Полезные витамины»	Познакомить детей с понятием «грипп» и «вирусное заболевание», дать знание о лечении и профилактики гриппа. Совершенствовать умение определять способ получения необходимой информации в

соответствии с
условиями и целями
деятельности.

	3.	Чтение художественной литературы: К.И. Чуковский «Мойдодыр»	Закреплять полученные детьми знания по гигиене и здоровому образу жизни.
	4.	Игра-викторина «Как быть здоровым»	Формировать стремление к здоровому образу жизни, вызвать у детей радостное и бодрое настроение, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
Декабрь	1.	Валеологическое занятие (с использованием методики ТРИЗ «Волшебный телевизор» «Наши уши»	Формировать представление о строении ушей и их значении в нашей жизни, воспитывать желание заботиться о своём здоровье.
	2.	Конкурс стихотворений «Чистота - залог здоровья»	Закрепить полученные детьми знания по гигиене и здоровому образу жизни, обращать внимание детей на особенности их организма.
	3.	Развлечение «Проделки Королевы простуды» с элементами «Су-Джок терапии» (эластичными колечками)	Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей, вызвать у детей радостное и бодрое настроение, развивать умение высказывать свою точку зрения.

	4.	Мероприятие с применением здоровьесберегающих технологий «Надо, надо, умываться»	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, дать знание о необходимости соблюдать личную гигиену.
Январь	1.	Познавательно-исследовательская деятельность «Микробы»	Формирование в процессе исследовательской деятельности элементарных представлений о простейших микроорганизмах, о ценности здорового образа жизни.
	2.	Валеологический досуг с родителями «Давайте будем здоровы»	Формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни, показывать зависимость здоровья человека от правильного питания, обращать внимание детей на особенности их организма.
	3.	Беседа с элементами ФИЗО «На зарядку становись»	Рассказать детям, как полезна утренняя зарядка и режим дня, показывать зависимость здоровья человека от утренней зарядки.
Февраль	1.	Практическое занятие «Дорожка здоровья»	Развитие основ безопасности жизнедеятельности у дошкольников.
	2.	Чтение художественной литературы:	Познакомить с понятием

	Г. Зайцев «Дружи с водой»	«закаливание», как закаливающие процедуры укрепляют организм.
	3. Валеологическое занятие «Чтобы зубки не болели»	Формировать элементарные знания о здоровом, правильном питании, дать представление о том, что продукты бывают полезными и вредными для зубов, воспитывать желание заботиться о своём здоровье.
	4. Спортивный досуг «Путешествие в страну Витаминную»	Формирование основ здорового образа жизни, воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми, создавать радостное и бодрое настроение у детей.
Март.	1. Беседа «Знакомство со своим телом» с элементами «Суджок терапии» (массажные мячики)	Учить детей понимать отдельные части своего тела: руки, ноги, голова, туловище.
	2. Развлечение «Уроки Мойдодыра» с участием музыкального руководителя	Уточнить знания детей о необходимости беречь свои уши, глаза и зубы, знать основные правила ухода за этими частями тела, воспитывать умение и желание беречь свой организм.
	3. Создание нетрадиционного оборудования в физкультурный уголок совместно с детьми «Массажная дорожка»	Прививать у детей интерес к созданию нетрадиционного оборудования, дать знания детям о необходимости использовании массажных дорожек для укрепления организма

		(из деревянных колечек).	
	4.	Спортивная игра с родителями «Как стать Геркулесом»	Учить детей понимать пользу спорта для здоровья человека, уточнить знания о том, почему спортсмены не болеют. Привлекать родителей к совместным спортивным играм, создавать бодрое, радостное настроение в процессе игры.
Апрель.	1.	Аппликация «Овощи и фрукты»	Закрепить знание детей о пользе овощей и фруктов, о витаминах, содержащихся в них.
	2.	Беседа с элементами пескотерапии	Развитие тактильно-кинестической чувствительности рук и мелкой моторики, совершенствование зрительно-пространственной ориентировки.
	3.	Развлечение «Путешествие в страну здоровья»	Закрепить знание детей о том, что такое здоровье и как его нужно беречь, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
	4.	Конструирование из бумаги «Бабочка» (для дыхательной гимнастики)	Развивать умение конструировать из бумаги. Показать дальнейшее использование их работы в действии с дыхательной гимнастики.
Май.	1.	«Воздух-невидимка» с элементами экспериментирования	Дать детям представления о свойствах воздуха (прозрачный, невидимый, безвкусный, без запаха, издаёт звуки).
	2.	Рисование «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья».	Закрепить знание детей о составляющих важных компонентах здорового образа жизни. Учить детей отражать это в рисунках.
	3.	Валеологический досуг «Что такое улыбка»	Упражнять детей проявлять и различать радость, удовольствие, учить

определять состояние человека по лицу и голосу.

4. Итоговое мероприятие.
«Мы здоровью скажем – ДА»
- Закреплять элементарные знания здорового образа жизни, прививать любовь и интерес к физическим упражнениям, воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Подготовительная группа

Месяц	№	Тема	Задачи:
Сентябрь	1.	Вводное занятие «Наши зелёные друзья - аптекарский огород»	Расширять знания детей о необходимых условиях выращивания растений (лимон, мята, петрушка, укроп, календула и т.д.), воспитывать трудолюбие.
	2.	«Весёлое занятие» Ритмическая мозаика А.И. Бурениной (со степами) с участием музыкального руководителя	Формировать у них потребность самовыражения в движении под музыку, развивать ловкость, точность, координацию движений, обогащать двигательный опыт в процессе аэробики.
	3.	Музыкально-познавательный досуг «Надо, надо, умываться по утрам и вечерам» с участием музыкального руководителя	Воспитывать навыки гигиены, побудить детей к занятиям личной гигиеной на примере игровых образов животных и птиц.
	4.	Аппликация «Вкусные дары щедрой осени»	Развивать фантазию у детей, дать понятие детям о полезных продуктах.
Октябрь	1.	Экскурсия с родителями и детьми «Подыши в осеннем лесу»	Расширять представление детей о характерных признаках осени; расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода – наши

		лучшие друзья). Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области).
	2. Пескотерапия «В гостях у песочной Феи»	Снятие мышечной напряженности, развитие тактильно-кинестической чувствительности рук и мелкой моторики.
	3. Игра-викторина «Здоровье в наших руках»	Формировать стремление к здоровому образу жизни. Вызывать у детей радостное и бодрое настроение.
	4. Развлечение «Быть здоровым я хочу»	Дать представление о составляющих здорового образа жизни.
Ноябрь	1. Спортивное развлечение «Путешествие»	Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, поддерживать интерес к физической культуре и спорту.
	2. Беседа с элементами аппликации «Полезные витамины»	Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья). Поощрять проявления творчества.
	3. Практическое занятие «Азбука здоровья»	Дать представление о правилах уходах за больным.
	4. Развлечение «Здоровье»	Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.
Декабрь	1. Мероприятие «Сундучок-здоровья» с элементами использования игротренинга Н.М. Погосовой	Формировать у детей понятие - «здоровье» человека. Развивать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности.
	2. Развлечение с родителями и	Формировать у детей понятие, что такое здоровье человека и здоровый

	детьми	образ жизни, дать понятие детям о необходимости беречь своё здоровье. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных развлечениях.	
	«Путешествие в страну здоровья»		
	3.	Ритмическая мозаика по методике А. И. Бурениной с участием музыкального руководителя	Формировать у них потребность самовыражения в движении под музыку, развития ловкости, точности, координацию движений, обогащения двигательного опыта в процессе аэробики.
	4.	Экспериментальная деятельность «Водичка, водичка...»	Расширять знания детей о различных свойствах воды, воспитывать бережное отношение к водным ресурсам нашей планеты.
Январь	1.	Развлечение с родителями «Мы здоровыми растём»	Закрепить знания и представления о здоровом образе жизни и положительном влиянии занятий физическими упражнениями для здоровья человека, привлекать родителей совместными усилиями следить за своим здоровьем и здоровьем детей.
	2.	Занятие по ОБЖ «В стране дорожных знаков»	Приобщение родителей к совместной деятельности с детьми, к здоровому образу жизни; профилактика детского дорожного травматизма.
	3.	Рисование «Осторожно, микробы»	Закреплять знания детей об оздоровительных мероприятиях и предметах личной гигиены. Развитие

			творческих навыков у детей.
Февраль	1.	Развлечение совместно с родителями с использованием здоровьесберегающих технологий	Применение здоровьесберегающих технологий и игровых приёмов воспитательно-образовательном процессе, познакомить родителей с здоровьесберегающими технологиями.
	2.	Занятие-путешествие «Настроение и здоровье»	Актуализировать знания детей о взаимосвязи настроения и здоровья.
	3.	Сюжетно-ролевая игра «Больница»	Расширять у детей представления о труде работников больницы; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни.
	4.	Аппликация. Составляем книгу рецептов «Вкусные истории»	Развивать умение применять знания в новых условиях, развивать речь и речевое общение, воспитывать творческие способности.
Март.	1.	Показ кукольного спектакля «Ленивая Маша»	Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Расширять представления детей о пользе закаливающих процедур.
	2.	Познавательное занятие «В царстве	Развивать умение рационально

	лекарственных растений»	использовать лекарственные растения для здорового образа жизни.
	3. Беседа с элементами цветочного игротренинга Н.М. Погосовой «В здоровом теле - здоровый дух»	Формировать стремление к здоровому образу жизни. Вызывать у детей радостное и бодрое настроение.
	4. Изготовление нетрадиционного оборудования совместно с детьми «Рыбки» (из губок для профилактики плоскостопия)	Прививать интерес детей к совместной деятельности, объяснить детям дальнейшее использование этого нетрадиционного оборудования в целях развития тактильного ощущения, массажа стоп, укрепление нервной системы ребёнка.
Апрель.	1. Спортивное развлечение «Весёлые старты»	Укреплять здоровье детей, использовать технологии обучения здорового образа жизни.
	2. Викторина «Что мы знаем о здоровье»	Обобщить и систематизировать знания воспитанников о понятии «здоровье», «ЗОЖ»; развивать логическое мышление, речь; целеустремлённость, умение чётко отвечать на вопросы викторины; умение работать в команде; воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
	3. Беседа с элементами рисования «Витамины в жизни человека»	Формировать у детей представление о необходимых телу человека веществах и витаминах, рассказать детям о роли витаминов в

		жизни человека. Развивать у детей фантазию, логическое мышление.
	4. Рисование «Нарисуй любимый вид спорта»	Закрепить умение самостоятельно задавать параметры, самостоятельно организовывать свою деятельность; закреплять умение использовать в своей работе, ранее полученные знания о спорте; развивать умение создавать законченную композицию; воспитывать интерес к спорту.
Май.	1. Физкультурное развлечение с родителями и детьми «На спортивной площадке»	Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей, повысить двигательную активность воспитанников; развивать чувство товарищества, взаимопомощи; вызвать радость от совместной деятельности; сформировать интерес к физической культуре, здоровому образу жизни.
	2. Беседа с элементами экспериментирования «Откуда берутся болезни»	Сформировать представление о здоровье, болезнях, микробах; сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней; научить заботиться не только о своём здоровье, но и здоровье окружающих людей. Развитие познавательно-исследовательской деятельности у детей.
	3. Спортивное	Закреплять умение детей

развлечение «Большие гонки»	выполнять прыжки, на больших мячах сохраняя равновесие, дать представление о здоровом образе жизни, развитие ловкости, выносливости, координацию движений, быстроту.
4. Итоговое занятие. «Школа здоровья»	Рассмотреть и обсудить с детьми типичные опасные ситуации и научить ребёнка правильно вести себя в таких ситуациях. Закрепить правила безопасного поведения на улице, в быту, в природе. Помочь оценивать своё поведение с точки зрения вреда и пользы для здоровья. Учить применять полученные знания на практике. Продолжать знакомить детей с устройством и функционированием человеческого организма; воспитывать бережное отношение к себе и другим. Пропагандировать здоровый образ жизни.

Формы физкультурно-оздоровительной работы

- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- спортивные досуги и развлечения: эстафеты и конкурсы; тематические с элементами ТРИЗ;
- динамические паузы.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется не только в процессе физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности и режимных моментов через физкультминутки, подвижные игры с элементами развития речи, утренней гимнастики, ритмической гимнастики, гимнастики

после сна, музыкально-ритмические движения, пальчиковой и дыхательной гимнастики, прогулки, закаливающие процедуры.

Для повышения уровня двигательной активности детей в группе созданы физкультурный уголок, где дети занимаются как самостоятельно, так и совместно со взрослыми, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей подобрано спортивное оборудование; атрибуты для подвижных и спортивных игр; имеется нестандартное оборудование. Так мы изготавливаем нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками: массажные дорожки из различного материала: деревянных колечек, губок, пуговиц, колпачков от фломастеров; флакончики для дыхания, игрушки-поддувалочки. Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул к физкультурно-оздоровительной работы.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Чаще всего используем музыку, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет, соревнований. Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники, развлечения, музыкально-познавательный досуг, а также ритмическую мозаику по методике А.И. Бурениной. Утренние гимнастики проводятся в форме ритмических гимнастик.

Музыкальное сопровождение, танцевальные упражнения, используемые в комплексах, способствуют улучшению психологического настроения на весь день. Дети и родители стараются не опаздывать на этот режимный момент.

Взаимодействие с родителями

Цель: создание условий для развития у родителей представлений о здоровьесберегающих технологиях в ДОУ.

Задачи:

- показать применение здоровьесберегающих технологий в ходе работы с детьми;
- привлечение родителей к организации оздоровительной работы с детьми в домашних условиях;
- формировать у родителей осознанное отношение к своему здоровью и здоровью детей.

План работы с родителями

1. Привлечение к организации занятий, участие в физкультурных досугах и валеологических занятиях.
2. Оказание практической помощи в выполнении домашних оздоравливающих заданий.
3. Оформление фотогазет совместной деятельности родителей и детей.
4. Привлечение к совместному домашнему изготовлению фотоальбомов и познавательных тематических альбомов.
5. Практические консультации по темам занимательного дела кружка.

6. Мастер-классы по изготовлению нетрадиционного оборудования для физкультурного уголка.
7. Консультации, папки-передвижки для ознакомления здорового образа жизни.
8. Привлечение к оформлению выставок.
9. Совместное проведение оздоровительно-познавательных прогулок на природу.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение компетентности родителей в вопросах формирования здорового образа жизни в семье.
2. Рост заинтересованности родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.
3. Повышение интереса родителей воспитанников к участию в совместных мероприятиях.

Мониторинг здоровья детей

Мониторинг здоровья детей воспитанников - участников реализации программы организуется как на первоначальном этапе работы, так и на заключительном с целью выявления динамики здоровья воспитанников группы. Мониторинговые исследования проводятся в форме анализа медицинских данных здоровья воспитанников и анкетирования родителей, оформляется на конечном этапе реализации программы в виде сводной таблицы и сравнительной диаграммы заболеваемости воспитанников.

Вывод: Оценка эффективности использования здоровьесберегающих технологий показала, что данная работа с детьми, оказалась результативной. Были зафиксированы позитивные изменения: снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья, о чём свидетельствуют показатели мониторинга здоровья детей. Возросла физическая подготовленность детей.

Материально – техническое обеспечение процесса реализации программы

Материалы для занятий:

- подручный материал (деревянные колечки, губки, бутылочки пластмассовые, нитки, деревянные палочки).
- дидактические игры и пособия соответствующие возрастным особенностям детей.
- картотека подвижных игр, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики.

- атрибуты физкультурного уголка (мешочки с крупой, массажные коврики, нестандартное оборудование сделанное своими руками, мячики-ёжики, скакалки, обручи, мячи, кольцебросы, кегли, корзины для игр с бросанием и др.).
- картинки и иллюстрации с изображением спортсменов, здорового образа жизни.
- дорожные знаки и макеты.
- эластичные колечки («Су-Джок»).

Оборудование

- Мольберт
- Ширма
- Салфетки бумажные, влажные и матерчатые
- Подставка под кисти и инструменты
- Диски ритмической гимнастики А.И. Бурениной

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда является одним из основных средств, формирующих личность ребёнка, источником получения знаний и социального опыта. Так как именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент начальных знаний об окружающем мире, культура взаимоотношений ребёнка с взрослыми и детьми.

Согласно ФГОС в ДО должна быть создана такая развивающая предметно-пространственная среда, которая развивает, формирует здоровую всесторонне-развитую личность.

Развивающие элементы предметно-пространственной среды, необходимые для реализации программы:

- Центры здоровья и зоны двигательной активности (инвентарь и оборудование для физической активности детей, нестандартное физкультурное оборудование, пособия и атрибуты для занятий корригирующей гимнастикой и проведения закаляющих мероприятий; картотеки подвижных игр, дыхательной и пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, комплексов утренней гимнастики и гимнастики пробуждения).
- Уголки безопасности (макеты по пожарной безопасности, правила дорожного движения, плакаты, дидактические игры, набор дорожных знаков).
- Валеологический уголок (атлас строение человека, дидактические игры и пособия в соответствии с возрастом детей, картотека гимнастики для глаз).
- Постоянно действующая выставка (плакатов, эмблем, детских работ изобразительной деятельности по здоровому образу жизни, нетрадиционное оборудование совместно взрослого с детьми).

Список источников

Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра»

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)»

Моханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений»

Гаврючкова Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании»

Ахутина Т.В. «Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья».

Останко Л.В. «Мамина гимнастика для развития малыша»