

План мероприятий по реализации совместного проекта с детьми и родителями в период 03.10.2022 г. – 30.11.2022 г.

«Физическое развитие».

Тема: «Мы за здоровый образ жизни!»

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятия	Взаимодействие с родителями
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Поддержка оптимального физического состояния, нормализация здоровья, приобретение бодрости.	
2.	Пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм	Ежедневно	Простые пальчиковые игры используются для развития моторных способностей, профилактики и снятия утомления дошкольников.	
3.	Физическая культура, физкультминутки.	Ежедневно	Создание условий для гармоничной работы всех систем и органов организма; освоение базовых принципов закаливания в контексте знакомства с принципами укрепления собственного здоровья; развитие двигательных умений и навыков; воспитание интереса к спорту.	
4.	Зарядка пробуждения	Ежедневно	Способствовать быстрому и комфортному пробуждению после сна; с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений поднять мышечный тонус и эмоциональный настрой детей на продолжение дня.	
5.	Беседа-размышление с детьми «Что такое здоровый образ жизни».	03.10.2022г. - 07.10.2022г.	Дать представления о значении витаминов для здоровья. Познакомить с витаминной ценностью продуктов питания.	Анкетирование родителей
	Рассматривание иллюстраций «Шиповник укрепляет наше здоровье»		Рассказать о роли витамина «С» для укрепления защитных сил организма.	
	Игровое упражнение		Учить детей ходить с	

	«Цапли».		высоким подниманием колен, перешагивать через предметы высотой 20-25 см.	
	Пополнение предметно-пространственной среды. Дидактическая игра «Дерево здоровья»		Формировать знания о здоровом образе жизни; воспитывать интерес к познавательной деятельности; развивать мыслительную активность и умение самостоятельно делать выводы.	
6.	Беседа с детьми «Овощи и фрукты-полезные продукты».	10.10.2022г.- 14.10.2022г.	Закрепить знания о фруктах и овощах; формировать понимание необходимости употреблять в пищу продукты, богатые витаминами.	Консультация для родителей «Все о детском питании»
	Подвижная игра «Чемпионы-прыгуны».		Учить детей выполнять прыжки через скакалку, развивать мышцы ног, координацию движений. Поощрять упорство в достижении цели.	
	Рассматривание иллюстраций «Витамины осенью».		Закреплять представления детей о здоровой пище, о пользе для здоровья человека овощей и фруктов.	
	Рисование «Корзина здоровья».		Закрепить представления детей о витаминах растительного происхождения посредством рисования.	
	Загадывание загадок про спорт и здоровый образ жизни.		Расширять кругозор детей. Закреплять знания о спортивном инвентаре и видах спорта. Формировать интерес у детей к физической культуре и спорту. Развивать наблюдательность, внимание, мышление, речь.	
	Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника»		Отображать в игре знания об окружающей жизни; воспитывать чувство ответственности, дружелюбия, уважение	

	Дидактическая игра «Дерево здоровья»		к профессии врача. Формировать знания о здоровом образе жизни; воспитывать интерес к познавательной деятельности; развивать мыслительную активность и умение самостоятельно делать выводы.	
	Чтение художественной литературы. С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».		Вызывать желание заботиться о своем здоровье с помощью художественного слова.	
7.	Беседа с детьми «Личная гигиена».	17.10.2022г.- 21.10.2022г.	Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.	Консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни».
	Чтение произведений К.И. Чуковского «Мойдодыр»		Продолжать закрепление знаний детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни; развивать внимание, память, логическое мышление, правильную связную речь детей; воспитывать интерес к детской художественной литературе, аккуратность.	
	Сюжетно – ролевая игра «Овощной магазин».		Формировать дружеские взаимоотношения, закрепить полученные раннее знания об овощах, их заготовке, о профессии продавца.	
	Познавательная исследовательская деятельность «Опыт: для чего человеку кожа»		Развивать познавательный интерес у воспитанников посредством исследовательской деятельности.	
	Подвижная игра: «Удочка».		Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения	

	Мультфильм «Смешарики. Азбука здоровья. Личная гигиена».		ориентироваться на слово. Формировать базовые представления у детей о здоровом образе жизни и потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.	
	Рисование «Как мы делаем зарядку»		Продолжать учить рисовать фигуру человека в движении; акцентировать внимание на важности физической культуры в сохранении здоровья.	
8.	Беседа с детьми «Спорт и здоровье».	24.10.2022г. - 28.10.2022г.	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.	Консультация для родителей «Если хочешь быть здоров-закаляйся».
	Дидактическая игра «Съедобное-несъедобное»		Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах.	
	Конструирование из бумаги «Колосок»		Расширить знания у детей о значении хлеба в жизни человека; познакомить детей с процессом выращивания хлеба. Закрепить знания детей о том, что хлеб - это один из самых главных продуктов питания в России. Учить конструировать колосья из бумаги в технике оригами.	
	Чтение художественной литературы: Ю.Тувим «Овощи»		Создавать радостное настроение. помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания-еда должна быть не только вкусной, но и полезной.	
	Подвижная игра «У медведя во бору».		Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.	
	Презентация «Спорт – это здоровье»		Формирование у детей представлений о том,	

			что здоровье – главная ценность человеческой жизни, формирование у дошкольников основ здорового образа жизни.	
	Мультфильм «Смешарики. Азбука здоровья. Кому нужна зарядка».		Формировать базовые представления у детей о здоровом образе жизни и потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.	
	Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа».		Развивать ролевой диалог, ролевые взаимодействия, закрепить знания детей о профессиях врача, аптекаря, тренера.	
9.	Чтение пословиц и поговорок про спорт и здоровый образ жизни.	01.11.2022г.- 04.11.2022г.	Сформировать у детей понятия «Здоровый образ жизни» путем осмысления пословиц и поговорок. Пополнить активный словарный запас детей пословицами и поговорками, научить применять их в жизни.	Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни.
	Аппликация «Витаминная тарелка».		Расширить знания учащихся о витаминной ценности овощей и фруктов, разновидностях витаминов; расширить и активизировать словарь детей по данной теме.	
	Дидактическая игра «Полезные продукты»		Формирование знаний детей о полезных и вредных продуктах.	
	Беседы: «Режим дня нашей группы», «Зачем нужно соблюдать режим дня?»		Сформировать представление о режиме дня в группе, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья.	
	Сюжетно-ролевая игра «Обед в семье».		Формировать у ребенка представления о продуктах питания, полезных для организма	
	Познавательная исследовательская деятельность «Фильтрование воды»		Познакомиться с процессами очистки воды разными способами.	
	Игра-моталочка «Кто быстрее свернет ленту»		В процессе игры совершенствуется ловкость, координация и быстрота движений.	

10.	Беседа с детьми «Микробам-бой», «Как можно очистить кожу».	07.11.2022г.- 11.11.2022г.	Уточнить представления о способах ухода за кожей; закрепить знания о микробах и вирусах, о путях проникновения их в организм; о роли личной гигиены и профилактике.	Консультация для родителей: «Наступили холода» - грипп, меры профилактики.
	Подвижная игра «Найди мяч»		Развивать у воспитанников наблюдательность и ловкость.	
	Сюжетно-ролевая игра «Больница».		Вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры; воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.	
	Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»		Формировать первоначальные представления детей о микроорганизмах. Формировать у детей представление о необходимости правильно и тщательно мыть руки, овощи и фрукты перед едой.	
	Мультфильм «Фиксики-микробы»		Формировать у детей устойчивое представление о здоровом образе жизни.	
11.	Рассматривание иллюстраций «Как правильно чистить зубы»	14.11.2022г.- 18.11.2022г.	Воспитать у детей культурно-гигиенические навыки.	Консультация для родителей «Курить - здоровью вредить»
	Беседа «Курить – здоровью вредить», «Мое здоровье»		Формировать осознанное отношение к последствиям вредных привычек; пропаганда здорового образа жизни.	
	Конструирование из бумаги «Морковь-королева овощей»		Познакомить с разнообразием видов моркови, ее полезными свойствами и значением в здоровом питании человека.	
	Изготовление символа чистого дыхания – «Бирюзовая лента»		С целью формирования и развития мотивации к ведению здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью;	Детско-родительская деятельность «Вручение бирюзовых лент родителям»

			информирование населения о пагубном воздействии табакокурения.	
	Дидактическая игра «Что полезное и вредное для зубов».		Продолжать формировать у детей навык в определении полезных и вредных продуктов питания; закрепить понятия о сезонной одежде; учить детей правилам гигиены.	
	Подвижная игра «Путаница»		Повышение физического тонуса; развитие пространственного и логического мышления; совершенствование коммуникативных навыков; улучшение концентрации внимания, сообразительности, наблюдательности; воспитание умения работать в команде; улучшение эмоционального состояния.	
12.	Пополнение предметно-пространственной среды. Дидактическая игра «Еда вредная и полезная»	21.11.2022г. - 25.11.2022г.	Формировать знания о здоровом образе жизни; воспитывать интерес к познавательной деятельности; развивать мыслительную активность и умение самостоятельно делать выводы.	Консультация для родителей «Простые правила здорового образа жизни»
	Беседа с детьми «Зачем детям нужно спать днём?»		Сформировать представление о режиме дня в группе, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья, научить рационально чередовать сон и период бодрствования.	
	Подвижная игра «Канатоходец»		Развивать ловкость, координацию движения, равновесие, наблюдательность.	
	Познавательная исследовательская деятельность «Опыт:		Показать необходимость выполнения	

	много ли в легких воздуха?»		упражнений, увеличивающих объем легких.	
13.	Беседа с детьми «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»	28.11.2022г.- 30.11.2022г.	Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.	
	Дидактическая игра «Когда это бывает?»		Закрепить представления о правильном режиме дня.	
	Мультфильм «Смешарики. Азбука здоровья. Быть здоровым здорово».		Формировать базовые представления у детей о здоровом образе жизни и потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.	
	Развлечение «Я здоровье берегу, с физкультурой я дружу»		Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.	

«ЗДОРОВЬЕЗБЕРЕЖЕНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ № 12 «РОДНИЧОК»»

«Мы за здоровый образ жизни!»



Воспитатели: Рудыка М.С.
Пайсова И. В.

1. Система работы по здоровьесбережению в МБДОУ.
 2. Здоровьесберегающие технологии.
 3. Мотивация в воспитании здорового образа жизни у детей.
 4. Система закаливания в ДОУ.
- 

1. Система работы по здоровьесбережению в МБДОУ

В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

- соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН;
- облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения);
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после сна.
- ребристые дорожки – для профилактики плоскостопия.
- правильная организация прогулок и их длительность.
- *соблюдение сезонной одежды воспитанников (индивидуальная работа с родителями).
- мытье прохладной водой рук по локоть – средний-старший возраст.
- комплекс контрастных закаливающих процедур - старший возраст.
- самомассаж
- правильное питание.

2. Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.



Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДООУ - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
- коррекция возникающих функциональных отклонений,
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),
- реабилитация соматического состояния здоровья,
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
- профилактика витаминов (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДООУ.

Физкультурно–оздоровительные технологии – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- закаливание КГН;
- беседы по вылеологии;
- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки–походы.



Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ;
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

3. Мотивация в воспитании здорового образа жизни у детей



1. Личностно-ориентированный подход. В нашей работе применим деятельно-личностный подход в воспитании т.к. человек проявляется и развивается в деятельности. Независимо, в каких направлениях заняты дети, педагоги стимулируют каждого ребёнка на достижение, успех и продвижение вперёд по сравнению со своим предыдущим результатом. Для этого применяем как вербальные методы: Молодец! Я горжусь тобой! Ты радуешь нас! Гораздо лучше, чем на прошлом занятии. Твоё старание не прошло даром и т.д. так и невербальные: одобрительная улыбка, жест и др. Кроме того, в знак признания привлекаем детей к роли помощника, организатора, поручаем позаниматься с младшими тем, в чём сам преуспел.

2. Максимум оценок и минимум отметок.
Оценивать необходимо не только практические умения и навыки, техническую составляющую успехов воспитанников, но и личностные качества, проявленные при подготовке и участии в состязаниях. Главное не сломать, а вселить уверенность, дать почувствовать гордость за себя и за причастность к общекомандному успеху. Ведь каждый ребёнок внёс свою лепту, своё старание в том виде деятельности, в котором он успешен, а может и уникален!

3. Праздники, которые активно готовят и участвуют в них сами дети и родители.

4. Приёмы арттерапии (музыка, изобразительная деятельность, элементы театральной педагогики).

5. Игровые методы (дидактические, деловые, сюжетные, подвижные и роликовые и др.)

4. Система закаливания в ДОУ



При организации закаливания следует соблюдать ряд принципов для достижения наибольшего эффекта при его проведении:

1. Закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном проведении организм не может выработать необходимые реакции;
 2. Следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям;
 3. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным;
 4. Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном настрое ребенка к процедуре;
 5. Применение принципа индивидуальности;
- 

Существует ряд противопоказаний для проведения закаливающих процедур:

- негативное отношение и страх ребенка;
 - срок менее пяти дней от острых заболеваний или профилактической прививки;
 - срок менее двух недель после обострения хронического заболевания;
 - карантин в детском саду или в семье;
 - высокая температура в вечерние часы.
- 

Процесс закаливания – это целый комплекс мероприятий, связанных между собой и дополняющих друг друга, которые обязательно повторяются изо дня в день. Только так оздоровление детей будет эффективным. Все мероприятия, проводимые в детском саду, невозможны без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения.

