

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 49»**

623270, Свердловская область, г. Дегтярск, ул. Куйбышева, д. 20
тел. 8(343-97) 60049, 60048, e-mail: mdou49ds@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МБДОУ «Детский сад № 49»

от 30.09.2024 года № 184/1

Заведующий Хакимзянова В.Р.



**Программа по формированию
здорового и безопасного образа жизни детей
«Здоровый дошкольник»**

Разработал:

Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 49»
Конюхова Ольга Леонидовна

Пояснительная записка

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. 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 в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%, систематически болеющие дети 68%, дети, имеющие хронические заболевания - 29%. За последние годы состояние здоровья детей значительно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий и патологий. Более 15% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность

Актуальность проблемы заключается в определении организационных и оздоровительных условий создания здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении. Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОО.

Разрабатывая программу «Здоровый дошкольник», я стремилась к тому, чтобы разработанная мною система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада. Решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности. Самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями ДОО содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Нормативно-правовая база:

- Закон РФ «Об Образовании».
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124-ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении.
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
- Устав ДОУ.

Участники:

- Дети ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители.

Принципы реализации программы:

Принцип научности – использование научно-обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Принцип систематичности - реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

Новизна программы:

Заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала.

Практическая значимость программы: состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно-образовательном процессе ДОО и в семейном воспитании. Содержание программы рассчитано на детей 4-7 лет.

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год.

Цель программы: организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью

Задачи программы:

- Воспитание у детей потребности в здоровье.
- Формирование целостного понимания здорового образа жизни.
- Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.
- Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.
- Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни, приемов интеграции разных видов деятельности.

Планируемые результаты реализации программы.

Ребенок должен иметь представление:

- о важности занятий гимнастикой и физкультурой;
- о пользе закаливания;
- о ценности своего здоровья;
- об основных функциях организма;
- об основных витаминах в продуктах питания;
- о некоторых внешних признаках здоровья и болезни, о путях передачи инфекций;
- о первой помощи при травме;
- о необходимости обращаться к взрослым в трудных ситуациях и несчастных случаях;
- о правилах ухода за зубами;
- о безопасном образе жизни:
- использует общение со взрослым и сверстниками в условиях формирования представлений о правилах безопасного поведения в окружающем мире;
- использует общение со взрослым для расширения и конкретизации представлений о безопасном поведении в природе, в быту, на улице;
- при напоминании взрослого проявляет осторожность в незнакомой ситуации, выполняет некоторые правила безопасного для окружающего мира природы поведения;
- имеет представление об основных источниках опасности в быту (горячая вода, огонь, острые предметы и др.), на улице (транспорт), в природе (незнакомые животные, водоёмы) и способах

поведения (не ходить по проезжей части дороги, быть рядом со взрослым, при переходе улицы держать его за руку, идти на зелёный сигнал светофора и т. д.);

- старается действовать по инструкции взрослого в стандартной опасной ситуации;
- соблюдает элементарные правила организованного поведения в детском саду, поведения на улице, дорожного движения;
- понимает значения сигналов светофора, узнаёт и называет дорожные знаки «Пешеходный переход», «Дети», «Остановка общественного транспорта», «Пешеходный переход», «Наземный пешеходный переход», «Пункт медицинской помощи».

Ребенок должен уметь:

- выбирать полезные продукты, богатые витаминами;
- проводить закаливающие процедуры;
- правильно пользоваться личными вещами;
- вовремя и правильно мыть руки;
- пользоваться телефоном при вызове скорой помощи, милиции, пожарной машины;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- переходить правильно проезжую часть;
- различать и называть специальные виды транспорта («Скорая помощь», «Пожарная», т.д.), объясняет их назначение;
- различать проезжую часть, тротуар, пешеходный переход «Зебра», «Наземный переход»;
- уметь использовать правила безопасного для окружающего мира природы поведения (не заходить на клумбу, не рвать цветы, листья, не ломать ветки деревьев и кустарников, не бросать мусор);
- соблюдать элементарные правила поведения в природе (способы безопасного взаимодействия с растениями и животными, бережного отношения к окружающей среде).

Для родителей:

- сформированная активная родительская позиция;
- повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья;
- активное участие родителей в жизнедеятельности ДОО.

Для педагогов:

- качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей;
- повышение профессионального уровня педагогов;
- улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

Основные направления реализации программы: воспитательно-оздоровительное, лечебно-профилактическое, коррекционно-педагогическое, здоровьесберегающие технологии (медико-профилактическая технология, физкультурно-оздоровительная технология, технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, технология здоровьесбережения педагогов, технология валеологического просвещения родителей).

Программа реализуется через следующие разделы:

- Укрепление материально-технической базы ДОО.
- Работа с детьми.
- Работа с педагогами
- Работа с родителями.

Укрепление материально-технической базы:

В детском саду оснащены:

- музыкальный зал, в котором для проведения занятий имеется: пианино, музыкальный центр, проектор, необходимые музыкальные инструменты, дидактические игры, необходимое спортивное оборудование: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, наклонная доска, ребристые доски, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое;
- групповые комнаты с необходимым оборудованием: массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажёры для стоп, нетрадиционное оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
- на территории детского сада оборудована спортивная площадка, нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке;

- спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину, «полосой препятствий из 6 предметов» для развития выносливости, гимнастической стенкой, турниками.

- имеются различные виды картотек: подвижные игры; упражнения для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр и др. - в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов. Ежегодно проводится частичный ремонт оборудования, обновляется мебель в соответствии росту и возрасту воспитанников, развивающая среда в группах пополняется нетрадиционным оборудованием.

Работа с детьми:

- Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинским работником, музыкальным работником.

- Комплексное сопровождение здорового и безопасного образа жизни воспитанников.

Диагностика

- медицинские работники, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями;

- воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, отслеживают достижения ребёнка по начальной здоровьесберегающей компетентности;

- музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

При организации оздоровительной, лечебно – профилактической и коррекционной работы, учитывается физиологическое и психологическое состояние детей, некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму

Мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников.

Отслеживание динамики показателей здоровья воспитанников (общего показателя здоровья, показателей заболеваемости), эффективности оздоровления часто болеющих воспитанников;

Включение в ежегодный отчет, доступный широкой общественности, обобщенных данных о сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников; - проведение наблюдения, анкетирования на предмет удовлетворенности воспитанников, родителей (законных представителей)

Формы и методы оздоровления детей

Формы и методы	Содержание
1. Обеспечение здорового ритма жизни	- Щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим; - создание комфортной обстановки.
2. Физические упражнения	- утренняя ритмическая гимнастика; - ООД по физической культуре; - подвижные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, кинезиологическая, улучшение осанки, зрения, профилактика плоскостопия); - спортивные игры; - эстафеты; - физкультминутки; - оздоровительный бег; - прогулки; - гимнастика пробуждения.
3. Гигиенические и водные процедуры	- мытье рук и лица; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды;
4. Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - контрастные воздушные ванны.

6. Активный отдых	- физкультурно-спортивные и музыкально - спортивные праздники; - дни здоровья; - физкультурные досуги и развлечения.
7. Диетотерапия	- рациональное питание
8. Свето-и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение воспитательно-образовательного процесса.
10. Муз. терапия	- музыкальное сопровождение воспитательно-образовательного процесса; - музотеатральная деятельность; - пение.
11. Пропаганда ЗОЖ	- занятия из цикла «Познай себя»

Одной из форм работы по привитию ЗОЖ являются занятия по валеологии. Они проводятся, начиная со средней группы. Цикл занятий включает в себя: для среднего возраста 14 занятий в год (1-2 раза в месяц).

Для старшего возраста 18 занятий в год (2 раза в месяц). В подготовительной группе 18 занятий в год (2 раза в месяц).

Продолжительность каждого занятия в средней группе составляет 15-20 минут, в старшей группе 20-25 минут, в подготовительной группе 25-30 минут.

Учебно-тематическое планирование НОД по валеологии в средней группе

№ п\п	Тема	Всего НОД
1	Путешествие в науку – валеологию. Знакомство с водой, как способом привития КГН.	2
2	Что такое болезнь?	2
3	Прочь болезни и простуда?	2
4	Знакомство с органами слуха и зрения.	2
5	Для чего нам нужен рот?	2
6	Спокойной ночи	2
7	Безопасность при общении с животными	4

Календарно-тематическое планирование
Календарно-тематический план (средняя группа)

Срок	Тема	Цели	Содержание	Практическая деятельность
Сентябрь	«На зарядку становись» «Как ухаживать за зубами»	Закрепить знания детей о пользе утренней гимнастики. Формировать потребность в ЗОЖ.	1. Рассказ воспитателя 2. Чтение рассказа «Зарядка и простуда» 3. Разгадывание загадок 4. Беседа о здоровье полости рта	Лепка фигуры человека в движении Рисование «На зарядку становись»
Октябрь	«Времена года»	Расширять знания детей о живой и неживой природе. Совершенствовать навыки разговорной речи. Закреплять представления о характерных признаках времён года. Воспитывать творческих, эмоциональных и нравственных детей.	1. Рассказ воспитателя 2. Рассматривание картинок 3. Музыкальное прослушивание 4. Беседа с детьми	Конструирование, счет, дидактические игры. Материал: наборы геометрических фигур, альбомный лист и карандаш.
Ноябрь	«По правилам дорожного движения»	Закрепить знания детей о светофоре. Учить правильно переходить улицу. Познакомить с правилами поведения на островке безопасности.	1. Рассказ воспитателя 2. Беседа с детьми 3. Заучивание стихотворения «Светофор»	Изготовление открытки – «Светофор». Материал: гофрокартон
Декабрь	«Опасные предметы дома»	Расширить представление о предметах, которые могут служить источником опасности в доме. Помочь детям сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с такими предметами. Научить правилам поведения при возникновении опасной ситуации.	1. Рассказ воспитателя 2. Беседа с детьми 3. Рассматривание иллюстраций 4. Разгадывание загадок 5. Составление рассказа на тему «Ваня остался дома один»	Решение ребусов. На предлагаемых рисунках «Найти опасный предмет». Поставить знак – нельзя самому пользоваться
Январь	«Полезные свойства комнатных растений»	Познакомить детей с полезными свойствами комнатных растений. Научить детей различать комнатные растения. Прививать любовь и бережное отношение к природе. Развивать навыки коллективной работы.	1. Рассказ воспитателя 2. Знакомство с комнатными растениями 3. Чтение рассказа Б.С.Житкова «Цветок» 4. Беседа с детьми	Пересадка комнатного растения (коллективное) Проект «Огород на подоконнике»

Февраль	Пожарная безопасность «Не играй с огнем»	Продолжить знакомство с правилами пожарной безопасности в быту. Отрабатывать правильность действий при возникновении пожара. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	1. Рассказ воспитателя 2. Беседа с детьми 3. Рассматривание иллюстраций 4. Чтение рассказа «Бумажный самолетик» 5. Разгадывание загадок	Изготовление медали – напоминания (номер 01)
Март	«Добро и зло в нашей жизни»	Воспитывать уважение к старшим. Закреплять умение определять добрые и злые поступки. Развивать умение сопереживать другим людям. Убедить в необходимости добра и недопустимости зла. Учить анализировать поступки, ситуации, определять их причину.	1. Рассказ воспитателя 2. Беседа с детьми 3. Рассматривание картинок 4. Чтение сказки «Сказка о добре и зле» 5. Работа с карточками по сюжетным картинкам	Изготовление коллажа «Добрые дела» (вырезать картинки добрых дел и изготовить на заранее заготовленной рамке коллаж)
Апрель	«Поможем Буратино запомнить правила безопасности»	Учить детей беречь свою жизнь и здоровье, избегая опасных ситуаций дома и на природе. Обучать правилам поведения в экстремальных ситуациях.	1. Рассказ воспитателя 2. Беседа с детьми 3. Рассматривание иллюстраций 4. Разгадывание загадок	Игра-путешествие «По лесной тропинке»
Май	«Свежий воздух и вода»	Закрепить знания детей о закаливании. Учить увеличивать защитные свойства организма.	1. Рассказ воспитателя 2. Беседа с детьми 3. Рассматривание иллюстраций 4. Разгадывание загадок	Изготовление картины «Солнечный денек» (барельеф) Занятие «Путешествие в страну здоровья»

Календарно-тематический план (старшая группа)

Срок	Тема	Цели	Содержание	Практическая деятельность
Сентябрь	«На зарядку становись» «Как ухаживать за телом»	Закрепить знания детей о пользе утренней гимнастики. Формировать потребность в ЗОЖ.	1.Рассказ воспитателя 2.Чтение рассказа «Зарядка и простуда» 3.Разгадывание загадок 4. Беседа о здоровье нашего тела ¹	Лепка фигуры человека в движении Рисование «На зарядку становись»
Октябрь	«Путешествие в страну здоровья»	Закрепить знания детей о том, что нужно знать и делать, чтобы не заболеть. Рассказать, как микробы попадают в организм человека.	1.Рассказ воспитателя 2.Рассматривание картинок 3.Чтение сказки «Как люди стали аккуратными» 4.Беседа с детьми	Изготовление открытки – предметы гигиены (зуб.щетка, мыло, полотенце, мочалка) Материал: Лист картона, клей, манная крупа
Ноябрь	«По правилам дорожного движения»	Закрепить знания детей о светофоре. Учить правильно переходить улицу. Познакомить с правилами поведения на островке безопасности.	1.Рассказ воспитателя 2.Беседа с детьми 3.Заучивание стихотворения «Светофор»	Изготовление открытки – «светофор». Материал: гофрокартон
Декабрь	«Опасные предметы дома»	Расширить представление о предметах, которые могут служить источником опасности в доме. Помочь детям сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с такими предметами. Научить правилам поведения при возникновении опасной ситуации.	1.Рассказ воспитателя 2.Беседа с детьми 3.Рассматривание иллюстраций 4.Разгадывание загадок 5.Составление рассказа на тему «Ваня остался дома один»	Решение ребусов. На предлагаемых рисунках «Найти опасный предмет». Поставить знак – нельзя самому пользоваться
Январь	«Здоровая пища»	Познакомить детей с полезными свойствами продуктов. Научить детей различать вредные и полезные продукты питания. Дать информацию о пользе витаминов. Развивать навыки коллективной работы.	1.Рассказ воспитателя 2.Беседа, вопросы. 3. Чтение рассказа Б.С.Житкова «Цветок» 4.Беседа с детьми	Дидактические игры,
Февраль	Пожарная безопасность «Не играй с огнем»	Продолжить знакомство с правилами пожарной безопасности в быту. Отрабатывать правильность действий при возникновении	1.Рассказ воспитателя 2.Беседа с детьми 3.Рассматривание иллюстраций 4.Чтение рассказа «Бумажный самолетик»	Изготовление медали – напоминания (номер 01)

		пожара. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	5.Разгадывание загадок	
Март	«Добро и зло в нашей жизни»	Воспитывать уважение к старшим. Закреплять умение определять добрые и злые поступки. Развивать умение сопереживать другим людям. Убедить в необходимости добра и недопустимости зла. Учить анализировать поступки, ситуации, определять их причину.	1.Рассказ воспитателя 2.Беседа с детьми 3.рассматривание картинок 4.Чтение сказки «Сказка о добре и зле» 5.Работа с карточками по сюжетным картинкам	Изготовление коллажа «Добрые дела» (вырезать картинки добрых дел и изготовить на заранее заготовленной рамке коллаж)
Апрель	«Поможем Буратино запомнить правила безопасности»	Учить детей беречь свою жизнь и здоровье, избегая опасных ситуаций дома и на природе. Обучать правилам поведения в экстремальных ситуациях.	1.Рассказ воспитателя 2.Беседа с детьми 3.рассматривание иллюстраций 4.Разгадывание загадок	Игра-путешествие «По лесной тропинке»
Май	«Спорт – это здоровье»	Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить знания о различных видах спорта.	1.Рассказ воспитателя 2.Беседа с детьми 3.Спортивные игры (эстафета).	Спортивное развлечение на улице.

Календарно-тематический план (подготовительная группа)

Срок	Тема	Цели	Содержание	Практическая деятельность
Сентябрь	«На зарядку становись» «Красота тела и души»	Закрепить знания детей о пользе утренней гимнастики. Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела. Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас. Раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты.	1. Рассказ воспитателя 2. Чтение рассказа, пословиц. 3. Разгадывание загадок. 4. Рассматривание иллюстраций. 4. Рисование.	Беседа о пользе зарядки. Рисование «Хорошие поступки»
Октябрь	«Страна волшебная - здоровье»	Закрепить знания детей о том, что нужно знать и делать, чтобы не заболеть. Рассказать, как микробы попадают в организм человека.	1. Рассказ воспитателя 2. Рассматривание картинок 3. Чтение художественной литературы, просмотр видеофильма. 4. Беседа с детьми	Дидактические игры
Ноябрь	«По правилам дорожного движения»	Закрепить знания детей о светофоре. Учить правильно переходить улицу. Познакомить с правилами поведения на островке безопасности.	1. Рассказ воспитателя 2. Беседа с детьми 3. Заучивание стихотворения «Светофор»	Аппликация «На дороге». Материал: цветная бумага, клей.
Декабрь	«Мой дом - мой друг»	Расширить представление о предметах, которые могут служить источником опасности в доме. Помочь детям сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с такими предметами. Научить правилам поведения при возникновении опасной ситуации.	1. Рассказ воспитателя 2. Беседа с детьми 3. Рассматривание иллюстраций 4. Разгадывание загадок 5. Составление рассказа на тему «Один дома»	На предлагаемых рисунках «Найти опасный предмет». Поставить знак – нельзя самому пользоваться
Январь	«Распорядок дня»	Познакомить детей с распорядком дня. Привить навыки к различным видам деятельности в течение дня.	1. Рассказ воспитателя 2. Вопросы к детям. 3. Составление рассказа «Мой режим дня».	Игры, беседа, рисование «Чем можно заняться в течение дня»
Февраль	Пожарная безопасность «Не играй с	Продолжить знакомство с правилами пожарной безопасности в быту.	1. Рассказ воспитателя 2. Беседа с детьми 3. Рассматривание	Аппликация «Нет пожарам!»

	огнем»	Отрабатывать правильность действий при возникновении пожара. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	иллюстраций 4.Чтение рассказа «Бумажный самолетик» 5.Разгадывание загадок	
Март	«Добро и зло в нашей жизни»	Воспитывать уважение к старшим. Закреплять умение определять добрые и злые поступки. Развивать умение сопереживать другим людям. Убедить в необходимости добра и недопустимости зла. Учить анализировать поступки, ситуации, определять их причину.	1.Рассказ воспитателя 2.Беседа с детьми 3.рассматривание картинок 4.Чтение сказки «Сказка о добре и зле» 5.Работа с карточками по сюжетным картинкам	Изготовление коллажа «Добрые дела» (вырезать картинки добрых дел и изготовить на заранее заготовленной рамке коллаж)
Апрель	«Поможем Буратино запомнить правила безопасности»	Учить детей беречь свою жизнь и здоровье, избегая опасных ситуаций дома и на природе. Обучать правилам поведения в экстремальных ситуациях.	1.Рассказ воспитателя 2.Беседа с детьми 3.рассматривание иллюстраций 4.Разгадывание загадок	Игровые упражнения.
Май	«Осанка - красивая спина»	Учить следить за своим здоровьем. Побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.	1.Рассказ воспитателя 2.Беседа с детьми 3.Рассматривание иллюстраций 4.Разгадывание загадок. 5. Физкультминутки.	Игровые упражнения, дидактические игры.

Диагностика сформированности валеологических знаний у детей

Критериями сформированных представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни и валеологической культуре являются:

- наличие знаний о влиянии гигиены на здоровье человека, которые соответствуют истинным медицинским знаниям;
- отношение к своему здоровью, выражающееся в желании вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой, спортом; помогать товарищам, близким и другим людям в виде выражения внимания, сочувствия, нравственного поступка;
- применение полученных знаний о здоровье, культуре спорта, нравственных поступках в жизни.
- соблюдение правил поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. С учетом этого сформированность валеологической культуры старших дошкольников может характеризоваться следующими уровнями и их показателями:

Уровни и их показатели:

- **Высокий** - ребенок быстро, четко, по существу отвечает на заданные вопросы, называет важные процедуры, мероприятия, способствующие здоровью человека;
- **Средний** - ответ не полон, имеется ограниченность представлений о необходимости гигиены в жизни каждого человека, о нравственных поступках;
- **Низкий** - ребенок практически не понимает для чего необходимо вести здоровый образ жизни, фантазирует, придумывает;

Работа с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями (законными представителями). Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность. Для себя я определила следующие задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Формы работы с родителями

№ п\п	Формы работы
1.	Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2.	Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3.	Дни открытых дверей.
4.	Совместные занятия для детей и родителей.
5.	Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
6.	Консультации, размещенные на сайте детского сада, папки – передвижки.
7.	Организация совместных дел. Анкетирование.

Методы, используемые педагогами в работе

№ п\п	Тема	Форма работы
1.	Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний	Анкетирование. Консультация
2.	Профилактика ОРЗ в домашних условиях	Педагогические беседы с родителями

3.	Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.	Педагогические беседы
4.	О питании дошкольников	День открытых дверей. Круглый стол
5.	Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.	Спортивный праздник «Мама папа я – спортивная семья»
6.	Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.	Педагогические беседы с родителями.
7.	Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.	Консультация
8.	Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка	Консультация
9.	Профилактика ОРЗ в домашних условиях	семинар – практикум со специалистом (врачом-педиатром)

Перспектива:

- Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», праздников, субботников.
- Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров-практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
- Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
- Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

Литература:

1. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.
2. Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
3. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
4. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]: программно-эколого-биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.
5. Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
6. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под редакцией М.А.Васильевой,
- 7.В.В. Гербовой, Т.С.Комаровой. – 6 – е изд., испр. И доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 208с.
8. Ю. Змановский «Здоровье дошкольников».
9. М. А. Минкевич «Физические упражнения для детей раннего возраста».
10. М. А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду».
11. Е. Н. Борисова «Система организации физкультурно- оздоровительной работы с дошкольниками».
12. Л. И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет»
13. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-4 лет.
14. В. И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников».
15. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников ДОУ /Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева, А.Е. Жичкина, С.И. Мусиенко – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2001Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников.- М.,2007.
16. Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет. сада/ К.Ю. Белая.
17. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. - М., 2008.

Диагностический инструментарий

Анализ результатов охраны и укрепления

физического и психического здоровья воспитанников МБДОУ «Детский сад № 49»

Состояние здоровья детей основной фактор благополучия и успешности воспитанников.

Характеристика состава воспитанников по здоровью

Охват детей диспансеризацией следующая:

КАРТА освоения программы

Ф.И.ребёнка _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

Изучение интегративного качества «овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Здоровье»

№ п/п	Компоненты интегративного качества	Отметка о развитии («+»/ «-»)	Методы диагностики
Антропометрические показатели			
	вес ребенка		
	обхват головы ребенка		
	обхват груди ребенка		
	рост		
Показатели посещаемости образовательного учреждения			
	уровень заболеваемости инфекционными заболеваниями		Табель посещаемости
	уровень заболевания простудными заболеваниями		Табель посещаемости
	пропуски без уважительной причины		Табель посещаемости
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей			
	хорошо спит, активен во время бодрствования		наблюдение
	имеет хороший аппетит, регулярный стул		наблюдение
Воспитание культурно-гигиенических навыков			
	умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать		наблюдение
	умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой		наблюдение
	употребляет слова «спасибо», «пожалуйста»		наблюдение
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни			
	имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.)		наблюдение беседа
	при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, туалетом)		наблюдение

Итого		«+» ____; «-» ____	
Уровень*			

* Оценка уровня:

«высокий» уровень - все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+»;

«средний» уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;

«низкий» уровень - большинство компонентов отмечены знаком « - ».

КАРТА освоения программы

Ф.И.ребёнка _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

Изучение интегративного качества «овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическая культура»

Таким образом, для сохранения здоровья дошкольников в воспитательно-образовательном процессе необходима реализация принципов, форм и методов здоровьесохраняющего обучения и воспитания.

Физическое развитие, здоровье

[illegible]

Труд, социализация, безопасность

[illegible]

Физическое развитие, здоровье

[illegible]

Труд, социализация, безопасность

[illegible]

Физическое развитие, здоровье

[illegible]

Труд, социализация, безопасность

[illegible]