**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г. НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №38 «ДОМОВЁНОК»**

**Проект**

Составила:

                  Вос: Керимова Алвана Сулфиддин кызы.

# « Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

1.Актуальность проблемы здоровья детей сегодня очевидна для всех. В последнее время особенно обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей именно дошкольного возраста как наиболее массового контингента детей. В связи с этим одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования должно стать сохранение и укрепление здоровья воспитанников дошкольных учреждений.

1. Цель: обеспечение возможности сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, сформировать у них научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

2.Вид и тип проекта: долгосрочный.

3. Сроки проведения: 2016-2017 учебный год.

4. Участники проекта: – дети и их родители, и воспитатели группы.

5. Задачи:

• Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в группе, ресурсное обеспечение;

         • Повышение профессионального мастерства воспитателей группы

    • Комплексное решение физкультурно-оздоровительных мероприятий

• Использование в работе с дошкольниками современных здоровье сберегающих технологий

6. **Принципы:**

• Комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания

• Систематичность и последовательность

   • Индивидуально- дифференцированный подход

7. **Условия реализации проекта:**

   • Реализация здоровье сберегающих технологий по всем разделам образовательной программы

  • Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха

   • Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения

  • Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту

• Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении

    • Реализация различных форм систематической работы с родителями

**8.** **Ожидаемые результаты:**

Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;

• Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону) ;

     • Совершенствование навыков самостоятельности;

• Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни

Дети проявляют интерес к пальчиковой гимнастике, увеличился словарный запас, возросла речевая активность детей в различных видах деятельности; Родители получили необходимые знания по данной теме, стали более информированными в вопросе сохранения здоровья детей.

**9. Содержание проекта:**

В своей работе с детьми мы используем все виды здоровье сберегающих технологий. Работа по проекту проводится ежедневно.

**2. Здоровье сберегающие образовательные технологии в детском саду**– это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Знания о здоровом образе жизни формируются в образовательном процессе. Разработана серия занятий *познавательного цикла*:

Содержание проекта.

1. этап изучение литературы. диагностирование детей.

2. этап реализация проекта.

3. этап итоговый этап.

**3. Запланированы занятия на учебный год.**

**Темы:**

«Строение тела человека», « Здоровье главное богатство», « Полезные и вредные продукты для человека», « Если хочешь быть здоров». «Здоровье главная ценность», «Я и мое здоровье», «Незнайкины ошибки» «Зачем заниматься физкультурой» « Опасные ситуации на улице», « Правила дорожного движения».

**4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка**– технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье,

 Запланированы беседы на темы:

«Волшебство вежливых слов», « Правила помогающие жить дружно», « Надо, надо умываться», « Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья», «Опасности вокруг нас», «Зачем нам делают приривки?», «Здоровые зубы, уши и глаза»

**5. Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании –**технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Умения и навыки формируются в режиме дня ежедневно.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 половина дня  Утро | Работа по обучению детей основным движениям.  Во время проведения утренней гимнастики используются упражнения.  Дыхательной и артикуляционной гимнастики.  Самомассаж.  Веселые минутки» проводятся под музыкальное соправаждения. |
| Образовательная деятельность | Физ.минутки – используются на физминутках.  1 логоритмика  2 пальчиковая гимнастика  3 артикуляционная гимнастик  4 дыхательная гимнастика  5 самомассаж  6 гимнастика для глаз  7 точечный массаж  5 игровые упражнения имитационного характера:  “Веселые минутки” проводятся и под музыкальное сопровождение |
| Прогулка | Проведение подвижных игр.  Работа по развитию основных движений.  Дыхательная гимнастика. Физ-ра на улице. |
| Подготовка к обеду | Воспитание к.г.н. |
| Подготовка ко сну | Хождение по дорожкам здоровья (массаж стоп).  Воздушные процедуры. |
| 2 половина дня. подъем | Гимнастика пробуждения:  Гимнастика для глаз  Дыхательная гимнастика.  Самомассаж.  Точечный самомассаж.  Игровые упражнения лежа имитационного характера  Хождение по дорожкам здоровья.  Мытье прохладной водой рук по локоть и лица. |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | Игры по развитию мелкой моторики рук: “мозайка”, “ кто раньше дойдет до середины”, «хождение на ребристой дорожке» поделки из разных материалов.  Дидактические игры: “живая и неживая природа”, “ что где растет”, “ Покажи и назови” «полезные вредные» и др.  Проводятся беседы. «ЗОЖ»  Музыкотерапия: прослушивание детских песен, сказок.  Самостоятельная двигательная деятельность с использованием спорт. оборудования из физкультурного уголка. |
| Подготовка к ужину. | Воспитание к.г.н. |
| Вечерняя прогулка | Индивидуальная работа по развитию основных движений.  Проведение подвижных игр. |

**6. Предметно развивающая среда:**

**1. Спортивный уголок.**

Для успешного решения задач физического воспитания в дошкольных учреждениях, необходимо  иметь физкультурное оборудование. В нашей группе имеется нетрадиционное спортивное оборудование. Тропа здоровья, лабиринты, ловушки

**ПРЕСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  РАБОТЫ**

**ПО ЗОЖ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ НА 2016-2017 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь |  | Используемая литература |
| Беседы | **«Путешествие в страну Здоровья».**      Цель: уточнить знания детей о том что такое здоровье и как себе беречь его  **«Если ты один дома»**      Цель: воспитывать в детях стремление беречь своё здоровье.  Закреплять правила безопасности поведения. | Н.С.Голицына  «ОБЖ для старших дошкольников»  Стр. 52-53 |
| Игры | **«Берегись не попадись»**   Цель: Дать детям общее представление о здоровье , как ценность, о которой не обходима постоянно заботится  **«Найди такой же знак»**   Цель: закрепить знание дорожных знаков. Закрепить знания как сохранить здоровье.  **«Угадай вид спорта»**  Цель: Закрепить знания видов спорта и спортивного оборудования.  Игры на сплочение детского коллектива:  «Поём вместе»  «Всем здравствуйте» | В.А. Шипунова  «ОБЖ для старших дошкольников»  Стр. 18-19  Н. С. Голицына.  ОБЖ. Для старших дошкольников.  Стр. 96-97 |
| Оздоровитель-  ные мероприятия | 1. Дыхательная гимнастика  **«Послушаем своё дыхание»**  **Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.  **«Паровоз»**  **Цель**: способствовать воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.  Закаливающие процедуры  Пальчиковая гимнастика  Гимнастика для глаз  Обширное умывание (после сна)  Самомассаж лица и шеи |  |
| Формирование КГН |  |  |
| Чтение литературы | К.Чуковский «Мойдодыр»;  А.Барто «Я расту»;  С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Про девочку, которая сама себя вылечила», «Прививка».  З.Александрова «Катя в яслях»,   С.Капутикян «Маша обедает»,    Е.Янковская «Я хожу в детский сад» | Хрестоматия |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Беседы | **«Здоровье наше главное богатства»**      Цель: дать детям понятие о том, что помогает человеку быть здоровым.  **«Укаждого свое здоровье»**      Цель: дать детям знания о том, как надо заботиться о своём здоровье.  **«Как нам делали прививки»**      Цель: познакомить детей с работой врача и медсестры.  **«Мы дружим с физкультурой»**   Цель: рассказать о значении физкультурных занятий для здоровья детей. | "Беседы о здоровье»  Н.С.Голицына  «ОБЖ для старших дошкольников» |
| Игры | Д/игры и упражнения:  «Умею - не умею».  Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.  **«Назови правильно»** Цель: уточнить знания об овощах и фруктах, их качествах.  **Отгадывание загадок об овощах и фруктах**   Цель: закрепить основные отличительные особенности внешнего вида и произрастания овощей и фруктов; развивать логическое мышление, речь; формировать умение внимательно слушать загадку, не спешить с ответом, не перебивать товарищей  Игра-хоровод **«Кабачок»** Цель: развивать музыкальный слух, чувство ритма, знать и называть разные овощи, формировать творческий потенциал.  Дидактическое упражнение  **«Кто больше назовёт блюд»** Цель: закрепить у детей понятие о том, что из овощей и фруктов можно приготовить большое количество разнообразных блюд, развивать быстроту реакции на вопрос, внимание | Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»  Стр. 28  Печатный материал  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 2  стр. 30  Там же    стр. 39  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 2  стр. 42 |
| Оздоровитель-  ные мероприятия | **Дыхательная гимнастика:**  **«Дышим тихо, спокойно и плавно»**  **Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.  ту.  Закаливающие процедуры  Гимнастика для глаз  Обширное умывание (после сна)  Самомассаж лица и шеи | Печатный материал  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 2 стр. 37 |
| Формирование КГН | Культурно-гигиенические правила  Цель: воспитывать в детях необходимость содержания в чистоте своего тела; культурного поведения за столом, аккуратности и опрятности в бы**.** | С.В.Петерина «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» стр. 82 |
| Чтение литературы | А.Барто «Мы с Тамарой»; И.Демьянова «Замаращка»; А.Барто, П.Барто «Девочка чумазая»; В.Орлов «Хрюшка обижается»; А.Кондратьева «Зеркало»; А.Склярский «Кукла Маришка»  Г.Зайев «Приятного аппетита», А.Крылов «Как лечили петуха», Ю.Тувим «Овощи» |  |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Беседы | **1. «Витамины и здоровье»**  Цель: подвести детей к выводу, что нужно хорошо питаться, чтобы быть здоровым.  **2. «Мы разные»**      Цель: подвести детей к выводу об индивидуальности каждого человека. | Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»  Стр. 37, 38 |
| Игры | Творческие игры  **«Овощной магазин»**  Сюжетно-ролевая игра **«Фруктовое кафе»**  Цель: развивать ролевой диалог, умение сочинять сюжет игры, объединять несколько игр; воспитывать социально активную личность.  Д/игры и упражнения:  **«Угадай, кто позвал?»**  Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.  **«Найди картинку»** Цель: закрепить знание названий одежды; совершенствовать умение дифференцировать одежду по сезону.  **«Таня простудилась**» Цель: закреплять знание о том, что при кашле и чихании необходимо прикрывать рот; упражнения пользовании носовым платком.  **«Найди пару»**  Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).  **«Купание куклы»** Цель: закрепить знание туалетных принадлежностей и порядка мытья; способствовать формированию привычки к опрятности.  **«Как мы узнаем предмет»**  Цель: закреплять знания о роли органов чувств.  **«Кто что умеет делать»**  Цель: закрепить знания о частях тела и их роли для человека, формировать внимание.  **«Запомни движение»**  Цель: совершенствовать представление о роли разных частей тела и необходимости упражнять их.  **«Вершки и корешки»**  Цель: учить детей классифицировать овощи по принципу съедобности корня или стебля; развивать внимание, память, формировать интерес к играм.  Подвижная игра **«Баба сеяла горох»**  Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, внимание; воспитывать честность при выполнении правил игры.  Игры на сплочение детского коллектива:  «Чем отличаются»  «Билетики» | Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 2  Стр. 40  Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 2  Стр. 41  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 2  Стр. 40  Печатный материал |
| Оздоровитель-  ные мероприятия | Дыхательная гимнастика:  - Покатай карандаш  - Ворона  Игра-шутка **«Моё тело»** Цель: закрепить название частей тела, сопровождая показ соответствующими движениями.  Закаливающие процедуры  Пальчиковая гимнастика  Гимнастика для глаз  Умывание (после сна)  Самомассаж рук и ног | Печатный материал  Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» стр.43 |
| Формирование КГН | Игра-упражнение **«Будь всегда аккуратным»**  Цель: воспитывать уважение к окружающим взрослым и сверстникам. Раскрыть перед детьми сущность понятия «аккуратность». Упражнять детей в анализе своих поступков. | С.В.Петерина «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» стр. 52 |
| Чтение литературы | Л.Зильберг «Полезные продукты»; М.Безруких «Разговор о правильном питании», В.Бондаренко «Язык и уши»; Е.Благинина «Алёнушка»; С.Маршак «О девочках и мальчиках»; |  |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Беседы | **1. «Точечный массаж»**      Цель: Дать понятия о пользе массажа «волшебных почек». Научить детей практическим приемом точечного массажа.  **2. «Какие мы есть»**      Цель: закрепить название частей тела человека, учить определять своё настроение во время болезни, и когда здоров. | С.В. Люзина  ОБЖ для младших дошкольников.  стр. 42  Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»  стр. 50 |
| Игры | Д/игры и упражнения:  **«Кто помогает соблюдать чистоту и порядок»**  Цель: закрепить знания о труде дворника, пом. воспитателя, мастера по стирке белья и предметах их труда; закреплять знания о правилах гигиены.  **«Найди пару»**  Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).  **«Подыши одной ноздрёй»**  **Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей  **«Покажем кукле, как работает парикмахер»**  Цель: уточнить знания о труде парикмахера; продолжать формировать представление о необходимости поддерживать чистоту тела и аккуратный внешний вид.  **«Подбери бант по цвету»**  Цель: упражнять в завязывании банта; продолжать формировать представление об аккуратности и опрятности.  Упражнение в стихах  **«Установи причину и следствие»** Цель: учить детей находить причины и следствия событий, связанных с соблюдением правил личной гигиены и сохранения здоровья; развивать внимание, мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи  Творческие игры:  **«Парикмахерская», «Семья»** | Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»  стр. 52  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3  Стр. 177 |
| Оздоровитель-  ные мероприятия | Дыхательная гимнастика:  - Пилка дров  - Сбор урожая  Закаливающие процедуры  Пальчиковая гимнастика  Гимнастика для глаз  Обширное умывание (после сна)  Самомассаж лица и шеи | Печатные материалы |
| Формирование КГН | Правила культуры общения  Цель: продолжать формировать у детей нормы и правила общения со сверстниками и взрослыми, основанными на уважении и доброжелательности; формировать вежливое поведение в общественных местах, быту. | С.В.Петерина «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» стр. 82 |
| Чтение литературы | Г.Зайцев «Дружи с водой», К.Кузнецов «Замарашка»; «Я один у мамы сын»; загадки о частях тела. | Хрестоматия |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Беседы | 1. «Зимние игры и забавы»  Цель: прививать интерес к зимним играм и забавам.  2. «На зарядку становись»  Цель: дать знания о пользе утренней зарядки и закаливании. | Т.А. Шорыгина "Беседы о здоровье»  стр. 15, 37 |
| Игры | Д/игры и упражнения:  **«Запомни движение»**  Цель: закрепить знания об основных видах движений и их разновидностях; упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения; формировать представление о пользе занятий физкультурой.  **«Назови вид спорта»**  Цель: закрепить знание названий видов спорта.  **«Угадай вид спорта по показу»**  Цель: закреплять умение выполнять движения, характерные для некоторых видов спорта и узнавать их по показу.  **«Этикет – школа изящных манер»**  Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.  **«Найди причину»** Цель: учить детей находить причину события, связанного с соблюдением правил личной гигиены и сохранения здоровья; развивать умение находить причинно-следственные связи; формировать внимательное отношение к собственному организму и здоровью.  Игры на сплочение детского коллектива:  «Я хочу с тобой подружиться»  «Пусть всегда будет»  «Я хочу с вами играть» | Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»  стр. 61  Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» стр.70  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга3  Стр. 175  Печатный материал |
| Оздоровитель-  ные мероприятия | Дыхательная гимнастика:  **«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).**  **Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.  Ритмическая гимнастика **«Нужно спортом заниматься»** Цель: развивать двигательные способности, моторику разных частей тела, координацию движений; формировать интерес к ритмической гимнастике. | Печатный материал  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3  Стр. 195 |
| Формирование КГН | Игра-упражнение **«Наши хорошие поступки»**  Цель: воспитывать у детей доброжелательность к родным и близким, способность замечать красивые поступки окружающих, усвоению правил культурного общения со сверстниками: спокойно играть, не мешая другим, проявлять общительность, делиться игрушками, проявлять сочувствие к другим детям, родителям. **«Этикет – школа изящных манер»**  Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами. | С.В.Петерина «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» стр. 32 |
| Чтение литературы | Е.Багрян «Маленький спортсмен»;  А.Барто «Наступили холода»;  Загадки о разных видах спорта | Хрестоматия |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Беседы | **1. «Воздух видимый и не видимый»**      Цель: дать детям понятие о том, что помогает человеку быть здоровым. Познакомить детей со свойством воздух. Да+ть представления о его роси в жизни человека  **2. «Правила гигиены»**  Цель: приучать детей соблюдать правила гигиены.  **«Как нам делали прививки»**  Цель: продолжать формировать элементарные представления о здоровом образе жизни, уточнить знания о работе врача и медсестры, дать представление об оказании первой помощи и службе «03». | С. В. Люзина  Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»  Стр.34  Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»  Стр.84 |
| Игры | Игры на сплочение детского коллектива:  «Паровозик»  «Смена ритмов»  **Д/и «Найди причину»**  Цель: познакомить детей с последствиями неправильного использования одежды и обуви человеком, уметь устанавливать причинно-следственные связи.  **«Полезная и вредная еда»**  Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.  **«Приход Королевы Зубной Щётки»**   Цель: закрепить знания детей о том, что зубы надо чистить два раза в день, правильными приёмами, определённой зубной пастой.  **«Узнай по голосу»**  Цель: развивать слуховое внимание; формировать интерес к индивидуальным особенностям сверстников  (стр.171) | Печатный материал  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3  Стр. 83  Е.А.Алябьева «Тематические дни и недели в детском саду»  стр. 75  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3  Стр. 171 |
| Оздоровитель-  ные  мероприятия | **Дыхательная гимнастика:**  **«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)**  **Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.  **«Ветер» (очистительное полное дыхание).**  **Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.  Закаливающие процедуры  Пальчиковая гимнастика  Гимнастика для глаз  Обширное умывание (после сна) | Печатный материал |
| Формирование КГН | **Правила культуры деятельности**  Цель: прививать детям навыки поведения на занятиях, в играх, во время выполнения трудовых поручений; формировать культуру деятельности, т.е. воспитывать умение содержать в порядке место, где он трудится, занимается, играет; формировать привычку доводить начатое дело до конца, бережно относится к окружающим предметам.  **«Этикет – школа изящных манер»**  Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами. | С.В.Петерина «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» стр. 83 |
| Чтение литературы | Г.Зайцев «Крепкие-крепкие зубы»; С.Маршак «Почему у человека две руки и один язык»; Е.Пермяк «Про нос и язык»; С.Прокофьев «Румяные щёки»; Н.Саксонская «Где мой пальчик». | Хрестоматия |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Беседы | **1. «Пришла весна – ребятишкам не до сна»**  Цель: закрепить с детьми знания о бережном отношении к своему здоровью весной   (стр. 43)  **2. «Чистота – залог здоровья»**  Цель: рассказать детям, как связаны здоровье и чистота.   (стр. 28)  **3. «Если хочешь быть здоров»**   Цель: Закреплять знания о здоров оброзе жизни, понимание того что занятия физкультурой , закаливание, правильное питание и соблюдение режима способствуют хорошему физическому развитию.  **4. «Кто спортом занимается»**  Цель: сформировать понятие о пользе физкультуры и спорта для организма человека (стр. 79) | Т.А. Шорыгина "Беседы о здоровье»  стр. 28, 43  Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»  стр. 86, 87 |
| Игры | «**Дышим тихо, спокойно и плавно».**  **Цель данного комплекса:**укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.  Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.  **«Найди опасные предметы»**  Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не острожного обращения с ними.  **«Мой день»**  Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учит находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.  **«Опасно – не опасно»**  Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи. | Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»  стр.79, 80  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3  Стр. 172  Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» стр58  Печатный материал  Е.А.Алябьева «Тематические дни и недели в детском саду»  стр74, 75 |
| Оздоровитель-ные мероприятия | Дыхательная гимнастика:   - Каша      - Греем руки  Закаливающие процедуры  Пальчиковая гимнастика  Гимнастика для глаз  Обширное умывание (после сна)  Самомассаж лица и шеи | Печатный материал |
| Формирование КГН | Игра-упражнение **«Мы моем свои расчёски»**  Цель: воспитывать у детей навыки пользования своей расчёской и ухода за ней. Учить чистить щёткой расчёску  и промывать её.  **«Чем можно порадовать маму?»**  Цель: углубить у детей чувство привязанности и любви к самому близкому человеку – маме. | С.В.Петерина «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» стр. 30  Там же стр.35 |
| Чтение литературы | - З.Александрова «Купание»;  - С.Билявская «Юля-чистюля»   - Э.Машковская «Приказ»;  - М.Газиев «Утром»  - Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо»;  - А.Барто «Я расту»; | Хрестоматия |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Беседы | 1. «Как вести себя во время болезни»  Цель: закрепить правила поведения во время болезни   (стр87)  2. «Осторожно: лекарства» Цель: сформировать понятие об опасности бесконтрольного употребления лекарств и витаминов   (стр88)  3. «Мы дружим с чистотой» Цель: сформировать у детей потребность быть чистыми, опрятными    (стр93)  4. «Можно – нельзя» Цель: подвести детей к пониманию необходимости осторожного обращения с опасными предметами   (стр92)  Зуб Неболей-ка  Цель: Закрепить знания о необходимости заботиться о здоровье зубов. | Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»  Стр. 64, 87, 88, 92, 93 |
| Игры | Д/игры и упражнения:  **«Кому что нужно для работы»**  Цель:  закреплять знания о предметах, необходимых для работы повару, врачу, продавцу  (стр94)  Творческие игры: **«Поликлиника»; «Аптека»**  Цель: закрепить знания о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни  (стр.62)  Театрализованная игра  **«Облака»** Цель: учить детей различать, называть и мимикой изображать различные эмоциональные состояния человека в соответствии с содержанием стихотворения; развивать внимание, выразительность мимических реакций и движений, воображение; формировать интерес к театрализованным играм (стр.179)  Игры на сплочение детского коллектива:  «Отгадай, чей голосок»  «Волшебный стул»  **«Чем люди отличаются друг от друга»** Цель: учить детей видеть и находить отличительные особенности людей; развивать внимание, зрительное восприятие, формировать интерес к отличительным особенностям сверстников (стр.171) | Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»  Стр.94, 95.  Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» стр62  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3  Стр. 179  Печатный материал  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3  Стр. 171 |
| Оздоравливающие мероприятия | Дыхательная гимнастика:  **«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее,  рёберное дыхание)**  **Цель:** учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.  **«Планета «Сатурн – Нам» - отзовись!»** (йоговское дыхание).  **Цель:** учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей  дыхательной мускулатуры.  Закаливающие процедуры  Пальчиковая гимнастика  Гимнастика для глаз  Обширное умывание (после сна)  Самомассаж лица и шеи | Печатный материал |
| Формирование КГН | Общие правила нравственности  Цель: формировать навыки нравственного поведения,  использования правил нравственности в повседневной жизни | С.В.Петерина «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» стр. 83 |
| Чтение литературы | Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра»; Энциклопедия «Человек»; Я. Аким «Мыло»; Р. Сеф «Мыло»; Г. Лагздынь «Ладушки»; С. Капутикян «Куп, куп…»; И. Демьянов «Замарашка»; - И. Семёнова «Как стать неболейкой»,  - «Я – человек, ты – человек»; | Хрестоматия |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Беседы | 1. **«Лето красное – для здоровья время прекрасное"**  Цель: сформировать представление о пользе закаливания в летний период   (стр.45)  2. **« Чтобы быть здоровым, надо быть чистым»**  Цель: познакомить детей с полезными и вредными для человека привычками   (стр52)  3**.«Лекарственные растения»**  Цель: познакомить детей с лекарственными и растениями и их применением   (стр. 78) | Т.А. Шорыгина "Беседы о здоровье»  стр. 45, 52  Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» стр78 |
| Игры | Д/игры и упражнения:  **«На прогулке»** Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображённое на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животными   (стр.79)  **«Что где растёт»** Цель: закрепить знания о том, где растут лекарственные растения   (стр.79)  Игра с мячом  **«Какие виды спорта ты знаешь?»**  Цель: закрепить знания детей о видах спорта; развивать ловкость при ловле мяча; активизировать словарь.  Малоподвижная игра  **«Что могут руки»**  Цель: закрепить с детьми действия, которые можно совершать с помощью рук, учить быстро находить вариант ответа; развивать память и быстроту реакции; точность броска и ловкость при принятии мяча; развивать глагольный словарь (стр.181)  Игры на сплочение детского коллектива:  «Добрые слова»  «Комплименты»  «Здравствуй, друг»  Дидактическое упражнение **«Доскажи словечко»**  Цель: закрепить знания детей о назначении частей тела, учить по действию определять части тела; развивать внимание, быстроту реакции, формировать интерес к играм  (стр. 170) | Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» стр79  Е.А.Алябьева «Тематические дни и недели в детском саду»  стр 134  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3  Стр. 181  Печатные материалы  Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3  Стр. 170 |
| Оздоровитель-ные мероприятия | Дыхательная гимнастика:  **«На планете дышится тихо, спокойно и плавно».**  «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса  **Дыхательные имитационные упражнения**  **«Трубач».**  Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».  Повторить 4-5 раз.  Закаливающие процедуры  Пальчиковая гимнастика  Гимнастика для глаз  Обширное умывание (после сна)  Самомассаж лица и шеи | Печатные материалы |
| Формирование КГН | Игра-упражнение **«Мои одногруппники»**  Цель: помочь детям увидеть, какие интересные сверстники их окружают. Вызвать положительно-эмоциональные переживания общения. Разнообразить мир духовных интересов детей. | С.В.Петерина «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» стр. 61 |
| Чтение литературы | Рассматривание книг, альбомов о спорте   К. Чуковский «Айболит»; Е. Шкловский «Как лечили мишку»; Чтение стихотворений из книги   Г.П. Шалаева, О. М. Журавлёва, О.Г. Сазанова «Правила поведения для воспитанных детей» | Хрестоматия |

**Справка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ диагностика**

**В процессе с детьми**

**Приложение.**

1. **Цикл бесед.**

**Тема:**

**«Умею - не умею».**

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

**«Угадай, кто позвал?»**

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

«Отгадай загадку по картинке»

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

«**Найди опасные предметы**»

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не острожного обращения с ними.

**«Опасно – не опасно»**

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

**«Наши помощники – растения»**

Цель: закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

**«Путешествие в страну здоровья»**

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

**«Полезная и вредная еда»**

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

**«Пищевое лото»**

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

1. **Консультация для родителей**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»**

**Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень  часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном  высокотехнологичном  обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания зож, физическому развитию**

**человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы обязаны научить наших детей  своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес « болезням цивилизации».**

***«Берегите здоровье смолоду!»* - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка**

**Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".**

***Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.***

**Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда.**

* **Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**
* **Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить:**
* **В третьих культура питания.**
* **В-четвертых, это гимнастика, физ**. **занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику**

**В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье.**

**\*\*  Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.**

**ЗОЖ служит укреплению всей семьи.**

**Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!**

**Будьте здоровы и счастливы!**

Используемая литература

Петерина С.В. «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» М., 1986.

«Формирование культуры безопасного поведения у детей 3-7 лет»

автор-составитель   Коломеец Н.В.  Волгоград 2011

Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»     М., 2010

Голицына Н.С., Шумова И.М.  «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»  М., 2010

Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье»   М., 2010

Е.А. Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 1, 2, 3, М. 2007

Е.А. Алябьева «Тематические дни и недели в детском саду», М. 2006

Я учусь охранять свою жизнь и здоровье