**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 дняУтро | 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 логоритмика2 пальчиковая гимнастика3 артикуляционная гимнастик4 дыхательная гимнастика5 самомассаж6 гимнастика для глаз7 точечный массаж5 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 глазДыхательная гимнастика.Самомассаж.Точечный самомассаж.Игровые упражнения лежа имитационного характераХождение 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. 18-19Н. 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 процедурыПальчиковая гимнастикаГимнастика для глазОбширное 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 товарищейИгра-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. 28Печатный материалЕ.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 2стр. 30Там же    стр. 39Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 2стр. 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 процедурыГимнастика для глазОбширное умывание (после сна)Самомассаж лица и шеи | Печатный материалЕ.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 2 стр. 37 |
| Формирование КГН | Культурно-гигиенические правилаЦель: 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 2Стр. 40Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»    Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 2Стр. 41Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 2Стр. 40Печатный материал |
| Оздоровитель-ные мероприятия | Дыхательная гимнастика:- Покатай карандаш- ВоронаИгра-шутка **«Моё тело»** Цель: закрепить название частей тела, сопровождая показ соответствующими движениями.Закаливающие процедурыПальчиковая гимнастикаГимнастика для глазУмывание (после сна)Самомассаж рук и ног | Печатный материалГолицына 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. ЛюзинаОБЖ для младших дошкольников.стр. 42Н.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 связиТворческие игры: **«Парикмахерская», «Семья»** | Н.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»    стр. 52Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3Стр. 177 |
| Оздоровитель-ные мероприятия | Дыхательная гимнастика:- Пилка дров- Сбор урожаяЗакаливающие процедурыПальчиковая гимнастикаГимнастика для глазОбширное умывание (после сна)Самомассаж лица и шеи | Печатные материалы |
| Формирование КГН | Правила культуры общенияЦель: 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. 61Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» стр.70Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга3Стр. 175Печатный 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 материалЕ.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3Стр. 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. ЛюзинаН.С.Голицына  «ОБЖ для младших дошкольников»    Стр.34Н.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 материалЕ.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3Стр. 83Е.А.Алябьева «Тематические дни и недели в детском саду»  стр. 75Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3Стр. 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 процедурыПальчиковая гимнастикаГимнастика для глазОбширное 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, 43Н.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, 80Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3Стр. 172Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» стр58Печатный материалЕ.А.Алябьева «Тематические дни и недели в детском саду»  стр74, 75 |
| Оздоровитель-ные мероприятия | Дыхательная гимнастика:   - Каша      - Греем рукиЗакаливающие процедурыПальчиковая гимнастикаГимнастика для глазОбширное 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 расчёскуи 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. 30Там 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-каЦель: 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» стр62Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3Стр. 179Печатный материалЕ.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3Стр. 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 процедурыПальчиковая гимнастикаГимнастика для глазОбширное умывание (после сна)Самомассаж лица и шеи | Печатный материал |
| Формирование КГН | Общие правила нравственностиЦель: 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, 52Голицына 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» стр79Е.А.Алябьева «Тематические дни и недели в детском саду»  стр 134Е.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3Стр. 181Печатные материалыЕ.А.Алябьева «Итоговые дни по лексическим темам» книга 3Стр. 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 процедурыПальчиковая гимнастикаГимнастика для глазОбширное 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