МБДОУ № 2 г. Красноярска.

План профилактической работы по сохранению

и укреплению здоровья воспитанников на основе

современных здоровье сберегающих технологий

в подготовительной группе на 2020 – 2021 учебный год.

Составитель: воспитатель

Серафимова Ирина Викторовна.

***Цель плана:*** формирование основ здорового образа жизни.

***Задачи плана:***

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
3. Воспитывать в родителях и детях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
4. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость) и умение рационально использовать их в различных условиях.
5. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых в непосредственно образовательной деятельности и мотивациях физических упражнений.
6. Создать оптимальный режим дня, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.
7. Обеспечить диагностику состояния здоровья и развития детей с учётом современных подходов.

***Критерии оценки работы по программе:***

1. Снижение или увеличение уровня заболеваемости.
2. Увеличение или уменьшение количества «детодней».
3. Наличие или отсутствие в группе центров двигательной активности, оборудования с учётом всех санитарных норм и требований.
4. Сформировались или не сформировались у детей культурно – гигиенические навыки.
5. Наличие (отсутствие) системы оздоровительной работы.

Для решения поставленных задач была разработана система физкультурно – оздоровительной работы с детьми, включающая в себя:

1. Работу по организации двигательного режима в МБДОУ.
2. Оздоровительную работу с детьми.
3. Коррекционную работу.
4. Работу по созданию условий для формирования навыков здорового образа жизни.

 Проблема укрепления и сохранения здоровья детей возникает у родителей с момента рождения ребёнка. Приходя в детский сад, часть детей уже имеет ряд хронических заболеваний, а к школе абсолютно здоровыми можно считать около 10% детей. Поэтому, проведение оздоровительной работы должно проходить в тесном сотрудничестве коллектива МБДОУ и семьи.

 Данное сотрудничество условно можно разделить на несколько этапов:

1. Ознакомительный (проводится изучение состояния здоровья ребёнка).
2. Разработки принципов оздоровления детей, выбора методики просвещения родителей.
3. Совместной деятельности родителей и сотрудников детского сада.
4. Итоговый: подведение итогов, результатов совместной работы. Диагностика.

***Показатели результативности.***

***Дошкольники:***

1. Улучшение соматических показателей здоровья школьников.
2. Представление о состоянии организма, способах сохранения и поддержания здоровья.
3. Уровень знаний по формированию здорового образа жизни.
4. Снижение уровня заболеваемости детей.
5. Увеличение количества дней, проведённых ребёнком в детском саду.
6. Сформированность культурно–гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (игры, упражнения, гимнастика и пр.).

***Родители:***

1. Повышение активности, проявляющееся в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
2. Развитие предметно-пространственной среды.
3. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.

***Педагоги:***

1. Повышение качества воспитательно-образовательного процесса, рост профессионального уровня.
2. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
3. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
4. Психологическая комфортность, безопасность пребывания дошкольников в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центра двигательной активности в группе; соответствие оборудования и инвентаря программным требованиям и безопасности занятий.

***Диагностика.***

*Беседа.*

Направлена на выяснение Элементарных представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов:

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Где человек может заболеть (на улице, дома, в детском саду, на работе)?
4. От какой пищи человек будет здоров?
5. Зачем детям нужно спать днём?
6. Как люди лечат болезни?
7. Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

*Диагностическое задание «Что надо делать, чтобы быть здоровым?»*

Направлено на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Воспитатель предлагает ребёнку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребёнок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребёнок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребёнка, педагог предлагает ему нарисовать свой ответ, а потом отправить Диме. После выполнения задания, воспитатель предлагает воспитаннику пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

*Диагностическое задание «Полезная покупка».*

Направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах. В качестве «товаров» могут быть использованы: чеснок, лук, яблоко, мандарин, зубная щётка, мыло, кукла, самолёт, кубики. Педагог показывает на лежащие на столе предметы и говорит: «Это магазин, здесь можно сделать разные покупки. Пожалуйста, выбери и купи то, что полезно для здоровья.» и фиксирует в протоколе последовательность выбора ребёнком предметов и его объяснения.

*Проблемная ситуация «Место для отдыха».*

Направлено на выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Ребёнку показывают 4 картинки, на которых изображены:

1. Улица большого города, по которой движется транспорт.
2. Лес, деревья, трава, цветы.
3. Комната с сидящим перед телевизором мальчиком.
4. Предметы одежды, бытовой техники, косметики.

Педагог говорит: «В выходной день надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести его можно по-разному: прогуляться по шумной улице, поехать с родителями в лес или парк и подышать воздухом, можно отправиться в торгово-развлекательный центр, а можно остаться дома и посмотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку.

*Тест: «Полезная для здоровья покупка»*

Направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах. Педагог предлагает ребёнку представить себе, что он идёт в большой магазин, где можно купить игрушки, книги, еду, одежду, многое другое. Затем дошкольник рисует, что полезное для здоровья он выберет и купит в этом магазине. После выполнения задания дошкольнику предлагается пояснить свой рисунок (пояснения фиксируются).

*Игровая ситуация «Телевизор дома»*

Организована для выявления представлений о влиянии на здоровье просмотра телепередач.

Во время подготовки атрибутов для сюжетно-ролевой игры «Семья» педагог, неожиданно для ребёнка, вносит коробку с «телевизором» и устанавливает его. Во время «настройки» телевизора выясняются заинтересованность и предпочтения ребёнка в просмотре телепередач, рекламы, основания выбора передачи, длительность просмотра.

*Наблюдения за детьми в режимные моменты и в свободном общении* Направлены:

- на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий, включая наблюдения за мытьём рук, полоскания рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности;

- на изучение психологического климата в группе через эмоциональное принятие или непринятие детьми педагогов.

***Создание представлений о здоровом образе жизни.***

Основная идея – здоровый образ жизни – не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания детей в детском саду должна способствовать решению этой задачи, осуществляемой по следующим направлениям:

1.Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.

2.Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

3.Формирование элементарных представлений об окружающей среде.

4.Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.

5.Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

6.Формирование представлений о полезном и вредном для организма.

7.Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения.

***Воспитание культурно-гигиенических навыков***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Воспитательные процессы** | **Содержание навыков** | **Методические приёмы** |
| *Первый квартал* |
| Питание | Совершенствовать умение держать вилку большим и средним пальцем, придерживая указательным сверху; есть разные виды пищи, не меняя положение вилки в руке, а только слегка поворачивая кисть. | Беседа «Расскажем Петрушке, как правильно кушать».Чтение Н.Литвинов «Королевство счастливых приборов». |
| Одевание – раздевание, содержание в порядке одежды и обуви. | Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться в определённом порядке, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно раскладывать и развешивать одежду перед сном на стульчике; укреплять умение пользоваться различными видами застёжек. | Беседа «У каждой вещи должно быть своё место».Чтение: И.Бурсов «Галоши», С.Михалков «Я сам».Дидактическое упражнение «Кто быстро и аккуратно положит одежду». |
| Умывание | Совершенствовать навыки умывания: намыливать руки до образования пены, правильно тереть руки, кончики пальцев, ногти, тщательно смывать, умывать лицо. Насухо вытираться полотенцем. Своевременно пользоваться носовым платком. | Беседа «Расскажи Петрушке, как надо умываться».Чтение И.Ищук «Мои ладошки» |
| *Второй квартал* |
| Питание | Закреплять умение есть второе блюдо.Совершенствовать умение пользоваться салфеткой по мере необходимости. | Беседа «Научи Петрушку культурно вести себя во время еды». |
| Одевание – раздевание, содержание в порядке одежды и обуви. | Самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своём шкафу для одежды. Продолжать учить просушивать и чистить свою одежду. | Беседа «Расскажи Петрушке, как навести порядок в своём шкафу», «Расскажи Петрушке, как заботиться о своей одежде»Чтение Н.К.Крупская «Чистота». |
| Умывание | Совершенствовать умение быстро и правильно умываться, насухо вытираться полотенцем, сняв его с крючка и развернув на ладошках. | Драматизация стихотворения А.Барто «Девочка чумазая». |
| *Третий квартал* |
| Питание | Закреплять умение правильно пользоваться столовыми приборами, есть с закрытым ртом, бесшумно пережёвывать пищу. | Беседа «Культура еды – это очень серьёзно». |
| Одевание – раздевание, содержание в порядке одежды и обуви. | Закреплять умение складывать одежду перед сном, выворачивать рукава на лицевую сторону, расправлять одежду, аккуратно убирать под стульчик обувь. Формировать привычку следить за своим внешним видом, напоминать товарищам о неполадках в их внешнем виде. | Беседа «Чистота – залог здоровья».Чтение М.Зощенко «Глупая история».Дидактическое упражнение «Как помочь товарищу». |
| Умывание. | Совершенствовать умение быстро и правильно умываться, соблюдать порядок в санузле. Закреплять привычку мыть руки после туалеты и по мере необходимости. | Чтение Е.Винокуров «Купание детей». |
| *Четвёртый квартал* |
| Питание | Совершенствовать умение правильно пользоваться столовыми приборами (держать их над тарелкой, по окончании еды класть их на край тарелки, а не на стол) и салфетками, аккуратно вести себя за столом. | Чтение О.Григорьев «Варенье».Сюжетно – роевая игра «Мы с Петрушкой в кафе». |
| Одевание – раздевание, содержание в порядке одежды и обуви. | Постоянно следить за своим внешнем видом, устранять непорядок в одежде. Совершенствовать умения быстро одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду, помогать товарищам (застегнуть пуговицу, поправить воротничок). | Чтение С.Михалков «Всё сам», Я.Аким «Неумейка».Продуктивная деятельность: починка или стирка кукольной одежды. |
| Умывание | Закреплять и совершенствовать полученные навыки, воспитывать привычку следить за чистотой тела. | Чтение Т.Кожомбердиев «Всё равно». |

***Подвижные игры***

|  |  |
| --- | --- |
| Особенности игр по характеру движений | Перечисление игр по названию |
| Игры с бегом | Ловишки, Парный бег, Бездомный заяц, Белый медведь, Охотники и обезьяны, Мышеловка. |
| Игры с прыжками | Классики, Удочка, Быстрый ручей, Кто лучше прыгнет. |
| Игры – эстафеты | Лодочник, Прокати мяч, Донеси – не урони, Хождение змейкой – не сбей кеглю. |
| Игры с метанием и ловлей предмета | Попади в обруч, сбей кеглю, Брось до флажка. |
| Игры с подлезанием, ползанием и лазанием | Кто скорее до флажка, Медведи и пчёлы, Пожарные на учении, Перелёт птиц. |

***Перспективное планирование занятий по здоровье сбережению***

СЕНТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Спорт – залог здоровья |
| Цели | Воспитывать у детей привычку с здоровому образу жизни, показать важность и пользу занятий спортом, формировать потребность в движении, стойкую привычку к занятиям физической культурой и спортом. |
| Оборудование | Иллюстрации, изображающие различные виды спорта, картинки с детьми, занимающимися спортом, на которых отсутствует необходимый спортивный снаряд, карточки с изображением спортивных снарядов. |
| Методические приёмы | Игровая ситуация; рассматривание альбома с иллюстрациями на тему спорта; физкультминутка на тему определённого вида спорта; дидактическая игра «Угадай, что я изобразил?»; беседа «Какую пользу приносят здоровью занятия спортом?» |
| Литература | В.Г.Алямовская «Как воспитывать здорового ребёнка?», «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» под редакцией Т.С.Яковлевой. |
| Рекомендации родителям | Папка-передвижка, посвящённая физическому развитию детей в детском саду. |
| ОКТЯБРЬ |
| Тема | Солнце, воздух и вода. |
| Цели | Обучить детей правилам приёма воздушных, солнечных и водных ванн, сформировать представление о правильном закаливании, обучить элементам пальцевого точечного массажа. |
| Методические приёмы | Беседа «Учим своё тело». Психогимнастика, дыхательные упражнения. |
| Рекомендации родителям | Папка – передвижка «Точечный массаж». |
| НОЯБРЬ |
| Тема | Здоровые зубы. |
| Цели | Дать элементарные представления о строении и предназначении зубов, об их значении для здоровья организма в целом. |
| Методические приёмы | Беседа. Эксперимент. Самообследование. Игровая ситуация «Научи Петрушку». Сюрпризный момент «Беседа с больным зубиком». Физкультминутка по теме. |
| Литература | В.Т.Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления». Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». |
| Рекомендации родителям | Папка-раскладушка «Как правильно ухаживать за зубами», памятка «Признаки склонности к кариесу» и «Как сохранить здоровые зубы». |
| ДЕКАБРЬ |
| Тема | Как я устроен. |
| Цели | Познакомить детей со строением организма и особенностями его функционирования, углублять представления о себе и своих индивидуальных особенностей, формировать положительную самооценку. |
| Оборудование | Рисунок силуэта человека, фотографии детей разного возраста, членов их семей, на каждого ребёнка карточки с изображением девочки и мальчика, фломастеры, цветные карандаши. |
| Методические приёмы | Беседа, просмотр альбома с фотографиями, физкультминутка на тему частей тела, дидактическое упражнение «Нарисуй свой портрет». |
| Рекомендации родителям. | Беседы с детьми о строении и функционировании человеческого тела. |
| Литература | Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», интернетресурсы. |
| ЯНВАРЬ |
| Тема | Витамины, полезные продукты и здоровый организм. |
| Цель | Дать детям понимание пользы и значения витаминов для здоровья человека, понимание необходимости правильного (здорового) питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной. |
| Оборудование | Таблица-схема с обозначением воздействия витаминов на определённые части организма. По 4 карточки на каждого ребёнка с буквенным обозначением самых известных витаминов: А В С D. Дидактический набор «Продукты питания». |
| Методические приёмы | Беседа по таблице-схеме «Влияние витаминов на организм человека».Физкультминутка по теме «Витамины». Дидактическая игра «Назови продукты, богатые этим витамином». |
| Литература | А.А.Вахрушев, Е.Е.Кочемасова «Здравствуй, мир! Часть 3. |
| Рекомендации родителям | Оптимальное меню для растущего организма; папка-раскладушка «Какая пища считается полезной». |
| ФЕВРАЛЬ |
| Тема | Что такое личная гигиена? |
| Цель | Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Закрепить знание правил личной гигиены. |
| Оборудование | Карточки с изображением гигиенических процедур; мыло; Зубная паста и щётка; полотенце. |
| Методические приёмы | Чтение и обсуждение стихов А.Барто «Девочка чумазая», К.Чуковский «Мойдодыр». Физкультминутка по теме. Дидактическое упражнение «Микроскоп». Дидактическая игра «Расскажи Петрушке про правила гигиены, зачем они нужны?» |
| Литература | О.Н.Арсеневская «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду». |
| Рекомендации родителям | Систематически объяснять ребёнку необходимость гигиенических процедур и контролировать их выполнение. |
| МАРТ |
| Тема | Профилактика насморка. |
| Цели | Дать детям понятие о причинах и симптомах насморка, обучить профилактике и правилам гигиены при насморке. |
| Оборудование | Кукла Петрушка, бумажные носовые платки, одежда для куклы. |
| Методические приёмы | Беседа «Я простуды не боюсь». Дидактическая игра «Чего боится насморк». Физкультминутка – пальчиковый самомассаж. Сюжетно-ролевая игра «Петрушка чихает». |
| Литература | Т.М.Бондаренко «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми»,  |
| Рекомендации родителям | Систематически разъяснять ребёнку необходимость профилактики насморка, выполнять практические рекомендации дома с ребёнком. |
| АПРЕЛЬ |
| Тема | Режим дня |
| Цели | Дать понятие режима дня и пользы его соблюдения. |
| Оборудование | Примерная схема режима дня дошкольника; набор сюжетных картинок, отражающих соблюдение и несоблюдение режима дня. |
| Методические приёмы | Беседа о важности и пользе режима дня для организма ребёнка. Малоподвижная игра на тему режима дня «Покажи, что я называю». Дидактическое упражнение «Составь режим дня на субботу». (С помощью набора картинок и цифр.) |
| Литература | Т.М.Бондаренко «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми», В.Т.Кудрявцева «Развивающая педагогика вызоровления» |
| Рекомендации родителям | Соблюдать в выходные режим дня для ребёнка. |
| МАЙ |
| Тема | Прогулка – залог здоровья. |
| Цели | Формировать у детей понимание важности для здоровья места для прогулки, подвижных игр и правильной одежды. |
| Оборудование | Картинки, изображающие одежду разных сезонов года. Картинки 4-х сезонов года. |
| Методические приёмы | Беседа «Для чего нужна прогулка?» Дидактическая игра «Собери куклу на прогулку». Дидактическое упражнение «Что одеть на прогулку в это время года?» |
| Литература | И.М.Новикова «Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников» |
| Рекомендации родителям | Организация игр и развлечений на природе. Картотека подвижных игр. |

**ГОДОВОЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

СЕНТЯБРЬ

1.Физ.досуг «Мы здоровячки!»

2.Консультация родителей о пользе утренней гимнастики.

ОКТЯБРЬ

1.Физкультурный праздник «Мы – спортивная семья!»

2.Выставка для родителей литературы по физическому воспитанию и здоровому образу жизни.

НОЯБРЬ

1.Физ.досуг «Мы быстрые и ловкие!»

2.Составление для родителей картотеки зимних детских игр.

ДЕКАБРЬ

1.Игровое путешествие в зимнее царство.

2.Рекомендации родителям: игры и упражнения по валеологии «Я и мой организм».

ЯНВАРЬ

1.Физкультурный праздник «Мы мороза не боимся!»

2.Анкетирование родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»

ФЕВРАЛЬ

1.Спортивно-игровой праздник, посвящённый Дню защитника Отечества.

2.Беседа-рекомендация с родителями на тему физического вомпитания девочек и мальчиков.

МАРТ

1.Физ.досуг с родителями к празднику 8 марта «Девочки, вперёд!»

2.Рекомендации родителям по поводу сохранения осанки детей.

АПРЕЛЬ

1.Физ.досуг «День здоровья»

2.Беседа с родителями о важности занятий спортом для ребёнка.

МАЙ

1.Мониторинг физического развития детей.

2.Рекомендации родителям об организации двигательной активности детей в летний период.