

**План - программа  
по сохранению и укреплению здоровья детей  
в средней группе  
на 2020 - 2021 учебный год**

Составитель:  
воспитатель  
МАДОУ «Колокольчик»  
Нуцалова Зарема Русланова

**Цель план - программы:**

Формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи план - программы**

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 детях, родителях 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:**

- Снижение (или увеличение) уровня заболеваемости;
- Увеличение (или уменьшение) количества детодней;
- Наличие (отсутствие) в группах центров двигательной активности, оборудования с учетом всех санитарных норм и требований;
- Сформированность (не сформированность) у детей культурно-гигиенических навыков;
- Наличие (отсутствие) системы физкультурно-оздоровительной работы;

Для решения поставленных задач была разработана система физкультурно-оздоровительной работы с детьми, которая включает в себя:

- Работу по организации двигательного режима в ДОУ
- Оздоровительную работу с детьми
- Коррекционную работу
- Работу по созданию условий для формирования навыков здорового образа жизни

Проблема укрепления и сохранения здоровья детей возникает у родителей с момента рождения ребенка. 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 ДООУ и семьи.

Данное сотрудничество условно можно разделить на несколько этапов:

- ознакомительный - проводится изучение состояния здоровья ребенка;
- этап разработки принципов оздоровления детей, выбор методики просвещения родителей;
- этап совместной деятельности родителей и сотрудников детского сада;
- итоговый - подведение итогов, результатов совместной работы, диагностика.

#### **Показатели результативности:**

##### ***Дошкольники:***

- улучшение соматических показателей здоровья дошкольников;
- представление о состоянии организма, о способах сохранения и поддержания здоровья;
- уровень знаний по формированию здорового образа жизни;
- снижение уровня заболеваемости детей;
- увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
- сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

##### ***Родители:***

- повышение активности родителей воспитанников, проявляющиеся в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- развитие предметно-пространственной среды;
- осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;

##### ***Педагоги:***

- повысилось качество воспитательно - образовательного процесса; вырос профессиональный уровень.
- достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
- создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
- психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группе; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;

#### **Диагностический комплекс:**

##### ***Беседа***

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 или дома?

4. От какой пищи человек будет здоров?
5. Зачем детям нужно спать днем?
6. Как люди лечат болезни?
7. Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

#### Диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?»

Задание направлено на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

#### Диагностическое задание «Полезная покупка»

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

В качестве «товаров» могут быть использованы: чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, калейдоскоп. Педагог показывает на лежащие, на столе предметы и говорит ребенку: «Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья». Педагог фиксирует в протоколе последовательность выбора ребенком предметов и его объяснения.

#### Проблемная ситуация «Место для отдыха»

Задание направлено на выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображены:

- улица большого города, по которой едет транспорт;
- лесная поляна с ромашками;
- комната с сидящим перед телевизором мальчиком;
- предметы одежды, бытовой техники и косметики.

Педагог говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

#### Тест: «Полезная для здоровья покупка»

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

Педагог говорит ребенку: «Представь, что мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно купить игрушки, еду, одежду, книги, бытовую технику и многое другое. Нарисуй, пожалуйста, что полезное для здоровья ты выберешь и купишь в этом магазине». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

#### Игровая ситуация «Больница»

Ситуация специально организована для анализа отношения к роли больного.

Ребенку предлагают поиграть в «Больницу», выбрать для себя роль в этой игре, затем объяснить свой выбор.

### Игровая ситуация «Телевизор дома»

Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье просмотра телевизионных передач.

Во время подготовки атрибутов для сюжетно-ролевой игры «Семья» неожиданно для ребенка педагог, исполняя роль представителя службы доставки товаров на дом, вносит коробку с «телевизором», устанавливает его. Во время «настройки» «телевизора» выясняет заинтересованность и предпочтения ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, основания выбора передачи, длительность просмотра.

### Наблюдения за детьми в режимные моменты и в свободном общении

Наблюдения направлены:

- а) на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включают наблюдения за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности;
- б) 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 ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется *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. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
7. Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свой состояние и ощущения.

### **Воспитание культурно – гигиенических навыков**

Режимные процессы	Содержание навыков	Методические приемы
<b>Первый квартал</b>		
Питание	Совершенствовать умение держать вилку большим и средним пальцем, придерживать сверху указательным пальцем, есть разные виды пищи, не меняя положения вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть. Закреплять умение намазывать ножом масло на хлеб, отрезать кусочек мяса, сосиски.	Беседа «Вспомним, как надо правильно кушать». Чтение: Н. Литвинова «Королевство столовых приборов».
Одевание - раздевание	Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно раскладывать и развешивать одежду на стуле перед сном, закреплять умение пользоваться различными видами застежек.	Беседа: «Каждой вещи – свое место». Чтение: И. Бурсов «Галоши», С. Михалкова «Я сам». Дидактическое упражнение «Кто правильно и быстро»

		положит одежду»
Умывание	Совершенствовать навыки умывания: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, мыть лицо, насухо вытирать полотенцем, своевременно пользоваться носовым платком.	Чтение: И. Ищук «Мои ладошки» Дидактическое упражнение «Расскажи малышам, как надо умываться»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Закреплять умение заправлять кровать: поправлять простыню, накрывать покрывалом.	Дидактическое упражнение: «Как надо заправлять кровать».
<b>Второй квартал</b>		
Питание	Закреплять умение есть второе блюдо. Совершенствовать умение пользоваться салфеткой по мере необходимости.	Беседа «Культура поведения во время еды»
Одевание - раздевание	Самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своем шкафу для одежды.	Беседа «Как мы наводим порядок в шкафу для одежды»
Умывание	Совершенствовать умение быстро и правильно умываться, насухо вытираться полотенцем, взяв его из шкафчика и развернув его на ладошках.	Игра – драматизация по произведению А. Барто «Девочка – чумазая»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Продолжать учить просушивать и чистить свою одежду. Принимать участие в смене постельного белья: расстлать простыню, заправлять кровать.	Беседа «Как заботиться о своей одежде» Чтение: Д. Крупская «Чистота»
<b>Третий квартал</b>		
Питание	Закреплять умение правильно пользоваться столовыми приборами, есть с закрытым ртом, пережевывать пищу бесшумно.	Беседа «Культура еды – серьезное дело»
Одевание - раздевание	Закреплять умение аккуратно складывать одежду перед сном, вывертывать рукава рубашки и платья, расправлять одежду, аккуратно ставить обувь.	Чтение: М. Зощенко «Глупая история»
Умывание	Совершенствовать умение быстро и аккуратно умываться, соблюдать порядок в умывальной комнате. Закреплять умение мыть руки после посещения туалета и по мере необходимости.	Чтение Е. Винокурова «Купание детей»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Формировать привычку следить за своим внешним видом, напоминать товарищам о неполадках в их внешнем виде, Принимать участие в смене постельного белья: заправлять кровать.	Беседа «Чистота – залог здоровья». Дидактическое упражнение «Как помочь товарищу».
<b>Четвертый квартал</b>		

Одевание - раздевание	Совершенствовать умение быстро одеваться и раздеваться, аккуратно развешивать вещи в шкафу и складывать на стуле, помогать товарищам застегнуть пуговку, расправит воротник и т.п.	Чтение: Я. Акима «Неумейка», С. Михалкова «Все сам»
Умывание	Закреплять и совершенствовать полученные навыки, воспитывать привычку следить за чистотой тела.	Чтение Т. Кожомбердиева «Все равно»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Постоянно следить за своим внешним видом, устранять неполадки. Полностью заправлять кровать после сна. Принимать участие в смене постельного белья.	Продуктивная деятельность: починка кукольного белья
Питание	Совершенствовать умение правильно пользоваться столовыми приборами во время еды, держать приборы над тарелкой, по окончании еды класть их на край тарелки, а не на стол	Чтение: О. Григорьев «Варенье». Сюжетно-ролевая игра «Кафе»

### *Подвижные игры*

Основные движения в игре	Название игр
Игры с бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Бездомный заяц»
Игры с прыжками	«Классы», «Кто лучше прыгнет», «Удочка»
Игры с метанием и ловлей	«Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Школа мяча»
Игры с подлезанием и лазанием	«Медведи и пчёлы», «Пожарные на ученье»
Игры - эстафеты	«Дорожка препятствий», «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задень кеглю»

## **Перспективное планирование занятий по здоровьесбережению**

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
<b>Тема</b>	<b>«Спорт – залог здоровья»</b>
<b>Цели</b>	Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни. Показать важность и пользу занятий спортом для здоровья. Формировать потребность в движении, стойкую привычку к спорту, занятиям физической культурой.
<b>Оборудование</b>	Иллюстрации, отражающие различные виды спорта, рисунки с изображением детей, занимающихся различными видами спорта, на которых отсутствуют необходимые предметы; демонстрационные карточки с изображением этих предметов.
<b>Методические приемы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровая ситуация</li> <li>2. Рассматривание альбома или иллюстраций с разными видами спорта.</li> <li>3. Физкультминутка на тематическом материале</li> <li>4. Дидактическое упражнение «Шифровки» (выкладывание из счетных палочек изображение любого вида спорта)</li> <li>5. Педагог предлагает ответить на вопрос: «Чем же полезны</li> </ol>

	занятия спортом для здоровья?»
Литература	«Как воспитать здорового человека» В.Г. Алямовской
Рекомендации родителям	Папка-передвижка, посвященная физическому развитию детей в детском саду.
<b>ОКТАБРЬ</b>	
<b>Тема</b>	<b>«Солнце, воздух и вода»</b>
Цели	Обучить детей правилам приема воздушных, солнечных и водных ванн, сформировать представление о закаливании детей к холоду и теплу, познакомить с правилами и способами закаливания, обучить элементам пальцевого точечного массажа.
Методические приемы	беседа «Учим свое тело», психогимнастика, дыхательные упражнения
Рекомендации родителям	Оформить папку - передвижку « Точечный массаж»
<b>НОЯБРЬ</b>	
<b>Тема:</b>	<b>«Здоровые зубы»</b>
Цели	Дать некоторые представления о строении и значении зубов; формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма.
Методические приемы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказ, беседа</li> <li>2. Самообследование, эксперимент, практическая деятельность</li> <li>3. Игровая ситуация: выясняет чистят ли дети зубы, как регулярно они это делают?</li> <li>4. Появление больного зубика, беседа с ним, о причинах его заболевания</li> <li>5. Физкультминутка. Игра-тренинг.</li> <li>6. Логические заключения.</li> </ol>
Литература	Интернет-ресурсы Ефименко Н.Н. - Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста Кудрявцева В.Т. – Развивающая педагогика оздоровления
Рекомендации родителям	Папка-раскладушка: «Правильно ли вы чистите зубы?»; памятка «Признаки склонности к кариесу»; «Как сохранить здоровые зубы без лекарств»
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
<b>Тема:</b>	<b>«Как устроен Я»</b>
Цели	Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строением организма. Углублять представления о себе, своих индивидуальных особенностях; формировать положительную оценку и образ себя.
Оборудование	Силуэт человека; изображения девочки и мальчика (на каждого ребенка); фотографии детей разного возраста и членов их семей; фломастеры, цветные карандаши.
Методические приемы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Просмотр альбома с фотографиями.</li> <li>2. Беседа.</li> <li>3. Физкультминутка. Ведущий, в быстром темпе называет разные части тела и лица, дети показывают на себе.</li> <li>4. Дидактическое упражнение «Создай свой портрет»</li> </ol>
Литература	Интернет-ресурсы

	Ефименко Н.Н. - Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста О.А. Щербакова – Игровые технологии в ДОУ
Рекомендации родителям	Беседовать с детьми о строении и функционировании человеческого тела.
<b>ЯНВАРЬ</b>	
<b>Тема:</b>	<b>«Витамины, полезные продукты и здоровый организм»</b>
Цели	Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить их значение для здоровья человека. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
Оборудование	Карточки с буквами: А, В, С, Д; Цветные иллюстрации или картинки с изображением продуктов питания; Силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма.
Методические приемы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа.</li> <li>2. Рассмотреть схему «В каких продуктах больше всего витаминов».</li> <li>3. Физкультминутка. Воспитатель предлагает детям разложить продукты к соответствующему витамину.</li> <li>4. Работа со схемой «Влияние витаминов на организм человека» <ul style="list-style-type: none"> <li>• А - важен для зрения.</li> <li>• В - способствует хорошей работе сердца.</li> <li>• Д - делает наши руки и ноги крепкими.</li> <li>• С - укрепляет весь организм, делает человека более здоровым.</li> </ul> </li> </ol>
Литература	А.А. Вахрушев «Здравствуй, мир!» конспект занятия
Рекомендации родителям	Консультация «Полезная пища»; «Оптимальное меню растущего организма»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
<b>Тема:</b>	<b>«Что такое личная гигиена»</b>
Цели	Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Закрепить представление о правилах личной гигиены.
Оборудование	Иллюстративный материал, отражающий необходимость выполнения гигиенических процедур.
Методические приемы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чтение стихотворения «Девочка чумазая» А.Л. Барто</li> <li>2. Беседа по содержанию произведения. Подвести детей к пониманию значения и необходимости гигиенических процедур.</li> <li>3. Физкультминутка.</li> <li>4. Дидактическое упражнение «Микроскоп»</li> <li>5. Попросить детей ответить на вопрос, для чего нужно соблюдать правила гигиены.</li> </ol>
Литература	Интернет-ресурсы О.Н. Арсеновская – Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду
Рекомендации родителям	Систематически контролировать. Вести разъяснительные беседы о правилах личной гигиены.
<b>МАРТ</b>	

<b>Тема:</b>	<b>«Что надо знать о насморке, профилактика»</b>
Цели	Сформировать представления о насморке; разобрать причины заболевания; обучить предупреждению заболевания; обучить отвлекающим процедурам и гигиеническим мероприятиям.
Оборудование	Предметы для сюжетно-ролевой игры, кукла.
Методические приемы	Беседа: «Я простуды не боюсь»; занятие – практикум «Вылечим насморк у куклы»; дидактическая игра: «Чего боится насморк?»
Литература	Интернет-ресурсы Бондаренко Т.М. – Физкультурно-оздоровительная работа с детьми
Рекомендации родителям	Вести разъяснительные беседы о профилактике, выполнять практические рекомендации с детьми в домашних условиях.
<b>АПРЕЛЬ</b>	
<b>Тема:</b>	<b>«Режим дня»</b>
Цели	Рассказать о режиме дня и пользе его соблюдения.
Оборудование	Схема режима дня дошкольника; иллюстративный материал, отражающий правильный и неправильный режим дня.
Методические приемы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа о том, что человеческий организм старается соблюдать свое внутреннее расписание, и очень важно этот порядок не нарушать.</li> <li>2. Физкультминутка. Игра-тренинг. Воспитатель называет какой-либо режимный момент или часть суток, а дети изображают, что они в это время делают.</li> <li>3. Дидактическое упражнение «Составь себе режим дня на выходной день». Дети раскладывают на столе цифровую цепочку; цифры обозначают соответствующую картинку, изображающую мальчика в разных режимных моментах.</li> </ol>
Литература	Бондаренко Т.М. – Физкультурно-оздоровительная работа с детьми Кудрявцева В.Т. – Развивающая педагогика оздоровления
Рекомендации родителям	Соблюдать формулу здоровья: сон-движение-отдых - питание.
<b>МАЙ</b>	
<b>Тема:</b>	<b>«Прогулка для здоровья»</b>
Цели	Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, организации двигательной подвижности во время прогулки, теплового режима.
Оборудование	Одежда для разных сезонов времени года.
Методические приемы	Беседа Дидактическая игра: «Давайте оденемся на прогулку...»
Литература	Новикова И.М. «Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников»
Рекомендации родителям	Предложить картотеку подвижных игр для детей. Рекомендации по организации отдыха детей на природе.

#### **Список литературы:**

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий». М.: Мозаика-Синтез, 2009
2. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 3-7 лет» М.: Мозаика-Синтез, 2009.
3. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.: Линка-пресс, 1993
4. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на улице» - М.: Просвещение, 1983
5. Крылова Н. И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. - М.: Школьная пресса, 2008

6. Анисимова М. В. Музыка здоровья: Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников. - М.: ТЦ «Сфера», 2014.
7. Сертакова Н. М. «Инновационные формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьёй».- Санкт-Петербург, 2003
8. Печора К. Л. «Расти здоровым малыш».- М.: ББК, 1983
9. Никишина И. В. Мастер – класс для педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. М.: «Планета», 2013;
10. Павлова М А. , Лысогорская М. В. «Здоровьесберегающая система в ДОУ»
11. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез. 2010
12. Бондаренко Т.М. – Физкультурно-оздоровительная работа с детьми
13. Ефименко Н.Н. - Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста.
14. О.А. Щербакова – Игровые технологии в ДОУ.