

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 кп. Горные Ключи Кировского района»

ПРИНЯТ
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Д/С № 3 кп. Горные
Ключи»
№ 1 от 30.08 20 22 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Д/С № 3 кп. Горные Ключи»
В.В. Юшкова
20 22 г.

Программа
Охрана здоровья воспитанников
в МБДОУ «Детский сад № 3 кп. Горные Ключи»
(Здоровьесберегающие технологии и мероприятия по
профилактике заболеваний в ДОУ)

Пояснительная записка.

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

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

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

2. Актуальность.

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

Разработанная программа «Охрана здоровья воспитанников», направлена на систему оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически вошла в жизнь детского сада. Решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности. Программа должна обеспечиваться созданием развивающей среды и реализацией определённых педагогических технологий.

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

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

Цели и задачи

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения

ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

В нашем ДООУ разработана Программа «Охрана здоровья воспитанников», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Принципы системы работы

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

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

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

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

Содержание работы ДООУ по здоровьесбережению воспитанников

Направление деятельности	Мероприятия
--------------------------	-------------

<p>Мониторинг здоровья детей</p>	<p>Показатели здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общая заболеваемость; - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; - количество частоболеющих детей, в %; - количество детей с хроническими заболеваниями, в %; - результаты диспансеризации осмотра детей врачами; - количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях; - индекс здоровья. <p>Показатели физического развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень физического развития (антропометрические данные); - уровень физической подготовленности. <p>Психолого - педагогическое обследование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень усвоения детьми по целевым ориентирам основной образовательной программы; - оценка психоэмоционального состояния детей.
--------------------------------------	--

Профилактика и оздоровление детей	<ul style="list-style-type: none"> - составление дифференцированных программ оздоровления с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей; - фитонцидотерапия (лук, чеснок); - профилактика гриппа и ОРВИ; - профилактические прививки; - реабилитация после перенесенных заболеваний; - санация полости рта.
Организация питания	<ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; - обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; - качество продуктов питания и приготовления блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - использование очистителя питьевой воды; - организация питьевого режима; - заменяемость продуктов для аллергичных детей.
Проведение закаливающих процедур	<ul style="list-style-type: none"> - закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, корригирующая гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегченная одежда, полоскание рта кипяченой водой) - максимальное пребывание детей на свежем воздухе.
Организация гигиенического режима	<ul style="list-style-type: none"> - режим проветривания помещения; - режим кварцевания; - обеспечения температурного режима и чистоты воздуха; - смена и маркировка постельного белья; - проведение противоэпидемиологических мероприятий; - гигиенические требования к игрушкам, мебели, посуде.
Организация здоровьесберегающей среды	<ul style="list-style-type: none"> - своевременная изоляция больного ребенка; - оптимизация режима дня; - санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса; - организация и проведение прогулок; - организация жизни детей в адаптационный период; - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей; - соблюдение правил пожарной безопасности; - подбор мебели с учетом антропометрических данных; - оказание медицинской помощи; - наличие аптек для оказания первой медицинской помощи.
Взаимодействие с семьей	<ul style="list-style-type: none"> - участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (праздниках, развлечениях, соревнованиях, турнирах); - оформление информационных стендов, выставок, буклетов, памяток; - индивидуальные консультации для родителей; - организация и проведение родительских собраний;

Физическое развитие детей	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультминутки; - занятия по физической культуре (в зале, на улице, в бассейне); - спортивные игры и упражнения; - двигательная разминка; - динамический час; - самостоятельная двигательная деятельность детей; - подвижные игры и физические упражнения на прогулке; - оздоровительный бег; - индивидуальная работа по развитию движений; - физкультурные праздники, досуги и развлечения; - спортивные игры и соревнования; - организация дней и недель «Здоровья».
Здоровьесберегающие образовательные технологии	<ul style="list-style-type: none"> - занятия ЗОЖ; - занятия по правилам безопасного поведения, по профилактике травматизма; - интегрированные занятия; - реализация проектов; - пальчиковая гимнастика; - Су-джок терапия; - артикуляционная гимнастика; - дыхательная гимнастика; - самомассаж по Уманской; - гимнастика для глаз; - игры в сухом бассейне; - воспитание культурно гигиенических навыков у детей.
Обучение персонала	<ul style="list-style-type: none"> - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; - инструктаж персонала по пожарной безопасности; - сан. тех учеба; - санитарно - просветительская работа с персоналом.
Организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологическ их нормативов - Сан ПиНов	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня; - соблюдение санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков; - проведение оздоровительных процедур; - соблюдение протозооэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке; - соблюдение графика генеральной уборки помещений; - воздушный и питьевой режим по учреждению; - ведение фильтрового и журнала приема детей в группе; - физическая нагрузка детей; - контроль за доставкой и хранением вакцины; - маркировка постельного белья; - состояние здоровья сотрудников пищеблока; - температурный режим холодильника; - сроки реализации скоропортящихся продуктов; - качество готовой продукции; - товарное соседство продуктов на пищеблоке; - прохождение профилактических осмотров персоналом.

Организация двигательного режима

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика • Аэробика • Ритмическая гимнастика • Корректирующая гимнастика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно, при открытых окнах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки) 	Ежедневно, на прогулке. Длительность 20-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю,

		группами по 5-7 человек, проводится во время прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Организация питания воспитанников

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе. Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. В ДОУ имеется двадцатидневное меню, разработанное в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Основные принципы организации питания в ДОУ следующие:

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;
- обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания;
- качество продуктов питания и приготовления блюд;
- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;
- использование очистителя питьевой воды;
- организация питьевого режима;
- заменяемость продуктов для аллергичных детей.

Система здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи. Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- занятия ЗОЖ;
- занятия по правилам безопасного поведения, по профилактике травматизма;
- интегрированные занятия;
- реализация проектов;
- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- самомассаж по Уманской;
- гимнастика для глаз;
- игры в сухом бассейне;
- воспитание культурно - гигиенических навыков у детей.

План оздоровительных мероприятий на летний/зимний период

Формы и методы оздоровления детей.

Формы и методы	Содержание	Группы
1. Обеспечение здорового ритма жизни	- Щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим; - создание комфортной обстановки.	Все
2. Физические упражнения	- утренняя ритмическая гимнастика	

	<p>Все 10 упражнения - ООД по физической культуре - подвижные игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, кинезиологическая, улучшение осанки, зрения, профилактика плоскостопия); - спортивные игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры - эстафеты; - физкультминутки; - - оздоровительный бег; - прогулки, - гимнастика пробуждения 	
3. Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - мытье рук и лица; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды; 	<p>Все Со средней группы</p>
4. Свето- воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений; - - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - контрастные воздушные ванны. 	<p>Все</p>
6. Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурно-спортивные и музыкально-спортивные праздники; - дни здоровья; - физкультурные досуги и развлечения 	<p>Все</p>
7. Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание 	<p>Все</p>
8. Свето-и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> -обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение воспитательно-образовательного процесса. 	
10. Муз терапия	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальное сопровождение воспитательно-образовательного процесса; - музотеатральная деятельность; - пение. 	<p>Все</p>
11. Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> - занятия из цикла «Познай себя» 	<p>Все</p>
		<p>Все</p>

План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			
1	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	воспитатели
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
	Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели
6	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
9	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
10	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
12	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
13	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
14	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
15	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
16	Хожение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	медсестра
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	заведующая, воспитатели, завхоз
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго	постоянно	воспитатели

	завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.		
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	воспитатели
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период вспышки заболеваний	медсестра
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)	в теч. года	педагоги медсестра
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	медсестра

План работы с родителями по здоровью и сбережению воспитанников

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

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

Формы работы с родителями:

№ п\п	Формы работы
1.	Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2.	Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3.	Дни открытых дверей.
4.	Совместные занятия для детей и родителей.

5.	Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
6.	Консультации, размещенные на сайте детского сада, папки – передвижки.
7.	Организация совместных дел. Анкетирование.

Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	изучение медицинских карт; ведение адаптационных листов; анкетирование родителей; беседы с родителями; наблюдение за ребенком;	Адаптационный период Сентябрь (ежегодно)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	<p>1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации:</p> <p>«Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» «Формирование у детей привычки здорового питания» «Кризис трех лет» «Роль витаминов в детском питании» «Правильное питание детей – основа их здоровья» «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста» «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи» «Особенности питания детей в зимний период» «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния» «Закаливаем детей дома и в детском саду»</p> <p>2. Анкетирование родителей.</p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье» «Развитие двигательной активности ребенка в семье»</p>	Ежегодно

		<p>«Физкультура в Вашей семье»</p> <p>3. Памятки для родителей:</p> <p>«Как не нужно кормить ребенка»</p> <p>«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»</p> <p>«Советы родителям по питанию»</p> <p>«Здоровый образ жизни»</p> <p>«Игры с детьми на свежем воздухе»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»</p> <p>«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»</p> <p>«Как организовать полноценный сон ребенка»</p> <p>«Как сохранить зрение ребенка»</p> <p>«Соки – напитки защиты организма от простуды»</p> <p>«Простуда, или ОРВИ, у малышей»</p> <p>«О детской одежде»</p> <p>«Физическое воспитание ребенка»</p> <p>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p>	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.	Начало учебного года
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	разъяснительная работа с родителями; проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	Ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	проведение занятий вместе с родителями; участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; походы за город в теплое время года; проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным	По годовому плану ДОУ

		оборудованием для развития движений детей	
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	диагностика физического развития детей; проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;	Ежегодно в конце года

Учебно – тематическое планирование НОД по валеологии в средней группе.

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

Примерное календарно – тематическое планирование по формированию у детей средней группы навыков здорового образа жизни.

Дата	Тема	Задачи	Деятельность ребенка и педагога	Литература
Октябрь	Друзи с водой	Продолжать формировать навыки личной гигиены. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие большую пользу его организму.	Дети рассматривают рисунки животных и птиц и рассказывают, кто, как умывается и зачем они это делают. Отвечают на вопрос: зачем моется человек и что может случиться с грязнулей?	«Уроки Айболита»

	Подарок и Мойдодыр	Закреплять название и назначение принадлежностей для умывания. Дети получают посылку от Мойдодыра.	Рассматривают принадлежности для умывания, называют их и рассказывают, как их можно применять.	Конспект
Ноябрь	Откуда берутся болезни	Дать детям представление о том, что микробы бывают разные: полезные и вредные (болезнетворные) могут жить вне и внутри человеческого организма; Пути проникновения их в человеческий организм. Когда тело чистое ничто не грозит Подвести детей к пониманию, что болезни появляются от микробов попавших внутрь организма человека	Дети, рассматривая рисунки, рассказывают каким способом попадают микробы в организм человека.	«Уроки Айболита»
	Как вести себя во время	Дать детям возможность рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болели, что именно у них болело.	Рассматривая рисунки, помочь детям выработать правила как вести себя, когда во время болезни.	«Уроки Айболита»
Декабрь	Театрализованная игра «Витаминная»	Через зрелищное представление, познакомить детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами; воспитывать осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды и фрукты.	Дети выкладывают на фланелеграфе красочные картинки с изображением ягод. Воспитатель читает стихи о ягодах Дети рассказывают о правилах питания, важные для здоровья.	Белая К.Ю «Как обеспечить безопасность дошкольника»
	Развлечение «Чтобы нам не болеть»	Через зрелищное представление, познакомить детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами; воспитывать осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды и фрукты.	Дети выкладывают на фланелеграфе красочные картинки с изображением ягод. Воспитатель читает стихи о ягодах Дети рассказывают о правилах питания, важные для здоровья.	Белая К.Ю «Как обеспечить безопасность дошкольника»

<p style="text-align: center;">Январь</p>	<p style="text-align: center;">Развлечение «Чтобы нам не болеть»</p>	<p>В игровой форме, используя зрелищные выступления, исполнительские возможности детей; воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о здоровье детей; формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.</p>	<p>Развлечение проводится в спортивном зале. Дети объясняют Петрушкам, чтобы не болеть надо спортом, заниматься и выполняют различные спортивные упражнения и приглашают Петрушек присоединиться. Заканчивается ритмическими танцами.</p>	<p>Белая К.Ю «Как обеспечить безопасность дошкольника»</p>
<p style="text-align: center;">Февраль</p>	<p style="text-align: center;">«Чтобы глаза видели»</p>	<p>Дать представление о верных помощниках – глазах, ушах. Органы слуха и зрения у зверей и человека. Как нужно заботиться о них.</p>	<p>Рассказ воспитателя о значении зрения в жизни животных и человека. Поэтому зрение надо беречь. Рассмотреть картинки – ситуации и провести игру «Полезно – вредно». Предложить детям сделать гимнастику для глаз.</p>	<p>Уроки Айболита</p>
	<p style="text-align: center;">«Чтобы уши слышали»</p>	<p>Дать представление о верных помощниках – глазах, ушах. Органы слуха и зрения у зверей и человека. Как нужно заботиться о них..</p>	<p>Воспитатель предлагает закрыть ушки детям и произносит фразу и просит повторить. Рассказ воспитателя о значении слуха в жизни животных и человека. Дети рассматривают картинки – ситуации и проводит игру «Полезно – вредно» Предложить детям сделать самомассаж ушей</p>	<p>Уроки Айболита</p>
	<p style="text-align: center;">Приятного аппетита!</p>	<p>Знать о пользе витаминов, их значении для жизни. Провести взаимосвязи здоровья и питания. Рассказать какие продукты полезны а какие вредны. У того, кто ест фрукты и сырые овощи, как правило, хорошее самочувствие и чистая кожа. Фрукты и овощиглавные поставщики витаминов. Конфеты, шоколад, мороженное в больших количествах, вредны для здоровья</p>	<p>Беседа по сказке о вкусных и здоровых витаминах. Дети пробуют на вкус фрукты и овощи, вспоминают какой был на вкус завтрак. Воспитатель подводит детей, что еда бывает разная. Игра: «Вкусно и полезно» «Угадай по запаху, вкусу, на ощупь продукты» Дети закрепляют правила питания, важные для безопасности.</p>	<p>Уроки Мойдодыра</p>

Март	Крепкие – крепкие зубы.	<p>Дать представление о пользе, значении и защите зубов. Познакомить детей с правилами ухода за зубами. Все первые зубы у детей называются молочными, к 6 годам они выпадают, а на их месте вырастают постоянные. Звери тоже меняют зубы. Зубы работают как мельничные жернова, перемалывая пищу во рту. Зубы покрыты твердым слоем эмали (в организме нет ничего более твердого) Как ни тверды наши зубы, но они часто разрушаются и болят (кариес). Враги зубов (микробы, сладкое и мучное, механическое повреждение, нехватка витаминов).</p>	<p>Дети сравнивают зубы человека и животных. Упражняются в правильной чистке зубов. Дидактическая игра «Что полезно и что вредно для зубов»</p>	Уроки Мойдодыра
Апрель	Спокойной ночи	<p>Важно формировать умение чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему ритмично работать, вовремя реагировать на сигналы «Хочу спать». Обратить внимание на чувство усталости и как его можно устранить.</p>	<p>Рассматривание с детьми картинок кто из животных как спит. Как спит человек. Рассказать, почему сон необходим. Об отдыхе и сне надо заботиться. Беседа с детьми о том чего не надо делать перед сном.</p>	Уроки Мойдодыра
Май	Безопасность при общении с животными	<p>Животных надо любить. Но при этом надо помнить, что даже домашние животные могут быть опасны. Надо помнить, что от кошек и собак людям передаются болезни – чесотка, лишай, бешенство. Бешенство – очень опасная болезнь, которая может возникнуть после укуса животных. От нее можно даже умереть, если не лечиться</p>	<p>Игры «Повстречались» (тренировка мелкой моторики рук, закрепление особенностей голосовых реакций животных) «Кто что любит» Дети знакомятся с правилами безопасного поведения при общении с животными. Рассматривание с детьми картинок – ситуаций. Куда приведет каждая ситуация?»</p>	«Азбука общения» Уроки Мойдодыра

Примерное календарно – тематическое планирование по формированию у детей старшей группы навыков здорового образа жизни

Дата	Тема	Задачи	Деятельность ребенка и педагога	Литература
Октябрь	Как устроено тело человека (Кто Я?)	Познакомить детей с тем, как устроен человек. Обратить внимание на индивидуальные особенности (рот, возраст, пол, походку) Помочь детям понять собственную индивидуальность в окружающем мире.	Рассматривание иллюстраций в энциклопедии. Рассказ воспитателя о том, как устроен человек. Дети рисуют человека, сохраняя пропорции, рассказывая при этом для чего нужен нос, глаза, уши, руки, ноги. Вспомнить с детьми какие они были маленькими, какое у них было тело. Занятие проводится в спортивном зале.	Авдеева Н.Н. «Безопасность» стр.84
	Я и мое тело: Основные звенья в человеке	Учить чувствовать собственное тело по его основным звеньям	Детям предлагается представить себя отлаженным механизмом: горючее – воздух, двигатель – сердце, колеса – конечности. Во время выполнения упражнений, движений обращать внимание на слаженную работу всего тела	Радионов В. Готовимся к школе методами физической активности.
Ноябрь	Кожное чувство и кожное осязание	Формировать у детей представление о кожном чувстве и органах осязания	Предложить детям приложить к коже теплый, холодный предмет. Вспомнить, как делали укол. Чувствовать можно и губами, пальцами, языком (провести эксперименты) Определение на ощупь – игра «Чудесный мешочек» «Ящик ощущений»	Конспект
	Мое сердечко	Познакомить с работой сердца: сердце как моторчик «гоняет кровь» по всему телу и кормит все остальные органы. Показать роль сердца в организме человека. Тело пронизано сетью кровеносных сосудов. Пульс	Дети рассматривают иллюстрации, находят где располагается сердце, чем оно защищено, каковы его размеры. Послушать работу сердца через фонендоскоп, прощупать пульс в разных ситуациях (после бега, спокойном состоянии).	Авдеева Н.Н. Безопасность Стр.86

Декабрь	Откуда берутся болезни	Закрепить представления о том, что микробы бывают разные: полезные и вредные могут жить вне и внутри человека. Пути проникновения.	Дети рассказывают по картинкам, как микробы попадают внутрь человеческого организма. Поговорить о профилактике заболеваний: личная гигиена, закаливание прививки. Тренинг «Что делать, если ты заболел и никого не дома».	Уроки Айболита Белая К. Как обеспечить безопасность дошкольников.
	Вредные привычки	Учить детей осознавать некоторые из своих привычек вредными для организма и постепенно отказываться от них. Проговорить, чем вредны они.	Рассматривание картинок – ситуаций из жизни детей, оценка увиденного Игра «Да – Нет». Чтение коротких произведений и обсуждение привычек и чем они вредны для организма.	
Январь	Кости и мышцы	Дать детям представление о строении костно – мышечной системы у человека; ее отличия от аналогичной системы у животного, о ее роли и значении; о значении физкультуры, правильной осанки.	Рассказ воспитателя о функциях костно – мышечной системы у животных и человека. Самооценка своей осанки и рассказывают, как они заботятся о своем позвоночнике. Выполнение детьми упражнений по профилактике сколиоза плоскостопия.	Уроки здоровья Уроки Мойдодыра Авдеева Безопасность
	Развлечение тема:	Создать у детей радостное настроение. Стать участниками всего происходящего в зале. Закреплять представление о костно – мышечной системе.	В зале детей встречают Кощей Бессмертный, Баба-Яга, Страшило. Дети ведут диалог с персонажами, оказывают им первую помощь.	Сценарий
Февраль	Полезная еда	Учить детей осознанно подходить к своему питанию, отличать полезные продукты от неполезных. Рассказ о пользе и значении витаминов.	Кукольный персонаж Хрюша рассказывает о своих проблемах. Дети беседуют о рекламе на продукты. О вреде «Марсов» и «Сникерсов» и т.д. в большом количестве. Дети выбирают из общего числа продуктов полезные. Игра «Огородник»	Конспект

	Зачем нам нужны зубы	Первые зубы у детей – молочные. Они выпадают и вырастают постоянные, звери тоже меняют зубы, дать понятие о строение зубов, их в пищеварении. Закреплять правила ухода за зубами	Беседа с врачом-стоматологом. Дети упражняются в правильной чистке зубов. Предложить детям нарисовать Зубик больной и Зубик здоровый. Поупражняться в выборе полезных продукта для зубов	. Уроки здоровья
Март	Цветок здоровья	Иметь представление о себе, как о члене семьи. Построить свое генеалогическое дерево. Учиться строить свои отношения гармонично с окружающими.	Занятие начинается с песни о здоровье. Дается понятие «колени», «поколение» Дети составляют свое генеалогическое дерево из фотографий своей семьи. Знакомятся с цветком здоровья и кто помогает сохранять нам наше здоровье.	Конспект
	Одежда и здоровье	Дать представление о том, что одежда защищает человека от жары и от холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.	Рассмотреть с детьми фотографии, иллюстрации людей в профессиональной одежде (пожарные, спорт и т.д) Рассказать об основном назначении одежды человека. Игра «Одень кукол»	Раскрашивание . Авдеева Н.Н. Безопасность
Апрель	Умей чувствовать себя	Развивать базовые двигательные стереотипы для ощущения «схемы тела». Дать понять детям, как важно быть физически хорошо развитым и ловким Занятие проводится в физкультурном зале..	Выполнение основных видов движений, подвижные игры. Обсуждение с детьми, какие упражнения наиболее трудные и почему. Будет ли полезно научиться их выполнять Почему?	. Родионов
Май	Как можно изменить настроение	Дать понять, что наши эмоции –это часть нашего здоровья. Важно для организма быть в хорошем настроении и каким способом его можно поднять	Беседа с детьми о настроении о возможности создать положительное настроение. Игра «Азбука волшебных слов» Игра «Угадай по мимике мое настроение» Игра «Закончи рассказ»	Родионов Уроки здоровья Уроки Мойдодыра

Май	Скорая помощь и правила на всю жизнь	Познакомить детей с номером «03», Научить называть «скорую помощь» (назвать свою фамилию, имя, возраст, домашний адрес) Учить детей не теряться в различных ситуациях, учить находить выход из них.	Поговорить о том в каких случаях вызывается врач на дом. Чем отличается машина «скорой помощи» от любой другой. Проиграть и проговорить различные ситуации с детьми. Кто еще может помогать детям в различных ситуациях. Как необходимо вести себя дома, на улице, в детском саду.	Авдеева Н.Н. Безопасность. Белая К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольника Уроки Айболита.
-----	--------------------------------------	---	--	---

Примерное календарно – тематическое планирование по формированию у детей подготовительной группы навыков здорового образа жизни

Дата	Тема	Задачи	Деятельность ребенка и педагога	Литература
Октябрь	Наш организм	Продолжать учить детей различать индивидуальные особенности своей внешности (лица, роста, возраста, пола, походки); осознавать свои собственные мышечные и эмоциональные ощущения. Этюды: «Мой автопортрет», «Отражение в озере».	Дети рисуют фигурки Неболейки и Нехворайки, наклеивают их на кусочки картона. Слушают стихотворение «Неболейка и Нехворайка»	Основы коммуникации и Л Шипицина
	В мире я такой один	Помочь детям понять собственную индивидуальность в окружающем мире и дать понятие, что каждый человек изначально хорош и имеет свое предназначение. Дать детям общее представление о здоровом образе жизни.	Игра - путешествие «Дорога к здоровью»	Уроки Айболита Безопасность Авдеева

	Откуда берутся болезни?	Лекарства – наши спасители и помощники в болезнях, но обращаться с ними надо умело. Дать детям элементарные понятия о правилах и необходимости их проведения	Дети рассказывают друг другу что они знают о болезнях, как себя чувствовали, когда болело горло, живот, голова. Рассматривание ситуаций, которые могут привести к заболеванию. Наклеить вместе с детьми различные картинки, где ребенок ведет себя правильно.	Уроки здоровья Обухова Уроки Айболита
Ноябрь	Зачем человеку нужна кожа	Закреплять элементарные представления о коже, ее строении, функциях. Закреплять правила ухода за кожей. Тренировка кожи.	Проведение опытов: 1. Кожные ощущения теплого и холодного предмета. 2. Легкий укол пальца острым предметом. Рассматривание иллюстрации о строении кожи. Рассказ воспитателя о том, зачем человеку нужна кожа. Оздоровительная минутка «Солнышко». Закрепление правил ухода за кожей. Рассматривание иллюстраций – ситуаций в которых изображено в каких ситуациях может повреждаться кожа, дети добавляют рассказы из собственного опыта и родных	Уроки здоровья Обухова Уроки Мойдодыр
	Если кожа повреждена	Закреплять элементарные представления о коже, ее строении, функциях. Если кожа пострадала: травмы, заболевания кожи (сыпь, ожог, обморожения) Уроки здоровья	Игра «Как помочь больной коже» Дети имитируя повреждение кожи оказывают первую помощь (работают в парах). Совместно с детьми сделать вывод.	Обухова Уроки Мойдодыра
Декабрь	Глаза – главные помощники	Знакомить детей со значением зрения в жизни человека. Закреплять правила поведения не приводящие к ухудшению зрения.	Беседа о значении зрения в жизни животных, птиц и человека. Проводится опыт (яркий свет- зрачок сужается, слабый – расширяется) Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно»	Уроки здоровья Обухова Уроки Мойдодыра

	Чтобы уши слышали	Продолжать знакомить детей со значением слуха в жизни человека. Закреплять правила поведения, чтобы сберечь органы слуха	. Сценка: диалог 2 детей, которые говорят каждый о своем. Дети обсуждают ситуацию. Предложить детям вставить в уши ватные тампоны и попробовать послушать. Определить чувствительный порог уха. Самомассаж ушей. Дети рассказывают, что необходимо делать, чтобы уши слышали.	Уроки здоровья Обухова Уроки Мойдодыр
Январь	Волосы. А что это такое?	Познакомить с волосяным покровом человека. Сравнить с покровом животных и птиц. Дать элементарные знания о строении и особенностях волос.	Рассматривание иллюстраций. Беседа с детьми где растут волосы на теле человека (нет только на ладонях, губах, подошвах) Сравнение меха животных и перьев птиц. Для чего нужны. Сравнить длину волос на голове, бровях, коже. Рассматривание схематичного изображения строения волоса сравнить с растением (ствол, корень) Волосы живые – потянуть будет больно. Игра «Узнай свой организм» (чего у нас по1, по 2, чего много)	Конспект
	Для чего нужен	Познакомить с разнообразием волос у людей, их формой, цветом. Рассказать о значении волос	Дети рисуют автопортреты и портреты родителей. Послушать песенку о рыжих (из мультфильма)	Конспект
	День здоровья	Прививать детям санитарные и гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закаленными, учение в случае заболевания не бояться лечиться, принимать лекарства, делать уколы, воспитывать уважительное отношение к врачам.	Устраивается вернисаж. К детям приходит доктор Айболит. Дети по очереди подходят к нему с жалобами. Доктор Айболит всех лечит. Дети рассказывают и показывают доктору Айболиту как необходимо оказывать первую помощь. Проводятся игры соревновательного характера.	Как обеспечить безопасность дошкольника Белая.

Февраль	Ногти	<p>Познакомить детей с ногтями человека. Сравнить с когтями животных и птиц. Дать элементарные сведения о строении ногтя. Учить правильному уходу за ногтями.</p>	<p>Рассматривание иллюстраций, сравнить когти и ногти животных, птиц и человека. Рассмотреть схематичное изображение ногтя. Значение ногтя для человека. Как беречь ногти и как за ними ухаживать Дети обводят свои руки и рисуют на них ногти. Рассматривают работы.</p>	Конспект
	Зубки, мои зубки.	<p>Закреплять ранее полученные сведения о зубах, их роль в пищеварении, что приводит к заболеванию, правила ухода за зубами Беседа с детьми о значении зубов для человека. Уроки здоровья</p>	<p>Чтение стихотворения Михалкова «Как у нашей Любы...» Рассматривание схематичное строение зуба. Дети рассказывают, что вредно для зубов, зачем человеку нужна зубная щетка Практикум «Чистка зубов»</p>	Уроки Мойдодыра
Март	Питание необходимое условие для жизни человека	<p>Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Закреплять знания о пользе витаминов для здоровья человека. Учить противостоять телевизионной рекламе.</p>	<p>Беседа с детьми о вкусной и здоровой пище. Что помогает человеку переваривать пищу. Рассмотреть схему желудочно – кишечного тракта. Продолжи сказку. (вос-ль дает начало, дети придумывают сюжет) Игра «Что разрушает здоровье и что укрепляет» Предложить нарисовать, вылепить полезные для здоровья продукты. Дети дают описание каким они видят, про которого говорят «это красивый человек»</p>	<p>Уроки здоровья Уроки Мойдодыра Безопасность Авдеева Уроки здоровья</p>

	Вредные привычки	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни. Человека с вредными привычками нельзя назвать красивым человеком. Только смелый и волевой человек может им противостоять.	Игра «Да – Нет» картинки – ситуации (положительные и негативные действия детей) Дети раскладывают на 2 колонки и поясняют. Восль читает рассказ и просит помочь разобраться в ситуации Разыгрывание детьми ситуаций. Итог.	
Апрель	Микробы и вирусы (совместно с врачом педиатром)	Дать детям элементарные представления о микробах, вирусах и их разновидностях. Расширить представления детей о том, что микробы или вирусы попадая в организм вызывают различные инфекционные заболевания. Познакомить с мерами профилактики.	Рассмотреть схематично изображенную каплю воды с микробами в ней. Рассмотреть каплю воды через микроскоп Рассказать где микробы и вирусы живут в природе (земля, вода, воздух) о полезных и вредных микробах. От вредных микробов и вирусов делают прививки. Закаливание и занятием помогает бороться организму с микробами и вирусами. Подвижная игра соревновательного характера.	Безопасность Авдеева Уроки Айболита Конспект
	Сон – лучшее лекарство	Дать представление детям о значении сна в жизни человека Во время сна организм растет и отдыхает, набирается сил.	Беседа с детьми без чего человек не может жить. Рассмотреть картинки кто из животных, птиц как спит Рассказать о значении сна в жизни человека. Игра «Плохо – хорошо» по гигиене сна. Вывод: сон – лучшее лекарство для человека...	Уроки здоровья с 29
Май	Если случилась беда	Рассказать детям об опасных ситуациях для жизни человека. Учить оказывать первую посильную помощь пострадавшим. Знать телефоны служб помощи -01, 03, 04.	Рассмотреть различные ситуации в книжной энциклопедии и причины приводящие к этому. Проиграть, оказывая первую посильную помощь.	Уроки Айболита с 31 Безопасность Авдеева с 77, 79 83. 108.

Список используемой литературы:

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Изд. Детство-Пресс 2011г.
2. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред.
3. И. Бересневой . изд. Сфера 2008г. 3. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье. Вентана-Граф, 2015 г.
4. Змановский Ю.Ф. Программа «Воспитываем детей здоровыми» Москва издательство Медицина 1989г.
5. Карпова Т.Г. «Формирование ЗОЖ у дошкольников» Учитель 2020г.
6. Новикова И.М. «Формирование представлений дошкольников о ЗОЖ» Мозаика Синтез 2009г