

Баладина С.П.
Круглова Н.В.
Мугалимова Е.А.
Тережина Т.Г.
Фадеева И.В.
Щербакова Д.С.

**«Инновационные
подходы к
формированию
ценностного отношения
к здоровому образу
жизни у дошкольников»**

Методическая разработка
для методистов и
воспитателей детских
садов



Тольятти, 2019 год

Авторы:

Баландина С.П. . Круглова Н.В. . Мугалимова Е.А. . Терехина Т.Г. . Фадеева И.В., Щербакова Д.С.

Методическая разработка педагогов МБУ «Лицей №6» г. Тольятти содержит практический материал, который может быть использован, как конкретный инструментарий при реализации здоровьесберегающей деятельности и призван обеспечить доступность новейших практико-ориентированных разработок, способствующих повышению качества образования. Материалы, представленные в пособии, соответствуют двум категориям – аналитические документы, которые можно использовать в качестве шаблонов и авторские разработки, которые помогут педагогам в проектировании и планировании своей деятельности в рамках здоровьесбережения.

Содержание

1. Введение.
2. Использование современных образовательных технологий при решении задач по становлению ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек.
3. Перспективный план работы по становлению ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек.
4. Литература по теме.

1. Введение

Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе – создание прочного фундамента здоровья. В настоящее время при переходе к качественному дошкольному образованию важным остается использование не просто инновационных обучающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста, а здоровьесберегающих технологий. Пути реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ предполагают особые способы и формы обучения дошкольников сохранению своего здоровья и формирования у них навыков здорового образа жизни, позволяют решить задачи укрепления и сохранения здоровья не только детей, но и педагогов, способствуя сохранению их профессионального долголетия. Очень важно понимание того, что неблагополучие физического и психологического здоровья педагога, проявления синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют на успешность в обучении и здоровье детей.

2. Использование современных образовательных технологий при решении задач по становлению ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек.

Актуальность проблемы организации и содержания инновационной деятельности в современном дошкольном учреждении ни у кого не вызывает сомнения. Инновационные процессы являются закономерностью в развитии дошкольного образования и относятся к таким изменениям в работе учреждения, которые носят существенный характер, сопровождаются изменениями в образе деятельности и стиле мышления его сотрудников, вносят в среду внедрения новые стабильные элементы (новшества), вызывающие переход системы из одного состояния в другое.

Учитывая особенности современного воспитания, важную роль в развитии личности ребенка приобретает позиция воспитателя как создателя специальных условий для проявления ребенком многообразных видов активности с учетом его индивидуальности. Благодаря своей приближенности к ребенку воспитатель должен учитывать, что в системе многообразных факторов, влияющих на развитие детей, его личность и деятельность выступают одним из ведущих условий, способствующих целостному развитию ребенка.

В связи с происходящими изменениями в дошкольном образовании, современное общество нуждается в педагоге-исследователе, способном к восприятию новых идей, принятию нестандартных решений, к активному участию в инновационном процессе ДООУ, готовом компетентно решать исследовательские задачи.

Педагогические инновации в ДООУ требуют системного охвата возможно большего числа педагогических проблем. Условием, определяющим эффективность педагогической инновации, является исследовательская деятельность педагогов, которые, решая проблемы частной методики, задаются общими вопросами и начинают по-новому переосмысливать существующие дидактические принципы. Особенностью инновационной деятельности в дошкольном образовании является то, что субъектами инновационного процесса являются дети, родители и педагоги. Эти факторы необходимо учитывать, иначе из педагогической инновации выпадает всё собственно образовательное, вся гуманистическая составляющая инновационной деятельности.

Применительно к сфере образования инновацией можно считать конечный результат инновационной деятельности, получивший воплощение в виде нового содержания, метода, формы организации образовательного процесса либо в новом подходе к оказанию социальных услуг в области образования на основе реальных запросов родителей, т.е. новых форм дошкольного образования.

Успешная организация и реализация инновационной деятельности зависит от педагогического коллектива, от осознания ими инновационной идеи, так как в условиях инновационного режима идёт активный процесс личностного самоопределения педагога, происходят изменения в характере взаимоотношений между сотрудниками дошкольного учреждения. Этот процесс достаточно длительный и сам по себе он не может произойти. Для успешного развития инновационной деятельности в дошкольном образовании необходим комплексный подход. Введение инноваций в образовательный процесс следует начинать с раннего возраста, так как воспитание и развитие детей раннего возраста — одна из самых актуальных проблем современного общества.

Здоровьесберегающие образовательные технологии:

1. системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
2. качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье воспитанников;

3. технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий – 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.

Название технологии	Особенности используемой технологии	Преимущества используемой технологии	Практический эффект
Коррекционные технологии			
Арт-терапия	<p>Арт-терапия, как инновационная здоровьесберегающая технология</p> <ul style="list-style-type: none"> • Создает условия для творческого самовыражения. • Способствует выражению скрытых, неосознанных переживаний, освобождает от внутреннего напряжения • Изменяет состояние личности - снижается тревожность, нормализуется психоэмоциональное состояние, развивается творческое воображение. • Расширяет социальный опыт контактов. 	<p>Для ребёнка арт-терапия прекрасный способ безболезненно выразить свои эмоции и чувства, окружающую его реальность. Это здоровьесберегающая среда, где дети могут быть абсолютно спонтанны и естественны.</p>	<p>Арт-терапия - как здоровьесберегающая технология помогает изменить стереотип поведения детей, повышает адаптационные способности ребенка-инвалида средствами художественной деятельности, коммуникативное и познавательные развитие, а также один из способов интеграции его в социум. Это также забота об эмоциональном самочувствии и социальном здоровье детей.</p>
Технология музыкального воздействия	<p>Музотерапия включает в себя четыре основных направления лечебного действия: эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;</p>	<p>Использовать музыкальные произведения для прослушивания в записи фонограмм в повседневной жизни детского сада:</p>	<p>Рекомендуется использовать музыкальные фонограммы в повседневной деятельности детей: в</p>

	<p>развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и особенностей); регулирующее влияние на психовегетативные процессы; повышение эстетических потребностей. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.</p>	<p>сопровождение различных режимных процессов. Для усиления художественного образа музыка применяется на занятиях по изобразительной, речевой деятельности, а также в режиссерской игре.</p> <p>В условиях детского сада. Технологию музыкального воздействия применяет музыкальный руководитель на музыкальных занятиях в разных видах музыкальной деятельности.</p>	<p>качестве музыкального фона в утренний прием, при подготовке ко сну, прогулке. Так же, можно прослушивать фрагменты музыкальных произведений на занятиях по художественной, речевой деятельности в процессе режиссерской игры.</p> <p>Прослушивание разнообразных произведений классической музыки влияет на развитие интеллекта, творческих и музыкальных способностей.</p>
<p>Технология воздействия цветом</p>	<p>Технология воздействия цветом – одно из направлений оздоровительной работы.</p> <p>Цветотерапия (хромотерапия)- это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие.</p>	<p>Исследователи отмечают, что красный цвет - это сила, цвет огня, даёт энергию, возбуждает, излучает тепло, оранжевый – стимулирует, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, желтый - тонизирует, «согревает», стимулирует умственную и мышечную активность, зеленый – успокаивает, снимает напряжение, голубой – «охлаждает», помогает прийти к спокойствию в себе, синий цвет можно порекомендовать детям, страдающим недовверчивостью, беспокойством, напряженностью.</p>	<p>Цвет может помочь снять стресс или нервное возбуждение, успокоить или же наоборот - он может активизировать работоспособность, поднять жизненный тонус организма. В основе хромотерапии лежат два механизма воздействия цветовой гаммы на человека: через глаза и через кожу.</p>
<p>Куклотерапия</p>	<p>Основана на идентификации ребёнка с любимым героем мультфильма, сказки и любимой игрушки, он базируется на трех основных понятиях: «игра» -</p>	<p>Роль куклы заключается в диалоге, в котором происходит замена реального контакта с человеком на опосредованный контакт через</p>	<p>При организации режимных моментов, таких как умывание, кормление, одевание используют куклы</p>

	«кукла» - «кукольный театр».	куклу. Такой подход раскрывает значимость эмоциональных контактов для детей и показывает огромную роль кукол в развитии эмоциональной сферы личности ребёнка.	(кукла может рассказать, показать, спросить, похвалить, помочь и т.п.). Куклы не только привлекают внимание детей, но и воспитывают культуру поведения, формирует гигиенические навыки.
Ковролининг	<p>Одним способом совершенствования моторики является метод ковролинографии.</p> <p>Современные материалы (ковролин и липучка) имеют намного большую силу сцепления, чем фланель. Поэтому игровой материал прочно прикрепляется к ковролину и не падает с полотна во время занятий.</p> <p>Новые элементы (кармашки, кассы, прищепки, кружки и веревочки) обеспечивают разнообразие, наглядность и динамизм занятий.</p>	<p>Рекомендуется педагогам использовать ковролининг для индивидуальной и групповой работы, это позволит ребёнку не только наблюдать со стороны за действиями взрослого, но и самостоятельно выполнять некоторые задания. Это немаловажно для интенсивного развития способностей ребёнка и более успешного решения педагогических задач.</p> <p>Ковролининг позволяет организовывать и проводить целенаправленную работу по развитию психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения, динамично и наглядно проводить разнообразные игры.</p>	Совместные игры детей с педагогом, выполнение интересных игровых заданий, яркое, красочное оформление игровых пособий по формированию полезных привычек делает пребывание ребёнка в дошкольном учреждении радостным и полезным.
Хеппенинг	Хеппенинг - форма современного искусства, представляющая собой действия, события или ситуации, происходящие при участии художников, но не контролируемые им полностью. Хэппенинг обычно включает в себя импровизацию и не имеет	Мелкая моторика неразрывно связана с нервной системой, зрением, восприятием, вниманием и памятью, а также с развитием речи ребёнка, поэтому очень важно развивать её с самого рождения. Хеппенинг и сенсорные	Польза от хеппенинга: хорошо развивают мелкую моторику, что способствует развитию речи; развитие тактильной чувствительности. Это новые ощущения, осознание ребёнком собственного тела.

	<p>чёткого сценария.</p> <p>При нём неизвестно, какое получится изображение, он заведомо успешен по результату, тем самым усиливает интерес детей к изобразительной деятельности.</p>	<p>коробки как нельзя лучше выполняют функцию её развития.</p>	<p>Раннее развитие творческих способностей; развитие ловкости пальцев и кистей рук.</p>
--	---	--	---

Технологии обучения здоровому образу жизни

<p>Шоу - технология</p>	<p>Шоу-технологии, используемые в воспитательной работе, имеют три основных особенности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • деление участников на выступающих (“сцену”) и зрителей (“зал”); • соревновательность на сцене; • подготовленный педагогом сценарий шоу-программы. <p>Этапы: подготовка (“Сцена”, “Ведущий”, “Зал”, оценивание, оформление); реализация: запуск (разогрев); сценическое действие; финал; диагностика результата.</p>	<p>Суть в создании определённого эмоционального настроения участников; выделение заложенных в шоу ценностей. Решение этих задач возлагается на ведущего.</p>	<p>Шоу - мероприятия это яркие и радостные события. Сочетая различные виды искусства, они оказывают большое влияние на чувства и сознание воспитанников. Игры-шоу: “Звездный час”, “«Джунгли зовут!»”, “Поле чудес”, КВН, и т. д.</p>
--------------------------------	--	--	---

<p>Технологии проектной деятельности</p>	<p>Проекты, вне зависимости от вида, творческие, исследовательские, информационные, открытые, игровые, практико-ориентированные и др., нуждаются в постоянном внимании, помощи и сопровождении со стороны взрослых на каждом этапе реализации. Спецификой использования метода проектов в дошкольной практике является то, что взрослым необходимо «наводить» ребенка, помогать обнаруживать проблему или даже</p>	<p>В образовательном процессе ДОУ проектная деятельность носит характер сотрудничества, в котором принимают участие дети и педагоги ДОУ, а также вовлекаются родители и другие члены семьи</p>	<p>Основным итогом проектного метода в дошкольном учреждении является развитие свободной творческой личности, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности детей.</p>
---	--	--	---

	провоцировать ее возникновение, вызвать к ней интерес и «втягивать» детей в совместный проект, при этом не переусердствовать с опекой и помощью родителей.		
Игротренинги	Игровые технологии, направленные на развитие восприятия, внимания, памяти, мышления ребенка.	Используя игровые технологии в образовательном процессе, воспитатель осуществляет эмоциональную поддержку, создает радостную обстановку, поощряет любой выдумки и фантазии ребенка. Игры создают дополнительную обучающую ситуацию.	С помощью игровых технологий педагог развивает творческие способности детей, творческое мышление и воображение. Основная цель педагогического руководства - будить воображение ребенка, создавать условия для того, чтобы как можно больше изобретательности, творчества проявили сами дети. Каждый вид игры отвечает своим целям и задачам и определяет организацию игрового пространства по формированию полезных привычек
Занятия из серии «Азбука Здоровья»	<p>В процессе ознакомления детей с человеческим организмом решаются задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать у детей представление об организме человека. 2. Научить слушать и слышать свой организм. 3. Помочь сформировать самооценку своей жизни. 4. Формировать потребность в физическом самосовершенствовании, в здоровом образе жизни. 	Занятия из серии «Азбука здоровья» могут проводиться как в режимные моменты, так и могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития, начиная со старшего возраста. В ходе таких занятий детям даются представления о строении тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются	Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни. У детей легко формируются понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своем здоровье. Расширяются представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья. Дети на занятиях по валеологии

		элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.	расширяют свои представления о своем организме, о здоровье, о ситуациях, опасных для здоровья и жизни, приобретают навыки личной гигиены речевого общения, культуры досуга
Коммуникативные игры	<p>Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.</p> <p>Для ребенка дошкольного возраста - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знание правил гигиены и ухода за своим телом; • знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни; • знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите; • знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности. 	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Коммуникативные игры направлены на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и поддержать его вербально или с помощью прикосновений, способствующие формированию у детей умения любить окружающих.
Информационные компьютерные технологии	Созданные мультимедийные инсталляции по здоровьесбережению допускают возможность самостоятельного использования детьми при закреплении темы.	Компьютерные программы приучают к самостоятельности, развивают навык самоконтроля; автоматизированный контроль правильности освобождает время воспитателя для параллельной работы с другими детьми. Индивидуальная работа с компьютером увеличивает число ситуаций, решить которые ребенок может самостоятельно	<p>Преимущества ИКТ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • предъявление информации на экране компьютера в игровой форме вызывает у детей огромный интерес; • несет в себе образный тип информации, понятный дошкольникам; • движения, звук, мультипликация надолго привлекает внимание ребенка;

			<ul style="list-style-type: none"> • обладает стимулом познавательной активности детей; • предоставляет возможность индивидуализации обучения; • в процессе своей деятельности за компьютером дошкольник приобретает уверенность в себе; • позволяет моделировать жизненные ситуации, которые нельзя увидеть в повседневной жизни.
<p>Технология лепбук</p>	<p>«Лэпбук» - это самодельная интерактивная папка с кармашками, дверками, окошками, подвижными деталями, которые ребенок может доставать, перекладывать, складывать по своему усмотрению. В ней собирается материал по формированию полезных привычек.</p>	<p>Лэпбук – это пособие, которое может быть и итогом проектной и самостоятельной деятельности детей, тематической недели.</p>	<p>«Лэпбук» отвечает и требованиям ФГОС ДО к предметно-развивающей среде:</p> <ul style="list-style-type: none"> -информативен; -пригоден к использованию одновременно группой детей (в том числе, с участием взрослого как играющего партнера); -обладает дидактическими свойствами; -является средством художественно-эстетического развития ребенка, приобщает его к миру искусства; -его структура и содержание доступно детям дошкольного возраста; -обеспечивает игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников.

Квест-технология	Приключенческая игра, в которой необходимо решать задачи для продвижения по сюжету. До цели можно прийти, если последовательно разгадывать загадки. Каждая загадка – это ключ к следующей точке и следующей задаче.	Способствует развитию активной, деятельностной позиции ребенка в ходе решения игровых поисковых задач. Дети действуют в условиях обогащенной образовательной среды. Интегрируется содержание различных образовательных областей, используются возможности ИКТ.	Образовательный квест отлично решает задачи формирования полезных привычек: <ul style="list-style-type: none"> • Расширяет кругозор дошкольников. • Привлекает родителей к сотрудничеству по формирования полезных привычек дошкольников. • Повышает педагогическое мастерство воспитателей, создать атмосферу творческого поиска в подборе наиболее эффективных форм и методов работы с детьми в формировании полезных привычек.
Кейс-технология	Кейс-технология — это разбор ситуации или конкретного случая, деловая игра. Универсальность данной технологии состоит в том, что используются описания конкретных ситуаций или случая.	Воспитанники должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблемы, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы основаны на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.	Кейс-метод позволяет демонстрировать теорию с точки зрения реальных событий. В качестве содержания кейсов можно использовать: художественные произведения, фрагмент из мультфильма, конкретная жизненная ситуация, обобщение знаний по валеологии. В практике дошкольного образования находят применение кейс-иллюстрации и кейс-фото.
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по	Динамические паузы в детском саду - это	Эффект от динамических пауз:

	<p>мере утомляемости детей.</p>	<p>подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки, массаж лица, кистей рук, пальцев, ритмические упражнения, игры в физкультурном уголке, ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, «классики» и т.д.. Выполняют следующие функции: Развлекательную – создают благоприятную атмосферу; Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга; Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой; Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества Обучающая – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка. Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний Лечебную – способствовать выздоровлению.</p>	<p>успокаивают нервную систему; восстанавливают работоспособность детей; активизация сердечно – сосудистой, дыхательной системы; улучшение общего состояния; переключить внимание с одной деятельности на другую; снятие напряжения с мышц, вызванное неподвижным состоянием; развитие речи, памяти; развивают координацию.</p>
<p>Гимнастика ортопедическая</p>	<p>Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.</p>	<p>Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного</p>	<p>Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных</p>

		<p>свода стопы. Для лучшего результата и интереса детей лучше всего проводить ортопедическую гимнастику в игровой форме. Это способствует развитию воображения детей и повышает эмоциональный фон.</p>	<p>предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности</p>	<p>Подвижным играм элементами спорта как виду деятельности присущи изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость. В играх с элементами спорта совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов.</p>	<p>Игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми и упражнениями способствуют воспитанию у младших школьников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством для закаливания ребенка.</p>
<p>Релаксация</p>	<p>Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.</p>	<p>В силу того, что у дошкольников хорошо развито воображение и превалирует наглядно-образное мышление, желательны, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Важно учитывать и возрастные особенности детей. Детям пяти-</p>	<p>Релаксации способствует снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, формирование положительных эмоций и чувств.</p>

		<p>шести лет гораздо легче будет расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если релаксация будет построена в игровой форме.</p> <p>Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку. Она поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если одна мелодия постоянно сопровождает одно и то же релаксационное упражнение, то организм сам настраивается на восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.</p>	
<p>Гимнастика пальчиковая</p>	<p>Пальчиковая гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста</p> <p>Представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т.е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями.</p>	<p>Следует добиваться, чтобы дети выполняли движения кистями и пальцами с оптимальной амплитудой и нагрузкой. От вялых и небрежных движений пользы не будет. Пальчиковые игры следует проводить систематически, ежедневно. Чтобы приобретенные навыки закреплялись, следует повторять хорошо знакомые, полюбившиеся детям игры и одновременно разучивать новые.</p>	<p>Пальчиковые игры помогают совершенствовать движения рук, развивая психические процессы: произвольное внимание, логическое мышление; слуховое восприятие, память, речь детей; мелкую моторику пальцев, кистей рук. Результативность занятий пальчиковой гимнастикой зависит от того, чем еще занимается ребенок. Занятия по музыке, физической культуре, математике, лепке, аппликации, рисованию, игры в конструкторы и мозаики – все это способствует развитию мелкой моторики рук и повышает</p>

			умственную деятельность ребенка, развивает его речевые способности.
Гимнастика дыхательная	<p>Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:</p> <p>насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;</p> <p>повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;</p> <p>нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;</p> <p>развитие силы, плавности и длительности выдоха.</p>	<p>Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Дыхательная гимнастика проводится в режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д.</p>	<p>Уметь правильно дышать — это значит улучшить работу сердца, пищеварительного тракта, мозгового кровообращения, успокоить нервы. При медленном выдыхании воздуха, ребенок расслабляется, успокаивается. Особенно полезны занятия дыхательной гимнастикой детям, которые имеют слабый иммунитет, хронический бронхит, астму и также особенность часто простужаться. Такая гимнастика необходима как реабилитация для тех, кто переболел пневмонией.</p>
Гимнастика для глаз	<p>Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.</p>	<p>С гораздо большей охотой дети делают упражнения, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме. Гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.</p>	<p>Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Кроме профилактической пользы, зрительная гимнастика имеет и обучающее значение. Выполнение зрительных упражнений с двигательными играми, обучает дошкольников ориентировке в пространстве.</p> <p>Закрепляются простейшие понятия: «лево», «право», «</p>

			<p>поворот», «разворот». Кроме этого, проведение зрительной гимнастики способствует обогащению словаря, развитию грамматических компонентов языка и связной речи.</p>
<p>Динамическая гимнастика</p>	<p>Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.</p>	<p>Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило - это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой.</p>	<p>Разнообразие вариантов гимнастики обеспечивается чередованием как разных упражнений в ее структуре, так и методов ее проведения. Использование имитации и сюжетов «Зайки на лужайке», «Солнышко проснулось», «Осенний листопад», «Бабочки», «Воробушки», «Сонные котятка», «Веселые снежинки», «Мы – веселые ребята» «Гномики проснулись в домике» и др. обеспечивает эмоциональный подъем детей, легкое и быстрое пробуждение. Применение имитации и игровых приемов способствует повышению точности выполняемых движений, усвоению пространственно-временных характеристик выполняемых упражнений (увеличивает амплитуду, регулирует скорость, темп), позволяет формировать осознанное отношение к занятиям физической культурой</p>

<p>Гимнастика корректирующая</p>	<p>Корректирующая гимнастика) — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Корректирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.</p>	<p>Корректирующая гимнастика встречается во всех режимных моментах в ДОУ. В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: утренняя гимнастика, прогулка, гимнастика после дневного сна физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения.</p> <p>Темп движений при выполнении упражнений должен быть средним или медленным. Все движения необходимо сопровождать глубоким дыханием, обращая внимание на выдох.</p> <p>Начинать гимнастику надо с легких упражнений и постепенно переходить к более сложным упражнениям. Общая нагрузка на организм должна увеличиваться от одного занятия к другому постепенно</p>	<p>Дети в силу своих психофизиологических особенностей легко осваивают новые двигательные навыки и в том числе необходимы для исправления осанки и профилактики плоскостопия, а пластичность детского организма в этом возрасте позволяет улучшить профессиональные данные и исправить некоторые недостатки осанки путем применения специальных (корректирующих) методик.</p>
<p>Игровой стретчинг</p>	<p>Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме</p>	<p>Упражнения стретчинга носят имитационный характер. Все упражнения выполняются под музыку и представляют собой имитацию движений различных сказочных героев, птиц и зверей. Самым</p>	<p>Благодаря стретчингу увеличивается гибкость суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг</p>

		<p>главным элементом стретчинга для детей является сказка. Именно сказка позволяет сделать занятия в увлекательной и зазорной форме.</p>	<p>снижает мышечное напряжение. Напряженные мышцы хуже снабжаются кислородом и дольше восстанавливаются. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Повышается общая двигательная активность.</p>
--	--	--	---

Вывод: Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий является ключевым способом модернизации физкультурно-оздоровительной работы. Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

3. Перспективный план работы по становлению ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек.

Перспективный план работы по становлению ценностей здорового образа жизни, формированию полезных привычек в 1 младшей группе (воспитатель Мугалимова Е.А.)

Задачи:

1. Приучать к опрятности, учить с помощью взрослого приводить себя в порядок.

2. Формировать привычку в соблюдении навыков гигиены в повседневной жизни.
3. Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека:
 - глаза – смотреть,
 - уши - слышать,
 - нос - нюхать,
 - язык - пробовать (определять) на вкус,
 - руки - хватать, держать, трогать;
 - ноги - стоять, прыгать,
 - бегать, ходить;
 - голова - думать, запоминать.

Месяц	Формы работы					
	СОТ (Беседы, проекты, квесты, презентации, сорси, мастер-классы.....)	Игровая деятельность	Продуктивная деятельность	ЧХЛ	Досуги	Работа с родителями
Сентябрь	Значение органа зрения					
	Рассматривание тематических картинок фотографий: «Какие глаза бывают?»	Гимнастика для глаз Игровое упражнение «Спи глазок, спи другой»	Рисование «Вот они глазки!»	Чтение отрывка из р.н.с. «Крошечка – Хаврошечка» Английская песенка «Котауси и Мауси»	Развлечение «Тренируем глазки с героями из сказки»	Консультации на тему: «Профилактика нарушения зрения с дошкольного возраста»
Октябрь	Значение органа слуха					
	Презентация «Зачем зайке длинные уши?»	Игровое упражнение «Есть контакт!» Д/игра «Угадай, кто кричит»	Рисование «Нарисуем Мишке ушки»	Стихотворение: А. Барто «Кто как кричит?» Мошковская Э.Э «Уши» Барто. А «Наша Таня громко плачет»	Игра -путешествие с элементами драматизации «Найди подружку - погремушку»	Совместный праздник с родителями «В гостях у бабушки Слуха» (с элементами музыкально - ритмических движений)
Ноябрь	Значение органа обоняния					
	Беседа на тему: «Носик должен быть здоров!»	Д/игры «Угадай, чем пахнет?»	Лепка «Носик для Барбоса»	Е. Чарушин отрывки из книги «Про Томку» Р.н. потешка «Зайка серый» Стихотворение: Мошковская Э.Э «Приказ»	Развлечение для малышей «Чей нос?»	Составление коллажа: «Чей нос важнее, чей нос нужнее?»
Декабрь	Значение рук и ног человека					
	Рассматривание плаката: «Тело»	Игровое упражнение «Вот какие ручки-ножки у любимой крошки!»	Пальчиковое рисование «Снег идет»	Стихотворения: Александра З.Н. «Раз-два-три-четыре-пять!», «Топотушки»	Спортивное развлечение «Веселые ребята»	Конкурс рисунков «Волшебные ладошки»

	человека».	Д/ игра: «Составь фигуру». Пальчиковая гимнастика «Вышли пальчики гулять» П/и «Веселые ножки», «Наши ручки»		Ильина Е. «Топ-топ» Саконская Н. П. «Где мой пальчик?»		
Январь	«С утра до вечера»					
	Чтение +беседа С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».	Игровое упражнение «Столовая для зверей» Д/ игра «А где у нас?»	Лепка на тему: «Солнышко»	Русские народные песенки и потешки «Баю-баю,э баю-бай», «Вот проснулась, потянулась...» Стихотворения Капутикяна С. Б. «Все спят», «Маша обедает» Стихотворения Черный С. «Вечерний хоровод» Стихотворения: Александрова З.Н. «Катя в яслях»	Спортивное семейное развлечение «Кто, что делает быстрее!»	Папка- передвижка «Распорядок дня для малышей» Буклет «Правильный режим дня как один из факторов здоровья и благополучия ребенка»
Февраль	«Одежда и здоровье»					
	Мастер - класс «Учимся одеваться самостоятельно» Беседа на тему: «Одежда и здоровье».	Д/ игра «моя одежда» Игровое упражнение «Кто быстрее всех оденет...» Игровые ситуации: «Поможем зверятам, быть здоровыми».	Рисование «Разноцветный шарфик»	Стихотворение: Е. Чарушин «Послушай, Мишка!» Сеф Р. С. «Я сам» Рассказ: Калинина Н.Д. «Как Саша и Алеша пришли в детский сад»	Игровой досуг: «Зимушка – зима, нам веселье принесла».	Консультация на тему: «Как научить ребенка правильно одеваться?» Фотовыставка «Я – одеваюсь САМ!»
Март	«Умывание и купание»					
	Беседа на тему: «Умывание и купание». Экскурсия по детскому саду «Знакомство с	Пальчиковая игра «Водичка – водичка» Игровая ситуация: «Если ты забыл умыться». Игровое упражнение	Рисование «Забавные капельки»	Русские народные песенки и потешки«Ай, лады, лады, лады, не боимся мы воды», «Водичка – водичка» СтихотворениКапутикяна	Водное развлечение «Наши зверюшки в бассейне»	Консультация на тему: «Чистота- залог здоровья!» Буклет «Водные процедуры в нашей жизни»

	бассейном»	«Если ты забыл умыться» Инсценировка произведения: «Девочка – чумазая».		С. Б. «Хлюп, хлюп» Мошковская Э.Э «Приказ» Скороговорка «Милая Мила»		Фотовыставка «Как я был на море (речке)»
Апрель	«Как нужно ухаживать за собой»					
	Беседа на тему: «Это я – девочка, это я – мальчик».	Игровое упражнение «Вытри Ляле носик» Игра – занятие: «Я помогаю себе сам». Игра – занятие: «Как нужно ухаживать за собой».	Коллективная лепка «Зубчики для расчески»	Сеф Р. С. «Я сам» Рассказ: Калинина Н.Д. «Как Саша и Алеша пришли в детский сад»	Физкультурно – оздоровительный досуг: «Хрюша обижается».	Фотовыставка на тему: «Вот какой хороший, вот какой пригожий!»
Май	«Чтобы зубки не болели»					
	Презентация на тему: «Путешествие к нашим зубкам»	Игра – занятие: «Чтобы зубки не болели». Рассматривание картинок: «Как правильно чистить зубы».	Коллективное рисование «Веселые зубки»	Чтение отрывка из стихотворения К. Чуковского «Айболит» Английская песенка «Котауси и Мауси»	Музыкальное развлечение «В гостях у Зубной Феи»	Консультация на тему: «Как научить ребенка чистить зубы?» Папка – передвижка «Папа, мама, я – здоровая семья!»

**Перспективный план работы
по становлению ценностей здорового образа жизни, формированию полезных привычек во 2 младшей группе
(воспитатель Щербакова Д.С.)**

Задачи:

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Месяц	Формы работы					
	СОТ (Беседы, проекты, квесты, презентации, сорси, мастер-классы.....)	Игровая деятельность	Продуктивная деятельность	ЧХЛ	Досуги	Работа с родителями
Сентябрь	Органы чувств					
	Беседа «Наше тело», «Что такое здоровье».	Д/игры: «Повтори», «Городок здоровья»; «Что у нас внутри», «Что я чувствую». П/ игры и упр.: «Зайка», «Кот и мыши», «У медведя во бору». «Угадай, кто и где кричит»	Аппликация «Большие ушки»	Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Девочка чумазая».	Спортивное развлечение «Шагаем как физкультурники», муз. Т.Ломовой Рассматривание плаката: «Я и мое тело», «Органы чувств человека».	Консультации на тему: «Знакомство детей дошкольного возраста со спортом» Анкетирование родителей на тему «Как берегут здоровье в вашей семье».
Октябрь	Полезная и вредная пища					
	Мини квест «Что полезно, а что вредно»	Д/игры: «Полезные и вредные продукты», П/ игры и упр.: «Медвежата»	Лепка «Витаминки для зверят».	Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»	Развлечение «Весёлые овощи».	Папка – передвижка «Правильная еда для ребенка»

		«Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»				Ширма «Как научить детей есть овощи и фрукты».
Ноябрь	Об овощах и фруктах, молочных продуктах					
	Мини -квест «Догони меня»	Д/игры: «Угадай на вкус» «Что у меня на тарелке», «Варим суп» П/ игры и упр.: «Кто быстрее?» «Соберем овощи и фрукты»; «Мой веселый, звонкий мяч» «Воробушки и автомобиль» С/рол. игра «Аптека»	Рисование - «Витамины на нашем столе – фрукты и овощи».	Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», Н.Саконская «Где мой пальчик»	Чтение и беседа: «Про девочку, которая плохо кушала» С. Михалкова Экскурсия на кухню д/сада.	Семейный конкурс «Витамины наши друзья».
Декабрь	Значение утренней зарядки, игры, физических упражнений					
	Ситуативные беседы: «Зачем делать зарядку?»	Д/игры: «Спортивная угадайка», «Если хочешь быть здоров». П/ игры и упр.: «Рыбки», «Круг, кружочек», С/рол. игра «Аптека».	Рисование «Горки для ребят»	Чтение произведения В. Сулова «Про Юру и физкультуру»	Составление фото-коллажа «Здоровье в порядке!»	Выпуск памятки для родителей «Здоровый образ жизни». Акция – конкурс «Здоровый образ жизни нашей семьи»
Январь	Закаливание					
	Беседа на тему: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья» .	Д/игры: «Посмотри и назови», «Назови виды спорта»; «Собери картинку» П/ игры и упр.: «Бегите к флажку»; «Чей мяч дальше?»; «Догоните меня»; «Принеси мяч»	Лепка «Огурчик».	С.Михалков «Письмо ко всем детям по очень важному делу»; К.И.Чуковского «Жил на свете человек»	Развлечение «Олимпийские игры». Просмотр мультфильмов: «Простуда», «Зарядка».	Размещение методического материала. «Бережём здоровье детей вместе!» Брошюра: «Гимнастика при нарушении осанки».

Февраль	Мое самочувствие					
	Ситуативные беседы: «Что такое здоровье?», «Узнай о себе», «Одежда и здоровье», «Если хочешь быть здоров»; «Режим дня».	Д/игры: «Что такое хорошо и что такое плохо». «Спортивное лото» П/игры: «Зайка», «Кот и мыши». Сюж. рол. Игра: «Поликлиника»; «Вызов врача на дом».	Рисование: «Человечек»	Чтение х/л: загадки о здоровье. К. Чуковский «Мойдодыр», «Девочка чумазная».	Просмотр мультфильмов: «Примерзли», «Мороз» из сборника «Лунтик», «Львенок и черепаха»	Родительское собрание «О здоровье всерьез». Ширма «Профилактика гриппа и ОРВИ». Консультация «Одежда детей по сезону».
Март	Гигиена и опрятность					
	Ситуативные беседы: «О здоровье и чистоте», «Одежда по сезонам», «Погода на улице», «Гигиенические требования к одежде»	Д/игра: «Зачем нам нужен носовой платок»; «Правила чистюли», «Собираемся на прогулку». П/игра: «Каравай», «Змейка»; «Птички и кот». С/ролевая игра «Оденем куклу Варю на прогулку».	Рисование «Разноцветные мячи».	Чтение х/л: стихотворений М. Фисенко «Растряша», «Пятнышки на твоей рубашке»	Театрализованная игра «Осторожно микробы».	Оформление информационных карточек для родителей «Уроки Чистюли»
Апрель	Распорядок дня. Режим сна и бодрствования.					
	Ситуативные беседы: «Как стать сильным»; «Как правильно заботиться о своем здоровье», «От чего возникают разные заболевания»	П/игры и упр.: «Ходим кругом друг за другом», «Найди себе пару» «Подбрось повыше» Игры-пантомимы: «Как ты расчесываешь волосы», «Почисти зубки» и т.п.	Лепка: «Мячик-главный наш спортсмен»	Чтение х/л: О.Высотская «Тихий час», Г.Сапгир «Будьте здоровы».	Презентация: «Что бы зубки не болели»	Консультация «Формирование гигиенических навыков и привычек». ширмы «Соблюдаем режим дня».
Май	Правила Айболита (необходимость лечения)					
	Игра-занятие: «Сохраним свое здоровье».	Д/игры: «Если хочешь быть здоров», «Разложи по порядку», «Что полезно для	Игра – конструирование: «Больница для	Чтение х/л: Е. Успенский «Детский врач»,	Театрализованная игра: «Звери на приеме у доктора	Оформление стенда «Бережем свое здоровье, или

	Ситуативные беседы: «Какие продукты нам полезны», «Когда я ем - я глух и нем!», «Зачем нужны витамины»	зубов». П/ игры и упр.: «Ходим кругом друг за другом», «Найди себе пару».	зверят»	Г.Сапгир «Будьте здоровы».	Айболита». Экскурсия в кабинет врача «Врачи наши помощники».	правила доктора Айболита».
--	--	---	---------	----------------------------	--	----------------------------

**Перспективный план работы
по становлению ценностей здорового образа жизни, формированию полезных привычек в средней группе
(воспитатель Баландина С.П.)**

Задачи:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Месяц	Формы работы					
	СОТ	Игровая деятельность	Продуктивная деятельность	Чтение художественной литературы	Работа с родителями	Досуги и соревнования
Сентябрь	Тело человека					
	Беседа "Что такое человек" Презентация "Чем мы похожи и чем отличаемся." Анатомия для детей"	Ди "Парные картинки", "Сложи человечка" Ср игра «Поликлиника», «Медкабинет» (измеряем рост и вес) Игровое упражнение "Посмотри и покажи", «Запомни движение». Ди «Кого не стало?», «С соседом можно погулять», «Передай по кругу», «День и ночь» Пальчиковая гимнастика и дыхательные упражнения «Шарик в воротца», «Одуванчик» Гимнастика для глаз «Путешествие Гоши»	Конструирование «Веселые человечки» (пластилин, шишки) Коллективная аппликация (изготовление панно) «Дружная семейка» Работа с раскрасками "Анатомия для малышей"	Болгарская сказка «Как повздорили части тела», С.Прокофьев «Румяные щечки», М.Ефремов «Тело человека», Е.Бочкарева «Сказка про человека», Б.Вайнер «Голова и живот»	Консультация «Советы по предупреждению нарушения осанки у детей» Газета для детей и их родителей «На что жалуетесь?»	Семейная викторина «Анна и Томик»
Октябрь	Режим питания. Полезные продукты					
	Беседа «Сколько раз в день мы принимаем пищу и почему?» Просмотр мультфильма	Ди «Помощник повара», «Вредно и полезно», «Угадай по вкусу», «Что перепутал художник?» Ср игра «Семья.	Лепка из пластилина «Корзинка с витаминками» Аппликация	П.Синявский «Ложкина книжка», Сан Торас «Веселый обед», Лика	Буклет «Советы родителям по организации питания детей дома»	Семейное кафе «Капустник» Выставка поделок

	«Путешествие Адибу. Почему мне нужно есть?»	Полезный завтрак», «Кафе» П\и «Съедобное - несъедобное»	«Кто любит щи, нас там ищи»	Разумова «Я и ложка», загадки о продуктах питания, К.Авдеенко «О полезных продуктах», М.Харин «Сказка о том, как принцессу приучили правильно питаться»	Папка – передвижка «Правила здорового питания»	«Дачные фантазии»
Ноябрь	Витамины и здоровье					
	Презентация «Про щи и овощи» Беседа "Витаминная семейка» Работа с пособием «Необычный АлфаВит» Просмотр мультфильма «Смешарики. Азбука здоровья»	Д\и «Аскорбинка и ее друзья», «Витаминное лото», «Узнай по описанию», «Угадай по вкусу» П\и «Собираем фрукты и овощи», «Разложи витамины по тарелочкам». С\р игра «Овощной магазин», «Больница»	Лепка из соленого теста «Загадки с грядки» Рисование «Угощение для Незнайки»	Т.Шорыгина «Овощи на грядке», Ю.Тувим «Корзина овощей», «Хозяйка однажды с базара пришла», Н.Анишина «Овощной спор». Отгадывание загадок о полезных и вредных продуктах.	Анкетирование родителей: «Полезна ли еда вашего ребенка» Памятка «Осторожно, лекарства!»	Семейный праздник «Витаминный карнавал»
Декабрь	Распорядок дня. Режим сна и бодрствования.					
	Беседа по серии	Д\и "Узнай по силуэту""	Аппликация	С.Михалков	Рекомендации	«Мы живем по

	сюжетных картинок «Мой день» Презентация "Раз-порядок, два – порядок!"	"Нарисуй картинку палочками", «Что сначала, что потом» П\и «День и ночь», «Море волнуется раз», "Совушка" С\р игра «Детский сад», «Семья»	«Украсим салфетку для сервировки новогоднего стола» Конструирование "Мебель для трёх медведей"	«Про девочку, которая плохо кушала», О.Нэш «Постарайтесь не лениться», «Микроб», Г.Цыферов «Облачковое молочко», Т.Шорыгина «Зачем соблюдать режим», загадки про времена суток	родителям по составлению распорядка дня для детей. Памятка "Как научиться больше успевать"	распорядку»
Январь	Личная гигиена					
	Работа с пособием «Уроки Мойдодыра» (обсуждение «что делают дети») Просмотр мультфильма "Как Винни Пух и Пятачок ходили в гости к Кролику" Беседа на тему "Это что за зверь гиена?"	Д\и «Домино «Чистюля», "Хорошо и плохо", "Что к чему", "Кому, что нужно". С\р игры «Прачечная», «Салон красоты», «Семья». Игровое упражнение "Кукла покушала". П\и "Зайка серый умывается"	Рисование пальчиками «Чуня купается» Лепка (пластилин, крупы) «Украсим гребешок для бабушки»	Г.Цыферов «Чуня», В. Маяковский «Что такое хорошо, что такое плохо», К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», С.Боднар «Случай с Митей»; загадки о предметах личной гигиены	Индивидуальная консультация «Что важно знать родителям мальчика\девочки»	Праздник «Мыльные истории»
Февраль	Будем спортом заниматься					
	Беседа «За что вы любите спорт»	Д\и "Помоги лыжнику спуститься с горы",	Конструирование из палочек Кюизенера	Считалки, «500 олимпийских	Консультация «Встаем на лыжи»	Физкультурный досуг «Я

	Презентация «Знакомьтесь, спорт!» Работа с пособием «Виды спорта»	"Помоги спортсмену выбрать инвентарь", "Найди лишнюю картинку" Игровое упражнение "Дружим с мячом" П\и "Попади в воротца", "Чем дальше, тем лучше", «С кочки на кочку» С\р игра «Цирк», «Магазин спорттоваров»	"Стадион" Лепка "Лыжи для куклы" Работа с трафаретами и раскрасками «Спортивные рекорды»	загадок», В. Лясковский «Волк и три медали», Г. Юрмин «Спортивная энциклопедия почемучки» Т. Шорыгина «Спортивные сказки»	Маршрут выходного дня «В парк на лыжах», Памятка «Лыжи от и до...»	здоровым быть хочу!»
Март	Закаляйся - если хочешь быть здоров!					
	Решение игровых проблемных ситуаций Просмотр мультфильма «Ох и Ах» Знакомство с техникой самомассажа для профилактики простуды	Д\и «Поймай рыбку», "Назови правильно", «Доскажи словечко», «Покажи Мишке, как нужно одеться на прогулку» П\и "Шагают наши ноги", «Солнышко и дождик», «Удочка» Игровое упражнение "Стрела", "Медуза"; Хожжение по дорожкам здоровья	Конструирование из мягких модулей "Бассейн" Рисование ладошками «Солнышко и дождик»	О. Емельянова «Если хочешь быть здоров», В. Аношина «Солнечный зайчишка», И. Черницкая «Зима веселая», А. Орлова «Яблочки - пятки»; пословицы о здоровье	Консультация для родителей "Плавание - это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык!" Буклет «Виды закаливания» Фотовыставка "Если хочешь быть здоров, закаляйся!"	Праздник «Друзья Закаляки»
Апрель	Правила Айболита (элементарная медицинская помощь)					
	Рассказ воспитателя "Что делать, если упал и ударился" (работа с алгоритмами) Презентация	Д\и "Кому что нужно", «Одень человечка», "Проводи доктора к больному", "Найди пару", "Что перепутал художник".	Рисование (ватные палочки, тампончик из ваты и бинта) «Пациенты доктора Айболита»	С. Маршак «Кошкин дом», В. Бианки «Путешествие Муравьишки», А. Барто «Мы с	Родительская гостиная «Будь готовым ко всему!» (первая помощь) Консультация "Опасные ситуации"	«Чему научит Айболит»

	"Почему щиплет йод?" Просмотр мультфильма «Школа Аркадия Паровозова»	Ср игра «Больница», «Скорая помощь», «Мы шоферы». Игровое упражнение "Перебинтуй ножку кукле"		Тамарой», Е.Ильин «Солнечный факел», В.Катаев «Цветик - семицветик»		
Май	Зарядка и занятия спортом. Прогулки на свежем воздухе.					
	Презентация "Как поссорились Зарядка и Простуда" Просмотр мультфильмов «Смешарики. Сборник серий про спорт»	Д\и "Подбери пару», «Четвертый - лишний», «Лото «Дружим со спортом» П\и «Попади в кольцо», «Сбей кегли», «Самый меткий» Игровое упражнение "По узкой дорожке", "Кто быстрее", «Не урони мяч»	Работа с раскрасками "Спортивный инвентарь" Пластилинография «Разноцветные мячики»	Музыкальная зарядка для дошкольников с озвучкой, К.Бусыгин «Зарядка», А.Кушнер «Гимнастика», С.Горячева «Про мальчика, который все делал наоборот»	Памятка "Игры на свежем воздухе" Консультация «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Совместная с родителями утренняя гимнастика «Зарядка – это весело»

Перспективный план работы по становлению ценностей здорового образа жизни, формированию полезных привычек в старшей группе (воспитатель Фадеева И.В.)

Задачи:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Месяц	Формы работы					
	Беседа	Игровая деятельность	Продуктивная деятельность	Чтение художественной литературы	Работа с родителями	Досуги
Сентябрь	Правила ухода за больным					
	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа «В гостях у доктора Айболита», «Что значит быть здоровым человеком?», «Что такое болезнь?»; - Обсуждение ситуации «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья»; - Просмотр презентации «Что делать если...»; - Работа с пособием «Первая медицинская помощь» - Рассмотрение плаката «Правила ухода за больными» 	<ul style="list-style-type: none"> - Ср игры «Аптека», «Больница», «Поликлиника», «Скорая помощь», «Фито-аптека», «Санаторный детский сад»; - Драматизация отрывка сказки К.И. Чуковского «Доктор Айболит»; - Ди «Что вредно, что полезно», «Маленькая мама», «Зеленая аптека». «Мое самочувствие»; - Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал» 	<ul style="list-style-type: none"> - Рисование «Здоровый, больной человек», «Кукла заболела»; - Конструирование «Больница»; - Лепка «Подарки для больного человека»; - Открытка для самого близкого. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сказки К.И. Чуковского «Доктор Айболит»; - И. Турчин «Человек заболел», «Хилый в шубу, а здоровый на мороз»; - С. Михалков «Мимоза». 	<ul style="list-style-type: none"> - Памятка для родителей «Правила ухода за больными»; - Консультация «Будьте здоровы!» - Буклет «Чтоб ребенок не болел» 	<ul style="list-style-type: none"> Досуг «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит»
Октябрь	Физическая культура и спорт					
	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа «Летние виды спорта», 	<ul style="list-style-type: none"> - Ди «Спортивный инвентарь», «Что 	<ul style="list-style-type: none"> - Рисование «Придумай значок 	<ul style="list-style-type: none"> - Чтение сказки «Зарядка и 	<ul style="list-style-type: none"> - Консультация «Как привлечь ребенка к 	<ul style="list-style-type: none"> - Игра-путешествие «Спорт-здоровье, спорт –игра»;

	«Зимние виды спорта»; - Физкультурная зарядка «Физкультуре каждый рад!»; - Разгадывание кроссворда «Все любят спорт!»	перепутал художник», «Кому что надо?», «Кто лишний», «Виды спорта»; - С\р игра «Спортивная школа»	на тему «Физическая культура и спорт»; - Лепка «Пластилиновые человечки делают зарядку»	простуда»; - В. Драгунский «Силушка по жилушкам огнем бежит»	занятию спортом»; - Презентация «Наша спортивная жизнь».	- Эстафета «Веселые старты»
Ноябрь	История олимпийского движения					
	- Беседа «Олимпийские игры», «О спорт-ты-мир!», «Чтобы олимпийским чемпионом стать»; - Просмотр презентации «Из истории Олимпийской игры», «Олимпийские чемпионы губернии»; - Рассмотрение фотоальбома «Известные спортсмены страны»; - Обсуждение поговорки «Со спортом не дружишь - не раз о том	- Ди «Изобрази в пантомиме вид спорта», «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Подбери спортсменам инвентарь», «Какие виды спорта изобразил художник?»; - Н\п игры «Спортивное лото», «Сложи фигуру», «Шашки», «Шахматы»; - С\р игра «Магазин спортивных товаров», «Стадион», «Олимпиада в детском саду»	- Сочинение детских спортивных кричалок; - Ручной труд «Баскетбольное кольцо из пластиковой бутылки и ленточек»; - Конструирование «Спортивные сооружения города»	- В. Радченко «Твой олимпийский учебник»; - С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца»	Круглый стол на тему: «Спорт - путь к здоровью»	- Спортивная викторина "Юные спортсмены" - Соревнования «Малые Олимпийские игры»; - Игра-викторина «Эрудиты спорта»

	<p>потужишь»;</p> <p>- Разгадывание кроссворда «Виды спорта»</p>					
Декабрь	Роль гигиены и режима дня для здоровья человека.					
	<p>- Беседа «Чистота-залог здоровья», «Твой режим дня», «Режим дня в выходные дни», «Здоровью нужно помогать», «Зачем детям нужно спать днём?»;</p> <p>- Ритмическая гимнастика «Все ребята любят мыться»;</p> <p>- Разгадывание загадок о средствах гигиены;</p> <p>- Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены»;</p> <p>- Рассматривание иллюстрации «Режим дня»;</p> <p>- Игровая ситуация</p>	<p>- Ди «Наши помощники», «Что перепутал художник?», «Части суток», «Водяной лабиринт», «Где прячутся микробы?» «Что полезно, а что нет»;</p> <p>- Ср игра «Парикмахерская», «Прачечная», «Семья» сюжет «Колыбельная для куклы-дочки», «Детский сад» сюжет «Режим дня» (смена подвижных игр спокойной деятельностью), «Стоматология»</p>	<p>- Рисование «Осенняя прогулка»;</p> <p>- Оригами «Стаканчик для зубной щетки»;</p>	<p>- К.И. «Мойдодыр», «Федорино горе»;</p> <p>- И. Макасева Стихотворение «Чистюля енот»;</p> <p>- В.В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»;</p> <p>- А. Барто «Девочка чумазая»;</p> <p>- «Козленок, который не любил умываться»;</p> <p>- В. Бианки «Как муравьишка домой спешил»;</p> <p>- О. Иванченко «Спокойной ночи», «Про мимозу»;</p> <p>- Н. Найденова «Наши полотенца»;</p> <p>- Д. Родари «Люди из мыла»;</p> <p>- А. Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка»,</p>	<p>Проектная деятельность «Режим выходного дня»</p>	<p>- Физкультурно-познавательный досуг «Путешествие в страну Здоровья»;</p> <p>- Досуг «В гостях у королевы чистоты»</p>

	«В гости к тетушки Зубной щетке»			«Зубная щетка»		
Январь	Здоровье человека и правильное питание					
	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа «Чтоб с болезнями не знаться надо правильно питаться», «Таблетки растут на ветки, таблетки растут на грядке», «Не всегда вкусное полезно», «Щи да каша-пища наша»; - Рассматривание картины «Сбор фруктов и овощей»; - Рассматривание схем «Приготовление салатов и компотов»; - Отгадывание загадок об овощах и фруктах; - Анализ ситуации «Хрюша любит есть фрукты и овощи, но от них у него болит живот. Что делать?»; - Опыт «Молочная каша для здоровья»; - Проблемная 	<ul style="list-style-type: none"> - Игра-эстафета «Полезные и вредные продукты»; - Ср игра «Продуктовый магазин», «Семья» сюжет «Обед в семье»; - Ди «Что лишнее», «Чудо-дерево», «Что где растет»; - Угадай по вкусу»; - Нп игра «Кулинарное лото»; - Ритмическая пауза «Огородная-хороводная». 	<ul style="list-style-type: none"> - Рисование «Полезные продукты», «Дары осени», «В стране Витаминии»; - Лепка «Любимые овощи и фрукты»; - Рисование с трафаретами «Овощи и фрукты» 	<ul style="list-style-type: none"> - К. Чуковский «Робин Бобин Баробек»; - Ю. Тувим «Хозяйка однажды с базара пришла»; - В. Басова «Стакан молока»; - р.н.с. «Вершки и корешки»; - Н. Егоров «Огородный светофор»; - В. Осеева «Печень» 	<ul style="list-style-type: none"> - Консультация «Правильное питание»; - Памятка «Золотые правила питания»; - Буклет «Пирамида питания» 	<ul style="list-style-type: none"> - Опыты и эксперименты «Лаборатория правильного питания»; - Физкультурно-познавательный досуг «Полезная и вредная еда»

	ситуация «Необычное угощение».					
Февраль	Движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!					
	<p>- Ситуативное общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья», «Движение-это жизнь»;</p> <p>- Беседа «Секреты здоровья», «Почему необходимо двигаться», «Солнце для всего живого»;</p> <p>- Просмотр презентации «Наши лучшие друзья!»</p> <p>- Решение проблемных ситуаций «А что, если крокодил солнце в небе проглотил», «Что буде, если не настанет ночь?», «Почему нужно спать днем»;</p>	<p>- Сур игра «Экскурсоводы», «Семья» сюжет «Зимняя прогулка»);</p> <p>- Ди «Друзья человека»;</p> <p>- Пд «Мороз Красный нос», «Ловишки», «Выше ноги от земли», «Сокол», «Снежная карусель»;</p> <p>- Игры на прогулке: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах «Гонки с шайбой», «Забей в ворота»;</p> <p>- Игры с воздухом «Поиграй с воздухом»;</p> <p>- Театрализованная игра «Три поросенка»</p>	<p>- Рисование «Зимние забавы»;</p> <p>- Математический планшет «Солнце»;</p> <p>- Поделки из природного материала «Выложи узор»</p>	<p>- К. Чуковский «Краденое солнце»;</p> <p>- Г. Бойко «Солнышко»;</p> <p>- Добрые сказки о ветре;</p> <p>- Умная сказка о воде;</p> <p>- Сказка «Как лягушка всю воду выпила»;</p> <p>- Б. Эльшанский «Я давно лежу в кровати»;</p> <p>- И. Токмакова «Усни-трава»;</p> <p>- А. Майков «Месяц взошел»</p>	<p>- Консультация «Солнце, воздух и вода наши верные друзья», «Закаливание детей дошкольного возраста», «Здоровый сон-счастливый ребенок»;</p> <p>- Изготовление лэпбука «Наши лучшие друзья»</p>	<p>- Спортивный праздник «Наши лучшие друзья!»</p> <p>- Досуг «Движение - это жизнь»</p>

	- Поисково-исследовательская деятельность «Почему не работают солнечные часы»					
Март	Возможности здорового человека.					
	- Беседа «Цветок здоровья», «Мой организм», «Я и моё тело», «Правильная осанка», «Что такое плоскостопие»; - Просмотр презентации «Как движутся части тела», «Как укрепить мышцы и кости», «Как растёт человек»; - решение проблемных ситуаций «Мне нельзя есть апельсины у меня аллергия», «Мне нужно носить очки», «Что нужно сделать, чтобы	- Ди «Мой организм», «Кто, что делает», «Умею-не умею», «Будь стройным», «Здоровые стопы», «Подбери пару», «Собери предмет по частям», «Что сначала, что потом»; - Ср игра «Спортивная школа», «Детский сад», «Поликлиника» сюжет «Профилактический кабинет»; - Физкультурно-оздоровительная игра «Здоровые ножки»;	- Лепка «Человек»; - Рисование «Если хочешь быть здоров»	- В. Драгунский «Без осанки-конь корова»; - Л. Толстой «Косточка»; - К.И. Чуковский «Федорино горе»; - энциклопедия «Мой организм»	Консультация «Возможности здорового человека»	Досуг «Здоровые дети - в здоровой семье»

	быть здоровым человеком», - Опыт «Наше сердце»	- Игры с нестандартным физкультурным оборудованием.				
Апрель	Мое настроение, мое здоровье.					
	- Беседа «Я и мое настроение», «Все люди разные», «Я и мои поступки», «Улыбка делает чудеса»; - Психогимнастика «Спасем доброту»; - Этюд «Доброе слово товарищу»; -Этюд «Стиральная машинка»; -Рассматривание альбома «Эмоциональное состояние»	- Ди «Продолжи фразу», «Что такое хорошо и что такое плохо», «Домик эмоций», «Угадай эмоцию»; - Ср игра «Цирк», «Зоопарк»	- Рисование «Наши эмоции», «То, что мне поднимает настроение»	- юмористические рассказы Н. Носова «Каша», «Живая шляпа»	- Консультация «Психологическое здоровье ребенка»	- Психологический тренинг «Мое настроение, мое здоровье»
Май	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке					
	- Беседа «Спорт и безопасность», «На спортивной и игровой площадках»; - Рассматривание плаката «Правила поведения в	- Ди «Оборудование спортивного зала», «Я не должен», «Как бы ты поступил?», «Так и не так»; - Игра «Правила безопасного поведения»;	- Игра-конструирование «Построй стадион будущего»; - Лепка «Спортивное оборудование»;	- мультфильм «Правила безопасности»; - энциклопедия «Техника безопасности для детей в картинках»	Круглый стол «Безопасность ребенка»	- Викторина «Часы безопасности»

	спортивном зале»; - Просмотр презентации «На спортивной площадке»	- С\р игра «В спортивном зале», «Строители»; -п\и «1,2,3, что может быть опасно-найди»	- Рисование «Спортивная площадка»			
--	--	---	-----------------------------------	--	--	--

Перспективный план работы по становлению ценностей здорового образа жизни, формированию полезных привычек в подготовительной группе

Задачи:

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье человека.

Месяц	Формы работы					
	СОТ	Игровая деятельность	Продуктивная деятельность	Чтение художественной литературы	Работа с родителями	Досуги и соревнования
Сентябрь	Правила и виды закаливания, о пользе закаливающих процедур.					
	Беседа-обсуждение «Полезные и вредные привычки»	Лото «Полезные и вредные продукты» Д\и «Четвертый»	Изготовление пластилиновой сказки «Зарядка и Разминка»	Чтение В.Катаев «Цветик-семицветик»	Мастер-класс для родителей «Составь цепочку закаливания»	Досуг «Спортивный марафон»

	<p>Мастер-класс «Бегай, прыгай и играй» со Смешариком»</p> <p>Прослушивание песни «Закаляйся, если хочешь быть здоров» (муз. и сл. Лебедева-Кумача)</p> <p>Психологический этюд «От улыбки станет мир здоровей»</p> <p>Проблемная ситуация по сказке «Айболит»</p>	<p>лишний»</p> <p>Игры с мячом «Пляжный волейбол», «Мини-футбол», «Мяч в корзину»</p> <p>«Мим»</p> <p>«Пять песен о закаливании и физкультуре»</p> <p>Игра–соревнование «Эстафета здоровых слов»</p>	<p>Выпуск журнала «Это интересно!»</p> <p>оформление выставки рисунков «Мои фантазии», «Невидимка в гостях»</p>	<p>Обсуждение пословиц и поговорок о здоровье: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота-залог здоровья»</p> <p>Заучивание стихотворения Е.Серовой «Лягушонок»</p> <p>Литературные исследования детей «Что такое закаливание?»</p>	<p>Фотоконкурс «Полезные привычки в семье»</p> <p>Подбор библиотеки по теме закаливания</p>	
Октябрь	Роль солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье человека					
	<p>Мультимедийные презентации «Плавание», «Вода в жизни человека»</p> <p>Игра-ситуация «Мы можем им помочь</p> <p>Просмотр весёлого мультика «Закаляйся, как сталь»</p> <p>Танец с зонтиками «Капитошка» (текст и слова В.Осошного)</p> <p>Экспериментирование «Фокусы с водой», «Где чище воздух?», «Барханы в банке»</p>	<p>Ди «Забочусь о своём здоровье», «Сложи закономерности»</p> <p>«Игры в дождливую погоду»</p> <p>«Передай солнечный зайчик»</p> <p>Игра-соревнование «Перелей - не расплескай»</p> <p>Игровое упражнение «Волшебная вата»</p>	<p>Составление коллажей по теме «Рады солнцу взрослые и дети на большой планете» с использованием летних семейных фотографий, вырезок и картинок из газет и журналов</p> <p>Рисование на мокрой бумаге «Вводном царстве»</p> <p>Изготовление модели воздушного змея, «хитрой змейки» для определения свойства</p>	<p>Чтение стихотворения М.Серовой «Как лягушки загорали»</p> <p>Разучивание пословиц: «Рыбам вода, птицам воздух, а человеку — вся земля», «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья»</p> <p>Чтение рассказов В.Беспалова «Голубая льдинка» Н.Коростылёва «Босиком»</p>	<p>Рекомендации для родителей «Безопасное употребление воды»</p> <p>Буклет «Экспериментируйте с детьми: воздух-невидимка»</p> <p>Деловая игра «Царство воды и волшебный песок»</p>	<p>Развлечение «Наш мини стадион»</p> <p>Парад Воздушных змеев</p> <p>Детско-родительский турнир по городкам</p>

			воздуха;	Рассматривание энциклопедий о пользе и вреде солнца для человека		
Ноябрь	Активный отдых					
	<p>Опытно-экспериментальная деятельность «Движение – это жизнь»</p> <p>Рассматривание иллюстраций, книг, видеоматериала по данной проблеме</p> <p>Беседа-размышление «Что значит активный отдых?»</p> <p>Общение на тему: «Как в вашей семье проводят свободное время?»</p>	<p>П/и «Путешественники», «Мы - весёлые ребята»</p> <p>Настольная спортивная игра «Баскетбол», «Футбол»</p> <p>Игра «Играй, играй, мяч не теряй», «Передача мяча», «Найди своё место», «Дартс»</p> <p>Дидактическая игра «Собери инвентарь для занятия спортом»</p> <p>Сюжетная игра «Тренировка»</p>	<p>Изготовление макета «Спортивная площадка нашего двора»</p> <p>Моделирование «Стадион»</p> <p>Рисование «Зимние забавы»</p>	<p>Чтение стихотворения М. Кошкина «Если в небо бросить мяч»</p> <p>Разучивание речёвок и девизов на спортивную тему</p> <p>Заучивание стихотворения А.Сурикова «Детство»</p>	<p>Аукцион идей «Мы активно отдыхаем»</p> <p>Мастер -класс «Изготовление простейшего физкультурного инвентаря своими руками»</p> <p>Анкетирование «Отдых и оздоровление»</p>	<p>Спортивное развлечение «Тропинки здоровья»</p> <p>Праздник на воде (обучение детей плаванию)</p>
Декабрь	Двигательная активность в жизни человека					
	<p>Квест «Через движение к здоровью»</p> <p>Поход к скале Мамонт на берег Исети</p>	<p>«Санный круг», «Парные гонки на санках», «Кто быстрее до флажка», «Проезжая, позвони в колокольчик»</p> <p>Дидактическая игра «Одень куклу для</p>	<p>Изготовление альбома «Спортивный календарь»</p> <p>Экспериментально - исследовательская деятельность «Почему зимой холодно, а летом тепло?»</p>	<p>Чтение произведения С.Афонькиной «Зачем делать зарядку?»</p> <p>Чтение цикла сказок «Будьте здоровы!»</p>	<p>Семейные газеты «Зима – спортивная пора»</p> <p>Консультация «Значение двигательной активности для здоровья ребенка».</p> <p>Маршрут выходного дня «С санками на горку»</p>	<p>Зимние Олимпийские игры</p>

		занятий спортом»				
Январь	Специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.					
	Беседа «Физкультура и спорт - здоровье, красота» Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Коррекционные упражнения «Плавание на байдарках», «Пингвины на льдинах» Прослушивание музыкальных произведений: «Спортивные и физкультурные марши»	Д/игра «Угадай вид спорта» Игровое упражнение «Щёчки - пузырьки», «Будем правильно дышать» Спортивные упражнения: скольжение по ледяным дорожкам, «Преодолей препятствия» (ходьба по корригирующим дорожкам) п/и «Кенгуру» игра-разминка «Сложи узор пальцами ног»	Лепка «Хоккеист» Изготовление атрибутов для спортивных эстафет Рисование плаката «Не ешь снег и сосульки» Создание эмблем для тренировки отдельных групп мышц	Чтение стихотворения Г.Кружкова «Кросс», «Бегуны», М.Блинникова «Встал на лыжи наш Егор» Чтение произведения С.Афонькиной «Как стать сильным?»	Экскурсия в лесопарковую зону Комсомольского района. Памятка «Лыжи для здоровья» Буклет «Дыхательная гимнастика» Рекомендация «Красивая осанка» Консультация «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья»	Спортивный праздник «День зимних видов спорта» Развлечение «Вперёд к здоровью»
Февраль	Рациональное питание					
	Квест ««Где найти витамины?»» Беседа «Техника безопасности во время приёма пищи». Пальчиковая гимнастика «Пирог» Дыхательная гимнастика «Самовар» Игра-драматизация «Пузырь, соломинка и	Игра-экспериментирование «Зеленеет лук в воде» (Ю.Мориц) Игра-повествование «О пользе овсяной каши» (Т.Собакин) Игра-шутка «Показал садовод»(Н.Кончаловская)	Лепка «Как помирились Морковочка и Кабачок» Рисование «Наполним холодильник полезными продуктами» Рисование «Овощи и фрукты - полезные продукты» Моделирование «Кондитерский цех»	Чтение и обсуждение произведений: Г. Лагзынь «Просто объеденье!», О. Дриз «Ну и каша!», С. Капутикян «Кто скорее допьёт?», А. Прокофьев «Вечером», И. Токмакова «Ай да	Буклет «Здоровое питание дошкольников» Чтение энциклопедического материала, познавательной литературы Опрос среди родителей об умении детей владеть столовыми приборами.	Военно-спортивная игра «Зарничка» Совместное с родителями чаепитие

	лапоть». НОД на тему «Здорово жить здорово!»	Д/и «Какое это блюдо?» (Какой суп из гороха, рыбы, курицы и т.д.) С/р игра «Чем угостишь друга?»		суп!». Чтение произведения С.Афонкиной «Полезная и вредная пища» Теплый хлеб» К. Паустовский		«Страна волшебная здоровье»
Март	Правила ухода за больным					
	Ситуативная беседа «Что может случиться, если...» Пение песни «Если с другом вышел в путь...», сл.М.Танича, муз. В.Шаинского Квест ««Врачи — наши помощники»	Д/и «Ищем чистые слова» «Фотограф чистоты», «СМС здоровья» Сюжетная игра «Травмпункт», «На приёме у врача» Д/и «Угадай чей инструмент?» Д/и «Собери фигуру человека» С/р игра «Скорая помощь»	Аппликация «Витаминная корзина. Оформление экспериментальной книги Выпуск газеты «Береги свое здоровье»	Рассматривание детской энциклопедии «Раздел о здоровье» Отгадывание загадок «О том, что нам нужно делать, чтобы не болеть» Чтение с обсуждением «Купание медвежат» В.Бианки	Памятка для родителей «Зачем делают прививки» Буклет «Неделя нескучного здоровья» Беседа «Грубость и драка», Хорошо ли быть злым?»	Конкурс «Правила здоровья» Спортивный досуг: «Спортсменом можешь ты не быть, а быть здоровым ты обязан»
Апрель	Возможности здорового человека					
	Беседа с детьми на тему: «Нам полезен чистый воздух» Театрализованная игровая ситуация «Зимние игры» Ситуативный разговор «Для чего нужна зарядка»	Игра-имитация "Перейди вброд" Д/и «Чтобы укрепить здоровье, надо...» Д/и игры «Собери фигуру человека», «Удивительное лицо»	Работа в книжном уголке: подбор и рассматривание картинок «Азбука здоровья» Придумывание поговорок "Физкультурой (спортом) заниматься будешь — про болезни ты забудешь".	Чтение рассказа Д. Орлова «Как СТО бед решил убить микробов, а заболел сам»» Чтение сказки М.Москвиной «Что случилось с крокодилом?» Заучивание стихотворения Т.Волгиной «Два	Консультация «Велоспорт: польза и противопоказания» Фотогазета для родителей «За здоровьем на велосипеде» Оформление фотоколлажей на тему «Прогулка на свежем воздухе» Беседа «Роль подвижных	Развлечение «Мы - туристы» Выставка фотографий с занятий в бассейне, мероприятий.

				друга»	игр в оздоровлении детей»	
Май	Движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!					
	Презентация «Воздух, которым мы дышим» Рассматривание иллюстраций по теме Беседа «Чем мы дышим?» Решение проблемных задач и ситуаций («как проверить, что воздух расширяется при нагревании», «обладает силой» и др.) Квест «Знакомство детей с летним ветром и температурой воздуха»	Д/и «Парашютисты», «Полёт в космос» Игра-эксперимент «Рисунки на зеркале» Игра – релаксация перед сном «Король тишины» Игра-эксперимент «К солнцу тянется росточек» Игры с тренажерами «Солнышко»	Изготовление объемных макетов «Ветряная мельница», «Водолазный купол» Творческая мастерская «Путешествие капельки» Детская лаборатория: «Приготовим мыльные пузыри», «Цветные стекляшки» Театрализованная деятельность «Ручеек и речка»	Чтение и обсуждение сказки Ириса Ревю «Добрый Воздух» Чтение В.Н.Орлов «Дом под крышей голубой», «Морские наряды», «Солнышко для всех» И.Козеева «Лучик солнца» Чтение сказки Ирис Ревю «Как Тиша сон искал»	Организация музея «Мир воздуха» Создание альбома «Для чего нам нужен воздух» Цирковое представление для детей «Мир волшебства» Фотовыставка «Домашний режим дня» мастер-класс «Время спать, или, как организовать сон дома»	Занятие - развлечение с родителями «Воздух-фокусник» Конкурс «Песочные фантазии» Мероприятие на свежем воздухе «Спортивная эстафета» Малыш Летние олимпийские игры

4. Список литературы

1. Айзман Р.И., Жарова Г.Н., Айзман Л.К., Савенков А.И., Забрамная С.Д., Ядрихинская И.Е. Подготовка ребенка к школе, - М.: 1991. 135 с.
2. Антропова М.В., Манке Г.Г., Кузнецова Л.В., Бородкина Г.В. Оздоровительное значение индивидуально-дифференцированного обучения /УШкола здоровья. - 1996. - Т.3. - №3. - С. 32-39.
3. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей: книга дня учителя / Л.В. Баль, СВ. Барканов, С.А. Горбатенко; под ред. Л.В. Баль. - М.: Просвещение, 2005. 192 с.
4. Вахрушева Л.А., Байкалова Л.В., Панкина Т.В. Подвижная игра в здоровом образе жизни: учебно-методическое пособие. -Барнаул: Изд-во БГТТУ, 2004. 72с.

5. 5.. Якуничев М.А., Голышенков СП., Вершинина И.В., Волкова О.Н. Сущность понятий «здоровье» и «ЗОЖ» в контексте культурологического подхода к образованию школьников// Валеология. - 2006. - №3. - С. 52-59.
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. – М., 2007.
7. Глушкова Г. Здоровье и физическая культура // – Ребенок в детском саду. – №2. – 2003.
8. Доронова Т.Н. О взаимодействии дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений / – М., 2002
9. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 32с. (Серия “Библиотека руководителя ДОУ”).
10. Растим здоровое будущее (Научно-практический сборник инновационного опыта по программе “Здоровье с детства”). – Киров,2004.
11. Степанова Е.Н. Калейдоскоп родительских собраний / – М., 2009
12. Стеркина Р.Б., Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Основы безопасности детей дошкольного возраста: программа для дошкольных образовательных учреждений / – М.: АСТ, 1998
13. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания – Дошкольное воспитание. – №4. – 2008.
14. Чиркова С.В. Родительское собрание в детском саду // – Дошкольное воспитание. – №4. – 2008.