

МАДОУ «Белоевский детский сад»

Утверждено: заведующий Мошова Е.М. Мошова Е.М.

30.08.2022г.

План по здоровьесбережению

в 1 средней группе «Кнопочки»

на 2022-2023гг

Воспитатели: Власова Е.С.

Чугаева Е.В.

План по здоровьесбережению в средней группе «Воробушки» 2022-2023 гг

Здоровье определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Важно создание всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий в дошкольных образовательных учреждениях, т.к. только здоровый ребёнок может успешно усваивать всё то, чему его учат, справляться с предъявляемыми требованиями, быть активным, работоспособным, нормально развиваться. Отклонения или изменения в одном из них ведут к нарушению в общем состоянии человека, которое можно охарактеризовать как нездоровье.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» и включает в себя систему мер, предполагающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка и активное формирование здорового образа жизни на всех этапах его обучения и развития.

Учитывая необходимость сохранения и укрепления психофизического здоровья и оказания дошкольникам разноплановой специализированной помощи, основной приоритет в работе ДОУ отведён оздоровительному направлению деятельности при соблюдении условия обеспечения качества образования.

В ДОУ постоянно происходит поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, создании определенных условий.

Основываясь на имеющиеся результаты изучения состояния здоровья детей, посещающих ДОУ разработана следующая программа .

Паспорт Программы на период 2022-2023 г.

Основные направления программы.

Цель программы: создание условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников.

Основные задачи:

1. создание условий для полноценной адаптации вновь поступивших детей
2. обучение и закрепление гигиенических навыков
3. сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, профилактика заболеваний.

Ожидаемые конечные результаты:

Повышение легкой степени адаптация детей.

Привитие стойких гигиенических навыков;

Снижение заболеваемости.

1. Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды;
- изучение инновационных технологий оздоровления детей;
- внедрение современных эффективных методов оздоровления детей в ДОУ;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления среди родителей воспитанников ДОУ;
- организация диагностики физического развития и состояния здоровья детей.

2. Физкультурно - оздоровительное:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- решение оздоровительных задач средствами физической культуры;
- соблюдение санитарно – гигиенических требований;
- внедрение современных методов оздоровления;
- систематическое проведение закаливающих процедур;
- создание благоприятного психологического климата в ДОУ.

3. Профилактическое:

- предупреждение заболеваний методами профилактики.

Содержание деятельности

Обеспечение здорового ритма жизни:

- организация благоприятного микроклимата;
- щадящий режим для детей с индивидуальными особенностями;
- адаптационный режим для вновь поступающих детей.

Обеспечение двигательной активности в течение дня:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- оздоровительный бег;
- подвижные игры;
- динамические паузы;
- физкультурные минутки;
- спортивные игры;

- спортивные праздники, развлечения;
- гимнастика после сна;

Гигиенические и водные процедуры:

- мытье рук;
- умывание лица и рук после сна;
- игры с водой летом.

Световоздушные ванны:

- обеспечение температурного режима в помещении;
- прогулки на свежем воздухе;
- проветривание помещений;

Активный отдых детей:

- музыкальные и спортивные праздники и развлечения;
- дни здоровья.

Специальное закаливание:

- босохождение в помещении,
- корректирующая ходьба по дорожкам здоровья (механическое раздражение стоп);

Музыкотерапия:

- музыкальные занятия;
- музыкальное сопровождение режимных моментов;
- музыкальное оформление различных мероприятий;

Коррекция речи:

- пальчиковые игры.

Пропаганда здорового образа жизни:

- проблемные ситуации;
- беседы;
- игры

по формированию у детей средней группы
навыков здорового образа жизни

Сентябрь

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Цель: формировать положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам.

Беседа «Дружи с водой»: Продолжать формировать навыки личной гигиены.

Дети рассматривают рисунки. Отвечают на вопросы: зачем моется человек? Что может случиться с грязнулей?

Дыхательная гимнастика «Подуй на варенье», «Ветерок».

Гимнастика для глаз «Тренировка», «Мой весёлый, звонкий мяч»

Просмотр мультфильма «Мойдодыр»

Октябрь

Занятие «Хозяйка с базара пришла». Цель: обобщить знания детей об овощах и фруктах, пользе, блюдам из них приготовленных.

Беседа «Витамины на столе очень нужны тебе».

Самомассаж «Нарисуй загадку-получи отгадку».

Дыхательная гимнастика «Подуй на варенье»

Пальчиковая гимнастика «Лук», «Собирали урожай».

Ноябрь

«Микробы вокруг нас». Цель: рассказать детям о функции кожи, микробах, взаимодействии человека с микробами.

Дать детям представление о том, что микробы бывают разные: полезные и вредные (болезнетворные), они могут жить вне и внутри человеческого организма; пути проникновения микробов в человеческий организм. Когда тело чистое, ему 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.

Беседа «Как вести себя во время болезни»: Дать детям возможность рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болели, что именно у них болело.

Беседа «Не румяный гриб в лесу, а простудный грипп в носу». Цель: профилактика инфекционных заболеваний

Самомассаж «Моем голову чисто, чисто».

Пальчиковая игра «Расческа».

Декабрь

Беседа: «Правила движения достойны уважения». Цель: Познакомить детей с опасными ситуациями, которые могут возникнуть на дороге.

Дыхательная гимнастика «Надуваем шарик»

Занятие : «Колобок и дорожные знаки». Цель: Познакомить детей с основными дорожными знаками.

Сюжетно-ролевая игра «Дорога».

Просмотр мультфильмов «Правила дорожного движения»

Беседа «Безопасное поведение на зимней улице».

Январь

Беседа «Зимние виды спорта».

Гимнастика для глаз «Снегопад».

Пальчиковая гимнастика «Снежинка», «Снежный ком».

Викторина «Что я знаю о здоровье»

Беседа: «Соблюдаем гигиену». Цель: продолжать формировать устойчивые культурно – гигиенические навыки.

Февраль

Занятие : «Как устроено мое тело». Цель: уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя.

«Чтобы глаза видели»: Дать представление о верных помощниках - глазах. Органы зрения у зверей и человека. Как нужно заботиться о них. Рассказ воспитателя о значении зрения в жизни животных и человека. Поэтому зрение надо беречь. Рассмотреть картинки с изображением ситуаций и с помощью игры

«Полезно - вредно» закрепить данные знания. Предложить детям научиться делать гимнастику для глаз.

«Чтобы уши слышали»: Дать представление о верных помощниках - ушах. Органы слуха у зверей и человека. Как нужно заботиться о них. Воспитатель предлагает закрыть ушки детям и произносит потешки и просит повторить. Рассказ воспитателя о значении слуха в жизни животных и человека. Рассмотреть картинки с изображением ситуаций и с помощью игры «Полезно - вредно» закрепить данные знания. Предложить детям научиться делать самомассаж ушей.

Развлечение: «Чтобы сильным, смелым быть, чтобы Родине служить» (развлечение). Цель: воспитывать дух патриотизма, совершенствовать физические умения и навыки.

Март

«Крепкие-крепкие зубы»: Дать представление о пользе, значении и защите зубов. Познакомить детей с правилами ухода за зубами.

Враги зубов (микробы, сладкое и мучное, механическое повреждение, нехватка витаминов).

Дидактическая игра «Что полезно и что вредно для зубов»

Самомассаж «Змейка», «Точки».

Гимнастика для глаз «Радуга»

Апрель

Беседа: «Для чего нужны прививки» (с приглашением медицинской сестры). Цель: дать детям первоначальные знания о необходимой профилактике заболеваний – прививке

Дидактическая игра «Первая помощь».

Корректирующая гимнастика «Надуй шар, сдуй шар».

Профилактика плоскостопия «Камушки», «С кочки на кочку»

«Спокойной ночи» Важно формировать умение чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помочь ему ритмично работать, вовремя реагировать на сигналы «Хочу спать». Обратить внимание на чувство усталости и как его можно устранить. 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.

Май

Беседа «Растения вокруг нас».

«Витамины на окне» (с элементами практических действий). Цель: воспитывать положительное отношение к трудовой деятельности.

«Безопасность при общении с животными»: Животных надо любить. Но при этом надо помнить, что даже домашние животные могут быть опасны. Дать детям представление о том, 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.

Этюды на расслабление

«Правила поведения с незнакомыми людьми». Цель: научить детей правильно вести себя с незнакомыми людьми.