

**Перспективный план работы занятий здоровья в рамках «Дня здоровья»  
на 2024-2025 учебный год**

**Актуальность:** важнейшая задача ДОУ – охрана и укрепление здоровья решается с помощью воспитания здоровьесберегающего поведения детей, построенного на их активности.

**Определяется:**

- отбором содержания и методов работы с детьми по приобщению к ЗОЖ с учетом активизации их самостоятельности в самоорганизации двигательной деятельности и самоконтроле за ней;
- развитием предвидения последствий своего поведения по сохранению и укреплению здоровья;
- разработкой психолого-педагогических условий погружения ребенка в специально организованную среду, влияющую на психологическое здоровье.

**Цель:** формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

**Задачи:**

- дать представление о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условия их нормального функционирования;
- развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- формировать умения устанавливать причинно-следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями;
- уметь объяснять, выражая в речи. Свое здоровьесберегающее и здоровье укрепляющее поведение;
- формировать осознанное соблюдение культурно-гигиенических требований по уходу за полостью рта, глазами, носом;
- развивать самоорганизацию в двигательной деятельности;
- формировать здоровьесберегающее и здоровье укрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- создавать психологически комфортную среду в группах;
- обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- корректировать проявления эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка).

**Традиционные составляющие ЗОЖ дошкольников:**

- личная гигиена;
- рациональное питание;
- закаливание;
- оптимальный двигательный режим

**Перспективный план работы занятий здоровья для детей старшего дошкольного возраста**

Месяц /День здоровья	Тема	Программные задачи	Планирование дня здоровья и предварительная работа / источник пособия (страница)
----------------------	------	--------------------	--

Октябрь	«Наши верные друзья – солнце, воздух и вода»	Познакомить детей, как помогают нам быть здоровыми солнце, воздух и вода	Беседа «Шаги воздуха в организме» стр. 30 пункт 6 (Опыт со свечой) Формирование правильного дыхания и меры по предупреждению заболеваний органов дыхания «мы дышим – значит живем» стр.28 пункт 6 Тестирование родителей «Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым?» В родительский уголок поместить комплексы гимнастик: дыхательные, зрительные, пальчиковые Комплексы зрительных гимнастик стр. 26 пункт 6 Консультации для родителей «Роль дыхательной гимнастики в оздоровление детей»; стр. 34 пункт 6. «Почему нужно дышать носом?» стр.38 пункт 6
Ноябрь	«Я и мой организм»	Дать детям элементарные знания об организме, его главных органах	Занятие «Внешнее строение тела человека» стр.10 пункт 8. «Голова и шея: функции и здоровьесбережение» стр.11 пункт 8. Беседа «Зрение – орган познания» стр.14 пункт 6 Беседа «Глаза – зеркало души» стр.17 пункт 6 Беседа «Берегите глаза и зрение» стр.20 пункт 6 Рекомендации для родителей «Как сохранить хорошее зрение?» стр. 25 пункт 6 Рекомендации родителям по формированию адекватной самооценке у детей Дидактическая игра «Мое настроение» стр.19 пункт 6
Январь	«Как работает сердце»	Познакомить детей с работой сердца, и его ролью в организме человека профилактика нарушений сердечно - сосудистой системы. Развитие интереса к двигательной деятельности	Беседа «Сердце - наш мотор» стр.40 пункт 6 Занятие «Кровь и кровеносные сосуды» стр.42 пункт 8. Дидактическая игра «Сердце свое укрепляю» стр. 43 пункт 6 Дидактическая игра «Мы делаем сердце крепким» Решение проблемно-практических ситуаций. Консультация для родителей «Тренируйте сердце ребенка!» стр.44 пункт 6 Практическое занятие для родителей «Тренировка сердечно - сосудистой системы» стр.45 пункт 6 Беседа «Движение – существенный признак жизни» стр. 47 пункт 6 Конспект опытно-познавательной двигательной деятельности детей после сна стр. 50 пункт 6
Февраль	«Как ухаживать за зубами?»	Познакомить с правилами, помогающими сохранять зубы здоровыми, профилактика заболеваний полости рта	Беседа «Зачем нам язык?» стр.64 пункт 6 Беседа «Зубы – самые твердые части тела» стр. 69 пункт 6 Беседа – практикум «Почему у крокодила болели зубы?» стр.71 пункт 6 Беседа «Улыбка делает чудеса» стр. 81 пункт 6 Решение проблемно-практических ситуаций «Посылка от Незнайки» стр. 72 пункт 6 Консультация «Чтобы зубы не болели» стр.73 пункт 6 Папка – раскладушка «Профилактика стоматологических заболеваний» (рекомендации стоматолога) стр.74 пункт 6

			Консультация для родителей «Формирование культурно-гигиенических навыков»
Апрель Всемирный день здоровья	«Лекарства – друзья и лекарства – враги»	Знакомить детей с лекарственными растениями, их лечебными свойствами	Беседа «Лесная школа здоровья» Игра «Идем в лес за грибами» стр. 99 пункт 13 Рассматривание иллюстраций «Ядовитые растения» стр. 101 пункт 13 Занятие «О роле лекарств и витаминов» Чтение произведения ДжаниРодари «Чипполино»
Май	«Лето красное – для здоровья время прекрасное»	Систематизировать и обогащать знания детей о влиянии природных факторов на здоровье	Беседа «Лето красное – для здоровья время прекрасное!» стр. 42 пункт 20. Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» стр. 54 пункт 6. Практическое занятие по ознакомлению родителей с тестами для определения у детей силы мышечных групп стр.56 пункт 6 Праздник народных игр Вокруг света» стр. 83 пункт 12 Консультация «Организация здоровь укрепляющего двигательного поведения детей» стр. 60 пункт 6 Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия у малышей»

**Перспективный план работы занятий здоровья для детей младшего дошкольного возраста**

Месяц	Тема	Программные задачи	Планирование дня здоровья и предварительная работа / источник пособия (страница)
Октябрь	«Водичка-водичка»	Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом	Беседа «Как умываются животные», д/и «Кто наблюдательный?». Пальчиковая гимнастика «Умывание» Материал из папки разработок «День здоровья (пункт 2) Дидактическая игра «Как надо умываться?» массаж лица «Умывалочка» Игровые массажи: закаливающее дыхание, массаж рук «Поиграем с ручками» стр. 8-11 пункт 14 Игры: «Пройди через ручеек»; «Собери клубочки» стр.11 пункт 24. Индивидуальные беседы «Формирование навыков самообслуживания дома, поощрение родителями самостоятельности»
Ноябрь	«Вирусы - вредоносные»	Дать детям представление о микробах, являющихся и распространителями инфекционных заболеваний, и полезными для детей. Развивать наблюдательность.	Мини экскурсия в медицинский кабинет. Беседа «Почему ребята заболели». Д/и «Кто больше соберет витаминов» Самомассаж на профилактику простудных заболеваний. Чтение отрывка «Айболит» К.Чуковского Консультации для родителей «А я делаю так...»; «Не такой упорный недуг респираторный» Материал из папки разработок «День здоровья (пункт 2)
Январь	«Приятного аппетита»	Познакомить детей с нужными и важными продуктами питания.	Занятие «Какая пища полезная» Материал из папки разработок «День здоровья (пункт 2)

		Дать понятия о необходимости питания. Какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья.	Занятие «Удивительные превращения пирожка» - рабочая тетрадь для дошкольников М.Безруких стр 21. В родительском уголке поместить советы по питанию и о том, какие продукты детям вредны
Февраль	«Спорт - наш друг»	Расширить знания о спорте. Развивать физические качества: ловкость, скорость, умение выполнять спортивные упражнения	Занятие «Спорт - наш друг» папка пункт 2 Игры «Солнце глянуло в кроватку». «Утро настало, солнышко встало» стр.75 пункт 19. «Мячик» стр.76 пункт 19.«Если нравится тебе, то делай так» стр. 100 пункт 19. «У оленя дом большой» стр.101 пункт 19. «На бабушкином дворе» стр.103 пункт 19. «К бабушке Забавушке» стр.106.пункт 19. Консультация для родителей «Что такое здоровье?»; «Кодекс здоровья»
Апрель	«Уход за кожей, руками, ногами»	Подвести детей к пониманию роли кожи в жизни человека. Освоить информацию о том, что кожа помощница человека в познании окружающего мира. Развивать навыки и умения по уходу за кожей	Занятие «Уход за кожей, руками, ногами» папка пункт 2. Д/и: «Хвастушки», «Сравни человека и животного» Беседа «Кожа, руки, ноги» Беседа «Чистота – залог здоровья» стр.24 пункт 20. Консультация «Ощущать и защищать»
Май	«Как сохранить зубы здоровыми»	Развивать осознание значимости зубов для пережевывания пищи. Освоить правила ухода за полостью рта.	Материал из папки разработок «День здоровья (пункт 2) беседа «Мои зубы и правила ухода за ними» Консультация «Почему зубы болят»

**Пособия и методическая литература (методическом кабинете ТМБ ДОУ «Забава»)**

№ (пункт)	Наименование	Краткое содержание
1.	Программа «Здоровья» разработанная педагогами ДОУ	Содержит Целевой раздел: пояснительную записку; цель и задачи; контингент воспитанников; Содержательный: образовательную область «Физическое развитие»; обеспечение здоровья и здорового образа жизни; психогигиенические мероприятия на занятиях и в режиме дня с детьми;

		Организационный: описание материально-технического обеспечения программы; распорядок и режим дня; план традиционных мероприятий оздоровительной направленности
2.	Методическая папка разработок педагогов ДОУ «Забава» в рамках «Дня Здоровья»	Тематические планы. Конспекты занятий. Дидактические игры. Консультации. Художественное слово. Демонстрационный материал. Научно методическое пособие «Адаптационно-оздоровительная направленность средств и методов физического воспитания школьников и дошкольников заполярья, Норильск-Тула, 2005г. Региональная программа физического воспитания в детском саду «Север» г.Норильск, 1996г.
3.	Методическая папка разработана в рамках ГМО педагогов детских садов г.Дудинка, 2013г. (дискета с записью материалов)	Здоровьесберегающие технологии в системе оздоровительной работы в ДОУ. Рекомендации, коррекционно-оздоровительная работа. Картотека подвижных игр. Картотека хороводных игр. Картотека игр-эстафет. Игры на асфальте. Картотека дыхательной гимнастики. Картотека пальчиковой гимнастики, картотека зрительной гимнастики. Степ-аэробика. Су-джок, стрейтчинг. Оздоровление педагогов. Методические рекомендации. Оздоровление дошкольников в условиях Крайнего Севера. Рецепты здоровой пищи. Рецепты травяного чая. Игры на формирование правильной осанки.
4.	Оздоровительная работа в ДОУ М.С.Горбатова, 2012 г.	Нормативно-правовые документы. Рекомендации по оздоровлению, безопасности и физическому развитию детей. Предназначена заведующим, методистам, медицинским работникам дошкольных образовательных учреждений
5.	Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье И.А.Анахина, 2010 г.	Практическое пособие закаливания детей в ДОУ и семье; индивидуальный подход к каждому ребенку, контроль со стороны медперсонала и администрации ДОУ за процессом закаливания. Даны рекомендации, методы закаливания детей с раннего возраста до 7 лет, системы закаливающих процедур, схемы работы по каждому периоду.
6.	Библиотека воспитателя «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» методическое пособие, 2012 г.	Программа и методика формирования здорового образа жизни детей в условиях ДОУ. Подход, основанный на применении принципа осознанности в работе с дошкольниками. Пособие может помочь педагогам ДОУ в организации работы с детьми по формированию здоровьесберегающего поведения. Картотека игр.
7	Азбука физкультминуток для дошкольников В.И.Ковалько, 2006г.	Практические разработки физкультминуток. Игровые упражнения. Гимнастические комплексы. Рекомендации по проведению (средние, старшие, подготовительные группы)
8	Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье, З.А.Клепинина, Е.В.Клепинина, 2010г.	Призвано помочь педагогам ДОУ в организации систематической работы по развитию у детей знаний и умений оберегать и сохранять собственное здоровье. Рекомендации по организации здоровьесберегающей работы с детьми, разработки занятий по темам, об охране и укреплении здоровья.
9	Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников из серии	Раскрывается направление оздоровления – использование разнообразных игр для детей 4-6 лет с наиболее распространенными заболеваниями и отклонениями в состоянии здоровья в условиях ДОУ.

	дошкольный мир О.В.Козырева, 2007г.	
10.	Формирование двигательной активности детей 5-7 лет Е.К.Воронова, 2012г.	Система работы по комплексному развитию физических, игровых и морально-волевых качеств у детей 5-7 лет. Предложены подробные характеристики, классификация и методика проведения игр – эстафет, которые можно использовать на физкультурных развлечениях, спортивных праздниках, прогулках.
11.	Утренняя гимнастика в д/с Т.Е.Харченко, 2007г.	Упражнения утренней гимнастики игрового характера для детей 3-5 лет
12.	Праздники здоровья для детей 6-7 лет М.Ю. Каргушина, 2010г.	Сценарии оздоровительных досугов для ДОУ. Включает большое количество разнообразных игр: подвижных, коммуникативных, игр – соревнований, эстафет, малоизвестных игр народов мира, а также различные виды само массажа, комплексы общеразвивающих упражнений и ритмичной гимнастики.
13.	Праздники здоровья для детей 4-5 лет М.Ю. Каргушина, 2010г.	Цикл оздоровительных досугов по сказочным сюжетам. Развлечения направлены на развитие творческих способностей, воображения, фантазии детей, закрепляют приемы самомассажа, совершенствуют двигательные навыки, в игровой форме способствуют упрочнению полученных знаний о здоровом образе жизни. Рекомендовано для работы с младшими дошкольниками.
14.	Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста В.К. Польшова, 2011г.	В пособии представлена программа занятий по формированию основ безопасности жизнедеятельности дошкольников. Конспекты игр, бесед, викторин. Данная разработка является обобщением
15.	Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ Береснева З.И., 2004г.	Представлен опыт работы детского сада г. Буденовск, коррекция и оздоровление свех воспитанников. Программа отражает новые подходы к решению вопросов валеологического воспитания дошкольников. Сборник предназначен для работников ДОУ.
16.	Оздоровительная гимнастика 2 младшая группа Е.И.Подольская, 2012 г.	Представлены игровые комплексы, лечебно-профилактические и физические упражнения для детей второй младшей группы ДОУ
17.	Организация детского питания в ДОУ И.Я.Конь. Л.И.Басова, 2005г.	Принципы рационального питания дошкольников, медицинский контроль, основные принципы составления меню, технология приготовления пищи.
18.	Программа оздоровления детей дошкольного возраста из серии модули программы ДОУ, М.Д. Маханева, 2013г.	Представлена программа оздоровления детей дошкольного возраста, раскрыты основные средства физического воспитания, динамика формирования овладения основными культурно-гигиеническими навыками. В приложении представлен проект «С физкультурой дружить – здоровым быть». Система закаливания в летний и зимний период.

19.	Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ И.Е.Аверина,2006г.	Практическое пособие. Физкультурные минутки и динамические паузы для детей в возрасте от 1 года до 7 лет. Коррекционно-развивающая работа с различными категориями детей.
20.	Беседы о здоровье» Т.А.Шорыгина, 2010г.	Методическое пособие. Представлены беседы, посвященные здоровому образу жизни – утренней зарядке, закаливанию, подвижным играм на свежем воздухе в любое время года, солнечным и воздушным ваннам. Представлены новые сказки, стихи и загадки, вопросы и задания призваны активизировать память и внимание, развить логическое мышление и речь ребенка.
21.	Здоровый образ жизни. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома.Е.Ю., Аронова. К.А.Хашабова, 2007г.	Предлагается практическая модель организации воспитательно-оздоровительной работы с дошкольниками. В ее основе лежит здоровьесберегающая технология, предусматривающая рациональный режим дня и питания, лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия. Организация игровой деятельности, в процессе которой ребенок активно развивается. Пособие рассчитано на педагогов и воспитателей ДОУ и студентов педвузов.
22.	Физкультурные минутки О.В.Узорова. Е.А.Нефедова, 2006г.	Представлены короткие физкультурные минутки. Паузы, сопровождаемые игровыми речевками для детей подготовительных групп.
23.	«Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения» из серии Библиотека воспитателя. Н.Н.Ефименко 2004г.	Уникальная авторская система позволяет эффективно преодолевать недостатки, имеющиеся в развитии как у практически здоровых детей, так и у детей инвалидов. В основу занятий положена «физкультурная» сказка, позволяющая не только тренировать тело, но и развивать интеллект, а также формировать у малышей необходимые духовные качества. Предназначена для педагогов ДОУ и родителей.
24.	Физкультурные праздники в детском саду Н.Луконина, Л.Чадова, 2007г.	Сборник сценариев для детей 2-7 лет, спортивные праздники приуроченные к 23 февраля, 9 мая и Дню защиты детей, зимние и летние развлечения, которые проводятся в зале и на улице. Основная часть эстафеты, состязания. Подвижные игры, а также стих и песни.