

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
Вёшкинским детским садом:
Т.В. Орлова
приказ № 38 от 31.08 2020г.

ПРОГРАММА
по обучению воспитанников МКДОУ Вёшкинского
детского сада
Кадыйского муниципального района Костромской области
навыкам здорового образа жизни

План

Введение	3
Глава I. Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни	4-5
Глава II. Этапы программы	6
Глава III. Нормативно-правовое обеспечение программы	7
Глава IV. Программно-методическое обеспечение программы	8
Глава V. Формы, средства и методы по формированию у детей представлений о ЗОЖ	9
Глава VI. Организация здоровьесберегающего пространства	10-12
Глава VII. Ожидаемые результаты	13
Список литературы	14
Приложения	15-27

Введение

Всем известно, что здоровье человека начинается в детстве. Оно является показателем состояния физического и нравственного здоровья общества в целом. К сожалению, нынешнее состояние здоровья детей имеет целый ряд негативных тенденций: растет заболеваемость новорожденных, увеличивается число детей рожденных недоношенными, отмечается увеличение частоты врожденных аномалий и рост детской смертности. В связи с этим все более ясной становится необходимость целенаправленной и организованной работы по сохранению и укреплению здоровья детей и молодого поколения, формирования сознательного отношения к здоровью, профилактике вредных привычек, воспитанию лучших человеческих качеств. Прочный фундамент здоровья должен быть заложен именно в дошкольном детстве, так как от этого будет зависеть качество всей последующей жизни человека. Современные дошкольные образовательные организации могут и должны оказать существенное влияние на оздоровление детей в процессе обучения и воспитания, а также на весь образ жизни ребенка.

Первым необходимым условием успешной работы по сохранению здоровья детей является тесное взаимодействие и преемственность дошкольной организации, семьи и школы.

Вторым условием успешного внедрения здоровьесохраняющего воспитания и образования является понимание того, что «здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни взрослых – как педагогов, так и родителей.

Программа, разработанная педагогическим коллективом, основана на системном подходе и предполагает работу в следующих направлениях: специальная подготовка педагогов, взаимодействие педагогов и родителей, совместная деятельность педагогов, родителей и детей; формирование здоровьесберегающего пространства.

Глава I. Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни

Актуальность проблемы охраны здоровья воспитанников, а также пропаганды и обучения их навыкам здорового образа жизни отражена в Федеральном законе от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (далее - ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста. Ее решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

На протяжении последних десятилетий проблема формирования ЗОЖ является объектом изучения многих исследователей (А.И.Антонов, Г.А.Бутко, И.В.Журавлева, И.М.Новикова и др.). Проведенные исследования позволили выявить общие для детей особенности представлений о ЗОЖ:

- большинство детей имеют представление о здоровье как физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются;

- только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта; большинство детей положительно настроено на воспитателя и близкого взрослого (мать);

- у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в окружающих условиях жизни;

- недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной активности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды;

- недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования для здоровья предметов, продуктов.

Исходя из вышеизложенного, определены цель и задачи дошкольного учреждения.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья, достижения психологического комфорта, всестороннее развитие потенциальных возможностей личности ребенка на основе понимания взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни. Формирование ответственности у родителей, педагогов, воспитанников в деле приобщения к здоровому образу жизни.

1. Укрепление материально технической базы и финансирование

2. Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

3. Расширение представлений о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

4. Формирование представлений о зависимости здоровья человека от правильного питания.

5. Расширение представлений о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

6. Формирование представлений о правилах ухода за больными. Воспитание сочувствия к болеющим. Формирование умения характеризовать свое самочувствие.

7. Знакомство детей с возможностями здорового человека.

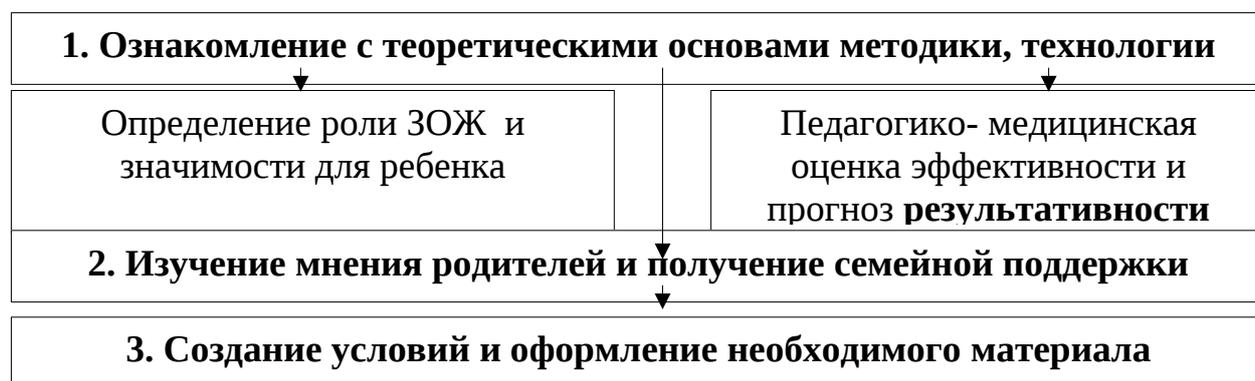
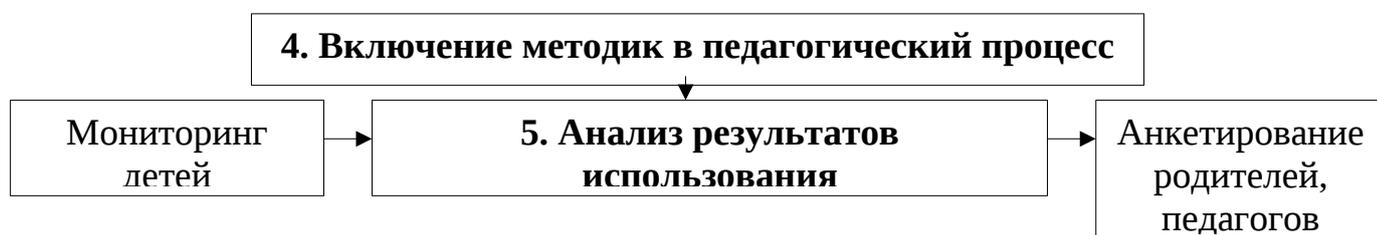
8. Расширение представлений о месте человека в природе. Формирование потребности в здоровом образе жизни: интереса и желания заниматься физкультурой и спортом.

9. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

10. Знакомство с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Глава II.

Этапы программы.

I вводный этап (подготовительный)II основной этап (практический)III заключительный этап (аналитический)

Глава III. Нормативно – правовое обеспечение программы.

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011г. № 323-ФЗ.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155.

6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000.

№ 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

7. Устав МКДОУ Вёшкинского детского сада 2020 года.

8. Основная общеобразовательная программа МКДОУ Вёшкинского детского сада Кадыйского муниципального района Костромской области.

Глава IV. Программно – методическое обеспечение программы

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «Детство-Пресс», 2005.

2. Богина Т.И. Современные методы оздоровления дошкольников. – М.: Издательство МИПККО, 2001.

3. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста – М.: АРКТИ, 2002.

4. Брагина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М.: Сфера, 2007.

6. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. М.: Скрипторий 2003, 2007.

7. Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. М.: Просвещение, 2002.

8. Ермолова М.А. Организация и контроль питания в ДОУ. Нормативно-правовая база. ООО «Национальный книжный центр», 2012.

9. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания. – М.: ГНОМ и Д, 2002.

10. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002.

11. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: СЦ Сфера, 2006 г.

12. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М.: АРКТИ, 2000.

13. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

14. Рыжова Н.А. Волшебница. Учебно-методический комплекс по экологическому образованию дошкольников. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997.

15. Рыжова Н.А. Воздух-невидимка. Пособие по экологическому образованию дошкольников. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.

16. Пензулаева Л.И. Растем здоровыми и крепкими: Книга для родителей и детей 5-6 лет. М.: Дрофа, 2000.
17. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Владос, 2006.
18. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

Глава V. Формы, средства и методы по формированию у детей представлений о ЗОЖ.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о здоровом образе жизни.

Основными **формами работы** являются:

- непосредственно-образовательная деятельность;
- досуги;
- режимные моменты;
- спортивные соревнования и праздники.

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются:

- дидактические и сюжетно-ролевые игры;
- художественная литература;
- продуктивная и предметно-практическая деятельность.

Методы формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни:

- наглядные (наблюдения, демонстрация, просмотр видеоматериалов, иллюстраций, выставки работ по изобразительной деятельности, выставки плаката);
- словесные (рассказы педагога, беседы, объяснения, методы проблемного изучения);
- практические методы (опыты, упражнения, предметно-практическая и продуктивная деятельность).

Глава VI. Организация здоровьесберегающего пространства. Условия здорового ритма жизни, безопасного пребывания участников образовательного процесса.

Выполнение оптимального санитарно – гигиенического и воспитательно-образовательного режима играют важную роль в формировании в детском саду здоровьесберегающего пространства:

- проветривание, влажная уборка помещений;
- соблюдение питьевого режима;
- создание нормальной освещённости, теплового режима;
- озеленение и оборудование территории и помещений ДОУ;
- трехразовое горячее питание
- индивидуальный режим пробуждения после сна;
- личная гигиена персонала, гигиенические процедуры детей;
- неукоснительное соблюдение режима дня с использованием элементов гибкости;
- упорядочивание учебной нагрузки и активного отдыха (расписание занятий, кружковой работы, чередование умственной и двигательной активности);
- подгрупповые, интегрированные занятия;

- использование эффективных познавательных методов развития и воспитания;

- физкультминутки и физкультурные паузы;
- введение дней радости, дней рождения;
- гимнастика для глаз, осанка;
- «щадящий режим» для адаптационных и часто болеющих детей

6.1. Эмоциональное благополучие детей в ДОУ

Эмоциональное благополучие играет важную роль в создании здоровьесберегающего компонента:

- здоровый микроклимат (интерьер детского сада, группы);
- создание предметной развивающей среды;
- интересная, содержательная познавательная деятельность детей;
- личность педагога, стиль общения;
- психологический комфорт (общение и взаимоотношения взрослых и детей);
- самореализация ребёнка в разных видах деятельности;
- профилактика страхов и стрессов;
- нагрузка на детей;
- дружба детей в коллективе сверстников;
- хорошее настроение (экраны настроений, песочная терапия, комплименты).

6.2. Физкультурно-оздоровительная работа

Направлена на организацию двигательной активности детей:

- утренняя гимнастика;
- приём детей на улице в тёплое время года;
- физкультурные занятия (3 раза в неделю, один раз на улице);
- двигательная активность на прогулке;
- подвижные игры, игры с элементами спорта;
- гимнастика после сна ;
- оздоровительный бег;
- ритмика;
- разные виды гимнастики (для глаз, рук, ног. дыхания, психогимнастика, коррегирующая для профилактики осанки, плоскостопия);
- прогулки.

6.3. Активный отдых:

- физкультурные досуги, развлечения, праздники;
- игры, забавы, хороводы;
- дни здоровья (игры, беседы, соревнования, эстафеты);
- спортивные соревнования (в ДОУ, районные, областные)

6.4. Система закаливания в ДОУ

Закаливание является одним из важных моментов в профилактике простудных заболеваний и укреплении ослабленного организма ребёнка. Закалённые дети легко переносят холод и жару, менее подвержены простудным заболеваниям, не болеют рахитом, подвижны и жизнерадостны. Закаливание - это солнце, воздух и вода.

- достаточное пребывание на свежем воздухе, прогулки;
- сквозное проветривание помещений в отсутствии детей;
- различные водные процедуры (полоскание полости рта, горла после приёма пищи; контрастное обливание ног);
- хождение босиком, оздоровительный бег.

6.5. Валеологическое воспитание дошкольников

Валеологическое воспитание детей направлено на профилактику охраны, развитие здорового образа жизни, расширение знаний детей о строении организма человека и работоспособности всех органов, закрепление гигиенических правил и норм, ОБЖ по разделам, беседы по аспектам здоровья:

- *ребёнок и другие люди;
- *ребёнок и природа (опасные растения и животные, питьевой режим);
- *ребёнок дома (пожар, опасные вещи: электроприборы, лекарства, лифт, балкон);
- *здоровый ребёнок (строение, личная гигиена, помощь взрослого при заболевании, роль лекарств, витаминов);
- *эмоциональное благополучие (дружба, общение, доброта, страхи, хорошее настроение);
- * ребёнок на улице (место жительства, транспорт, правила дорожного движения, игры).

6.6. Организация питания.

Рациональное питание – важный фактор в создании здоровьесберегающей инфраструктуры ДОУ:

- О трехразовое питание на сумму 42 руб.52 коп. в день на одного ребёнка (молоко, кисломолочные продукты, масло , овощи, кондитерские изделия, сахар, крупы и т.д.);
- О введение овощей и фруктов в обед и полдник (салаты, запеканки, фрукты);
- О соблюдение режима приёма пищи, её качества (удостоверения качества, бракераж сырых и готовых продуктов);
- О составление перспективного десятидневного меню;
- О контроль за культурой приёма пищи;
- О гигиенические требования к использованию посуды;
- О витаминизация третьего блюда.

6.7. Лечебно - профилактические мероприятия

Направлены на профилактику и реабилитацию здоровья детей:

- гигиена окружающей среды;
- организация рационального питания;
- профилактические прививки;
- витаминизация третьих блюд;
- профилактика травматизма;
- беседы с детьми о ЗОЖ, ОБЖ;
- физкультминутки (снятие усталости);
- разные виды массажа (точечный, сухое растирание);
- питьевой режим;
- закаливание;
- дыхательная и корригирующая гимнастика.

Глава VII. Ожидаемые результаты

1.Осознание взрослыми и детьми понятие «Здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.

2.Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.

3.Овладение навыками ЗОЖ.

4.Снижение уровня заболеваемости.

5.Ребенок здоровый физически, психически, нравственно, с развитым мышлением, готовый к школьному обучению.

Активизация интереса у детей к занятиям по физической культуре, спорту, закаливанию. Вот здесь ожидаемые результаты!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования. Соответствует ФГОС /Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2015 г.
2. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И.Н.Новикова, 2009 г.
3. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей / К.Ю.Белая, 2011 г.
4. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет / Л.И.Пензулаева,2010 г.
5. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Л.И.Пензулаева, 2012 г.
6. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры, тренинги / К.К.Утробина, 2006 г.
7. Журнал «Здоровье дошкольника» №1,2,3 2014 г.
8. Организация деятельности детей на прогулке. Старшая группа / Т.Г.Кобзева, Г.С.Александрова, И.А.Холодова, 2010 г.

9. Подвижные игры на прогулке / Е.А.Бабенкова, Т.М.Параничева, 2011 г.
10. Организация деятельности детей на прогулке. Первая младшая группа / З.И.Самойлова, 2013 г.
11. Занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2-4 лет / С.Н.Теплюк, 2005 г.
12. Развитие игровой деятельности / Губанова Н.Ф., 2008 г.

Приложение № 1

План работы МКДОУ Вёшкинского детского сада по формированию у детей представлений о ЗОЖ (ответственные: воспитатель)

Месяц	Виды и формы работы	
	младшая группа	старшая, подготовительная группа
сентябрь	Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» Д/игра «Кому что нужно» С/р. игра «Больница» Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»	Диагностика Беседа «Как я появился на свет». Беседа «Витамины и здоровый организм», «Здоровье и болезнь», « Кто из нас из овощей кто полезней и вкусней», «О витаминах и пользе их для детского организма», «Почему овощи и ягоды полезны для организма?», «Овощи и фрукты –полезные продукты», «Витамины и здоровый организм» Занятие «Я – человек» (Человек часть природы. Необходимые для жизни условия) Занятие «Растения вокруг нас. Овощи» Досуг «Чистота и здоровье»
октябрь	Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» Д/и «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты» Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита» Рисование «Что за яблочко, оно соку спелого полно»	Игровое упражнение «Подбери правильную обувь» Беседы: «Полезная еда», « Нельзя брать предметы в рот», «Почему надо слушать маму?», «Внутренние органы человека», Занятие «Деревья и кустарники» Занятие «Что я знаю о себе? Мой организм» Опыты «Воздух вокруг нас» Театрализованное представление «Какой гриб лучше» (закреплять представления об опасных для здоровья грибах, о правилах поведения в лесу) Беседа: «Когда я ем, я глух и нем», «Для чего нужен дуршлаг?», «Красиво сервированный стол - залог хорошего аппетита», «Почему дает здоровье - молоко коровье?» Ситуация «Что будет если мы не будем мыть посуду?» Д/Игра: «Полезные продукты»
ноябрь	Развлечение «Весёлые овощи» С/рол. игра «Овощной магазин» Неделя здоровья	

		Опыты с водой
		Занятия: «Я –ребёнок.», «Мой образ жизни»
		Неделя здоровья
декабрь	Беседа «Витамины и здоровье» Д/и «Угадай на вкус», «Назови правильно»	Занятие «Наши помощники – глаза» Беседа «Какая бывает вода», «Здоровые зубы»
январь	Рисование «Витамины» Развлечение «Таблетки растут на грядке, таблетки растут на ветке»	Беседа: «Нужно ли здоровье, чтобы освоить профессию?», «Ребёнок дома», «Встречи на прогулке» Занятие «Дорога к доброму здоровью» Занятие «Как устроена дыхательная система»
февраль	Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся»	Беседа: «Польза хлеба для человека», «На игровой площадке» Занятие «Опасные ситуации дома» Занятие «Бережём своё здоровье, или Правила доктора Неболейко» Физкультурный праздник
март	Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Д/и «Назови вид спорта» С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Рисование «Разноцветные мячи»	Беседа: «Зачем разводим домашнюю птицу», «Какую пользу они приносят?», «Как уберечься от травм?» Занятие «Здоровый образ жизни в большом городе» Занятие «Лекарственные растения» Досуг «Кто в лесу живёт?»
апрель	Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Рисование «Разноцветные мячи» Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся» С/рол. игры «Аптека», «Больница» Чтение Е.Шиловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тамарой»	Беседа: «Космический мусор», «Космическая еда», «Каким должен быть космонавт?», «Рецепты крепкого здоровья», «Опасно ли летать в космос?», «Весенняя прогулка» Игра перевоплощение: «Все когда-то мечтают стать птицами» Занятие «Взаимосвязь органов вкуса и запаха» Занятие «Я пешеход и пассажир» Кукольное представление «Как природа помогает нам здоровым быть»
май	День здоровья (итоговое открытое мероприятие)	Беседа «Могут ли цветы лечить?», «О пользе и красоте цветов», «Как правильно обходить транспорт» Наглядно - агитационный материал по теме : «Типичные ситуации детского травматизма» Дисциплина на улице-безопасность пешеходов. Занятие «Игра «Больница». Ситуация: «Мы пассажиры», «Мы пешеходы» День здоровья (итоговое открытое мероприятие) Беседа «Отдыхаем у воды»
июнь	Выставка детской художественной литературы «Здоровье и здоровый образ жизни»	
июль	Цикл занятий по изобразительной деятельности «Лето» (закреплять представления о различных видах деятельности, способствующих укреплению здоровья)	
август	Театрализованное представление «День рождения зайчат»	
	в летнее время (июнь-август) ДОУ работает в режиме одной разновозрастной группы	

Детская художественная литература по теме «Здоровый образ жизни»

О физическом воспитании

Е. Кан «Наша зарядка»; В. Суслов «Про Юру и физкультуру».

О закаливании

М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»; О. Высотская «Волны»; С. Михалков «Про мимозу»; В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»

О сне

П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час»; С. Михалков «Не спать»; С. Маршак «Дремота и зевота».

О питании

З. Александрова «Большая ложка»: А. Кардашова «За ужином»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

О санитарно-гигиенических навыках

А. Кузнецова «Кто умеет?»; Н. Найденова «Наши полотенца»; М. Я снов «Я мою руки»; К. Чуковский «Мойдодыр».

О прогулке

А. Барто «Прогулка»; И. Беляков «На санках»; Е. Благинина «Прогулка»; И. Залетаева «Скакалочка»; В. Донникова «На катке»; Г. Глушнев «Горка»; А. Кузнецова «Качели»; «Зимой»; Г. Ладонщиков «Золотистая гора»; «В день морозный»; «Помощники весны»; С. Михалков «Прогулка».

О психологическом климате в группе и дома

З. Александрова «Шарик»; И. Демьянов «В детский сад пришла я с мамой»; А. Кузнецова «Подружки»; Н. Найденова «Новая девочка»; Г. Ладонщиков «Я не плачу».

О болезнях, их лечении и профилактике

Р. Кудашева «Петушок»; С. Михалков «Прививка».

О безопасном поведении пешеходов

М. Кривич, О. Ольгин «Школа пешехода»; С. Михалков «Дядя Степа – милиционер», «Шагая осторожно...»; В. Семернин «Запрещается – разрешается!»; И. Серяков «Горят огни на перекрестках»; О. Тарутин «Для чего нам светофор».

О поведении в различных ситуациях

Шалаева Г.П. Большая книга правил поведения для воспитанных детей.–М.: «Эксмо», 2005.

**План методической работы
с педагогом МКДОУ Вёшкинского детского сада
по формированию у детей представлений о ЗОЖ**

Месяц	Виды и формы работы
Сентябрь	Консультации «Организация здоровьесберегающего пространства в детском саду», «ЗОЖ в содержании занятий по ознакомлению с окружающим миром»
Октябрь	Консультации «Представления детей о здоровье и ЗОЖ», «Дидактические игры в формировании элементарных представлений детей о ЗОЖ». Организация в группах здоровьесберегающего пространства.
Ноябрь	Создание библиотечки методической литературы о ЗОЖ. Консультация «Особенности формирования представлений о ЗОЖ»
Декабрь	Консультация «Представления родителей о ЗОЖ». Обмен опытом: «Режимные моменты и ЗОЖ» (организация, проведение, пропаганда ЗОЖ).
Январь	Консультация «Физическое воспитание детей в детском саду и дома». Проблемный семинар «Телевизор, компьютер и ребенок»

Февраль	Консультация «Психологический комфорт в детском саду и дома». Проблемный семинар «Игрушка и здоровье ребенка».
Март	Обмен опытом: «ЗОЖ в содержании сюжетно-ролевых игр»(организация, проведение).
Апрель	Обмен опытом: «Использование различных видов и форм работы с детьми при формировании элементарных представлений о ЗОЖ».
Май	Обмен опытом: «Организация подвижной активности детей на прогулке»
Июнь	Консультация «Осторожно, лето!» Мониторинг эффективности педагогической работы по формированию представлений детей о ЗОЖ.

Приложение № 4

**План работы с родителями
по формированию у воспитанников МКДОУ Вёшкинского
детского сада представлений о ЗОЖ**

месяц	Виды и формы работы	
	Младший возраст	Старший возраст
Сентябрь	Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка»	Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка» Консультация «Охранительный режим в детском саду» Папка-передвижка «упражнения для исправления осанки»
Октябрь	Папка-ширма: «Что такое правильное питание»; письменная консультация «Детские закуски»	Оформление информационных стендов: - инфекционные заболевания - лечение без лекарств; профилактика ОРВ - полезные витамины Папка-передвижка «Основные правила ЗОЖ»
Ноябрь	Папка-передвижка «Основные правила ЗОЖ»	Консультация «Представления детей о здоровье и здоровом образе жизни». Анкетирование «Приобщение детей к основам здорового образа жизни». Папка-передвижка «Закаливающий массаж подошв»
Декабрь	Консультация : «Упражнения для формирования правильной осанки у детей» Папка-ширма: «Предупреждение плоскостопия у детей»	Беседа с родителями «Как уберечь ребёнка от вирусного заболевания» Рекомендации по детскому питанию «Приятного аппетита» Родительское собрание «Укрепление и сохранение здоровья дошкольников»
Январь	Папка-ширма «Массаж против насморка»	Консультация «Приобщение детей к здоровому образу жизни» Ширма «Как сохранить здоровые зубы без лекарств»

		Папка-передвижка «Зимняя прогулка и её значение»
Февраль	Беседа «Телевизор и компьютер – друзья или враги»	Консультация «Нарушение осанки и исправление средствами физических упражнений» Папка-передвижка «Каким бывает отдых» Ширма «Первая помощь при обморожениях»
Март	Консультация: «Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей»	Беседа «Телевизор и компьютер – друзья или враги» Консультация «Закаливание»
Апрель	Папка-передвижка «Что нужно знать о кишечных инфекциях» Санбюллетень «Осторожно, клещи». «Профилактика весенне-летнего энцефалита»	Ширма «Профилактика вредных привычек» Совместная деятельность родителей и детей по изготовлению страниц альбома «Здоровый образ жизни»
Май	Папка-ширма: «Учим детей основам безопасности»	Папка-передвижка «Что нужно знать о кишечных инфекциях» Санбюллетень «Осторожно, клещи». «Профилактика весенне-летнего энцефалита»
Июнь	Консультация «Игры с детьми на отдыхе в летний период»	
Июль	Папка-передвижка «Как уберечь себя от беды» (укусы, тепловые удары и др. летние опасности)	
август	Ширма «Игры с детьми на отдыхе в летний период»	
	в летнее время (июнь-август) ДООУ работает в режиме одной разновозрастной группы	

Приложение № 5

План итогового открытого мероприятия «День здоровья»

- 9.30 **Младший возраст**
Открытое НОД «Познание. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора. – «Значение каждого органа для жизнедеятельности человека».
Отв. воспитатель
- Старший возраст**
Открытое НОД «Познание. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора. Предметное и социальное окружение – «Здоровый образ жизни».
Отв. воспитатель
- 10.30 **Младший возраст**
Организация двигательной активности детей на прогулке
Отв. воспитатель
- 11.00 **Старший возраст**
Физкультурный праздник на улице
Отв. воспитатель
- 12.00 **Консультация для родителей «Здоровое питание – путь к здоровью»**
отв. медсестра детского сада
- 15.30 **Старший возраст**

16.20 Организация воздушных процедур после сна.
Выставка детских работ «Если хочешь быть здоров».

.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
(старшая, подготовительная к школе группа)
по оценке представлений воспитанников МКДОУ Вёшкинского детского сада о здоровом образе жизни

№ п/п	Ф.И.ребенка	Образовательная область «Здоровье»							
		Уровень сформированности начальных представлений детей о ЗОЖ							
		Когнитивный компонент				Итого	Поведенческий компонент		Итого
		Полнот а	Осознанность	Обобщенност ь	Системност ь		Инициативност ь	Самостоятельност ь	
Итого		Высший уровень (16-13 баллов) – Средний уровень (12-9 баллов) – Низкий уровень (8-5 баллов) – Очень низкий уровень 4 балла -					Высший уровень (8-7 баллов) – Средний уровень (6-5 баллов) – Низкий уровень (4-3 балла) – Очень низкий уровень 2 балла -		

Показатель	Балл	Критерии
Когнитивный компонент		
Полнота	4	Ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых.
	3	Ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний.
	2	Представления ребенка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер; он трактует понятие «здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний.
	1	Ребенок затрудняется объяснить понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья.
Осознанность	4	Ребенок осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей среды.
	3	Ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значения для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды; при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Показатель	Балл	Критерии
Когнитивный компонент		
	2	Ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров; не осознает зависимость здоровья от окружающей среды.
	1	Ребенок не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды.
Обобщенность	4	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; он активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях.
	3	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы.
	2	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры.
	1	Ребенок не способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности.
Системность	4	Представления ребенка о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.
	3	У ребенка сформированы единичные представления о ЗОЖ.
	2	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.
	1	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды.
Поведенческий компонент		
Инициативность	4	Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения.
	3	Ребенок может проявлять инициативу в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием.

Показатель	Балл	Критерии
Поведенческий компонент		
	2	Ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет.
	1	Ребенок инициативу не проявляет.
Самостоятельность	4	Ребенок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	3	Ребенок может проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	2	Ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.
	1	Ребенок не проявляет самостоятельность.

**Анкетирование
в целях выяснения представлений педагогов о ЗОЖ и их отношения к формированию
представлений по этой проблеме у дошкольников.**

Анкета содержит следующие вопросы:

1. Что Вы понимаете под «здоровым образом жизни»?
2. Как Вы считаете, необходимо ли формировать у дошкольников представления о здоровом образе жизни?
3. Какую работу по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей Вы провели в группе в соответствии с календарным планированием и годовым планом ДОУ?
4. Какие, по Вашему мнению, условия необходимы для формирования представлений о здоровом образе жизни дошкольников?
5. Какие методы и приемы воспитательно-образовательной работы, по Вашему мнению, наиболее эффективны для формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников?
6. Как можно привлечь родителей к совместной работе по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни?
7. Ваши предложения по улучшению работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Анкета для родителей «Семья и здоровье ребенка»

1. Как Вы оцениваете свое здоровье?
2. Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья?
3. Кто в ответе за Ваше здоровье?
4. Где, в случае необходимости, Вы получаете информацию, необходимую для укрепления и поддержания здоровья?
5. Что Вы понимаете под «здоровым образом жизни»?
6. Как активно Вы используете в своей практике полученную информацию о здоровье и здоровом образе жизни?
7. Как Вы считаете, необходимо ли формировать представления о здоровом образе жизни у Вашего ребенка?
8. Какие факторы влияют на Ваше здоровье?
9. Испытываете ли Вы стресс? Если да, то укажите, пожалуйста, чем он вызван.
10. Какова, по Вашему мнению, роль психологического комфорта в самочувствии человека?
11. Что Вы делаете для укрепления и поддержания своего здоровья?
12. Вы регулярно заботитесь о своем здоровье? Как?
13. Встречает ли Ваша забота о своем здоровье поддержку других членов семьи?
14. Имеют ли члены Вашей семьи вредные привычки?
15. Как обычно Ваш ребенок проводит время, вернувшись из детского сада?
16. Стремитесь ли Вы организовать соблюдение ребенком режима дня дома?
17. От каких вредных вещей Вы стараетесь оградить своего ребенка? Как вы это делаете?
18. Как обычно Вы с ребенком проводите выходной день?
19. Сколько времени в день Вы позволяете ребенку смотреть телевизор?
20. Сколько времени в день Ваш ребенок играет в компьютерные игры?
21. Необходимы ли Вашему ребенку занятия физической культурой?
22. Считаете ли Вы необходимым закаливание Вашего ребенка?
23. Что Вы подразумеваете под рациональным питанием?
24. Из перечисленных ниже продуктов выберите пять, которые Вы купите для ребенка, чтобы его порадовать. Продукт, который вы приобретете в первую очередь, отметьте цифрой 1; приобретаемый во вторую очередь – цифрой 2 и т. д.: печенье, банан, шоколад, мороженое, сок, леденец, жевательная резинка, гамбургер, газированная вода, яблоко, пирожное, семечки, чипсы, йогурт.
25. Способствует ли Ваше поведение, направленное на укрепление и поддержание своего здоровья, формированию представлений Вашего ребенка о здоровом образе жизни?
26. Как Вы поощряете ребенка?
27. Как Вы наказываете ребенка?
28. Что Вы делаете для предупреждения заболеваний ребенка?
29. Испытываете ли Вы необходимость в специальном сотрудничестве с педагогами дошкольного учреждения, которое посещает Ваш ребенок, в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни?
30. Как Вы оцениваете здоровье своего ребенка?