



Одной из главных задач ФГОС ДО и ФОП ДО - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Организация работы по укреплению и сохранению здоровья детей является актуальной и занимает важное место в системе воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Поэтому детский сад должен заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в ДОУ педагоги должны помочь ребенку, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять свое здоровье. В своей работе мы используем комплекс современных форм работы с детьми по сохранению и укреплению здоровья:

- проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики;*
- проведение двигательных разминок между ООД;*
- организацию подвижных игр и физических упражнений на прогулке;*
- бодрящую гимнастику после дневного сна;*
- организацию занимательной двигательной деятельности различного типа: пальчиковые игры и упражнения;*
- самостоятельную двигательную деятельность детей;*
- проведение «Дней здоровья», «Недель здоровья», досугов, спортивных праздников, развлечений;*
- организацию работы с семьей;*
- организацию оздоровительных проектов;*
- релаксацию;*
- организацию спортивных игр*



Все эти мероприятия осуществляются в соответствии с СанПиН с учетом здоровья, возраста детей и времени года. А сейчас мы рассмотрим, более подробно формы работы с детьми по сохранению и укреплению здоровья, которые проводятся в нашем дошкольном отделении.

Утренняя гимнастика. Каждый день мы в группах начинаем с утренней гимнастики (если это лето, то гимнастику мы проводим на свежем воздухе.) Она дает заряд на целый день. Ведь в первой половине дня у детей большая нагрузка: в это время проходит организованная образовательная деятельность. Утренняя гимнастика проводится до завтрака, в течение 10–12 мин. Для профилактики плоскостопия ежедневно используем ходьбу по каменистой дорожке называемой «Дорожкой здоровья». А также в комплекс упражнений входит дыхательная гимнастика. Для проведения гимнастики мы используем разные формы: традиционная, игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий. И обязательно гимнастика проходит под музыку, которая создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние.

Подвижные игры проводятся в течение всего дня, когда у детей свободное время. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Занятия физической культуры. Они проходят в зале или на воздухе.

Практически всем детям эти занятия доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, развивают физические качества (выносливость, силу, развивают двигательные способности). Именно поэтому в нашем дошкольном отделении используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Традиционные занятия.
- Занятия, которые состоят из подвижных игр.
- Занятия-соревнования, где дети между собой соревнуются
- Сюжетные занятия



Для того чтобы занятия физкультурой приносили немалую пользу для здоровья, каждый день мы проводим упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия и по укреплению дыхательной системы.

Также включаем элементы занятий на тренажерах.

Закаливание. Особое внимание в своей работе мы уделяем проведению закаливающих процедур. Они способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Мы используем многообразные формы и методы закаливания, в зависимости от времени года. Обязательно соблюдаем основные принципы закаливания:

- Закаливание происходит при условии, что ребёнок здоров.*
- Ни в коем случае не проводим закаливающие процедуры при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства).*
- Проводим тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.*
- Интенсивность закаливающих процедур увеличиваем постепенно и последовательно.*
- Закаливание проводим постоянно (а не от случая к случаю).*

Самая эффективная закаливающая процедура - прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погоды. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года – с наблюдения, спокойных игр. Прогулку устраиваем 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Также мы проводим водные процедуры – умывание водой, мытье рук, лица. Физкультминутки. С целью предупреждения утомления на занятиях, которые связаны с длительным сидением в одной позе, чтобы разрядить атмосферу, мы проводим физкультминутки. Они повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Продолжительность составляет 3-5 минут. В основном, физкультминутки проводим стоя у стола, за которым дети занимаются или на ковре.



Пальчиковые игры и упражнения, развивают мелкую моторику. Используем различные тренажеры (шарики,, счётные палочки, шнуровки).

Также в своей работе мы используем нетрадиционные формы работы с детьми по укреплению и сохранению здоровья: дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, релаксация и т. д.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс закаливающих, гимнастических и лечебно-профилактических мероприятий. ФГОС ДО предлагает нам обязательно такую гимнастику проводить после дневного сна. Она помогает детям пробуждаться, улучшает настроение, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастику проводим при открытых форточках 4-7 минут.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Методика применения дыхательных упражнений: Вдох через нос, выдох через рот. Дыхательную гимнастику мы проводим под веселые стишки. Например, стишок «Гуси летят». Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у». Регулярные занятия повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, и тем самым повышают дыхательный объем легких и дети начинают реже болеть. Дыхательные упражнения, как говорилось выше, мы включаем и в утреннюю гимнастику и гимнастику после дневного сна.

Самомассаж лица, пальцев и тела является немаловажным элементом физической культуры. Очень нравится детям. Он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови, усиливает функции желез, что положительно влияет на обмен веществ. Чтобы массаж не выполнялся чисто механически, мы предлагаем детям общаться со своим телом в игровой ситуации, под веселые стишки, например, «Скачут побегайчики – солнечные зайчики. Мы зовем их – не идут. Были тут – и нет их тут». После такого массажа у детей радостное настроение.

Релаксация - это снятие напряжения, расслабление, отдых. Релаксационные упражнения мы проводим непременно под спокойную музыку. Релаксация очень нравится детям, так как в ней есть элементы игры. Время выполнения 3-4 мин.



Все эти формы работы с детьми позволяют сохранить и укрепить здоровье детей, обеспечить оптимальную двигательную активность на протяжении всего дня, разумно распределить интеллектуальную и физическую нагрузку дошкольников.

В каждой группе оборудованы центры для самостоятельной двигательной активности в соответствии с возрастом детей.

Материально-техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды МКОУ «СОШ №2» с.п.Малка соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и обеспечивают физкультурно-оздоровительную работу. В дошкольном отделении имеются:

- спортивный зал (с гимнастическим уголком, гимнастические стенки, скамейки, мячи разных размеров, тренажеры и т. д. ,*
- игровые площадки на участках для каждой возрастной группы.*

Работа с детьми по формированию здорового образа жизни невозможна без взаимодействия с семьей.

Взаимодействие с родителями по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни реализуется как в традиционных, так и нетрадиционных формах работы.

В начале каждого учебного года составляем план работы с родителями по формированию здорового образа жизни у детей. В соответствии с ФГОС и ФОП ДО в план работы включаем разные формы сотрудничества:

анкетирование;

родительские собрания;

консультации, беседы;

открытый показ ООД;

участие в спортивных мероприятиях (Дни здоровья, спортивные праздники и т. д.);

круглые столы;

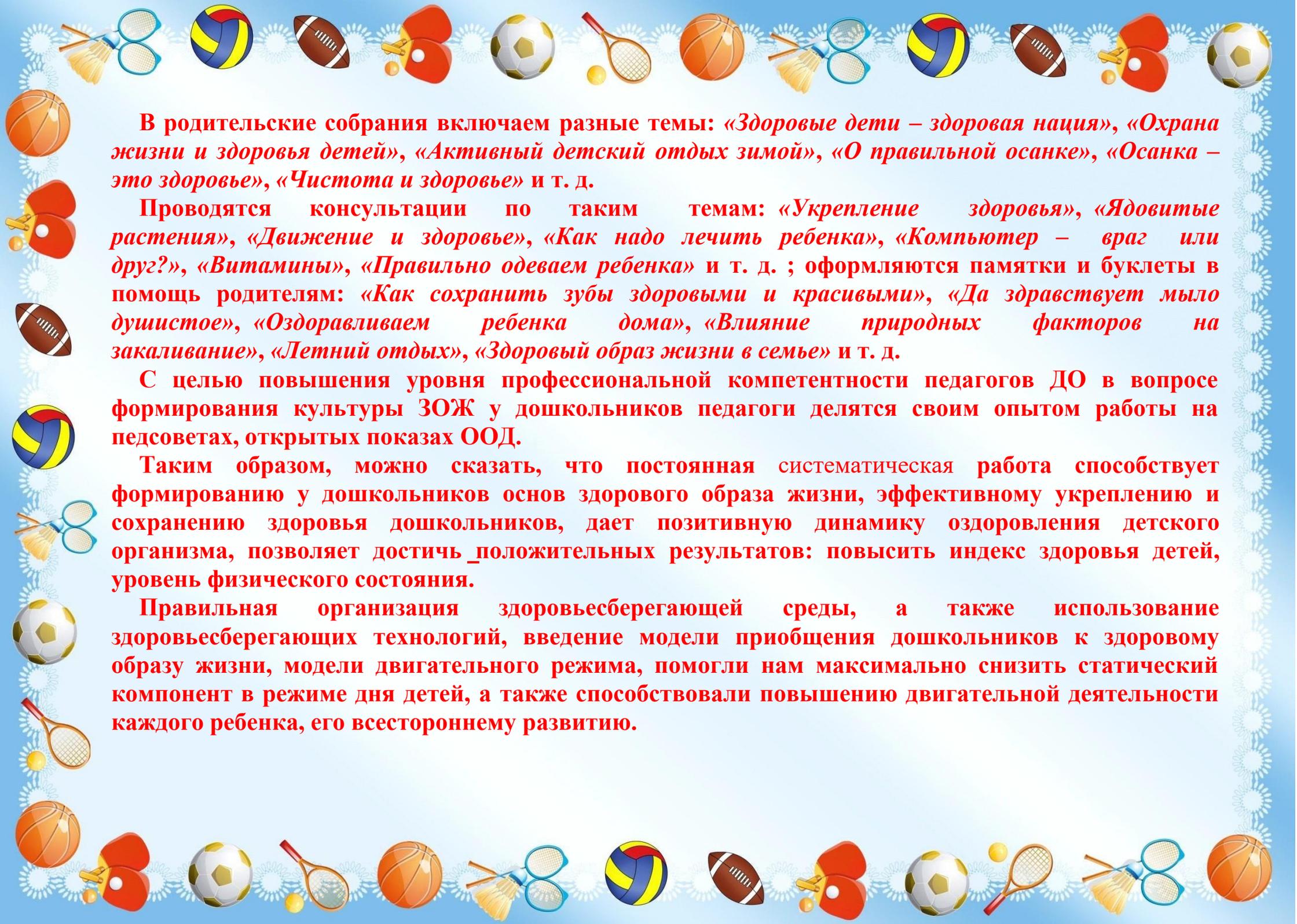
конкурсы детского творчества;

оформление стендов, папок-передвижек;

выставки специальной литературы;

работа по «Папкам здоровья»;

тематические выставки;



В родительские собрания включаем разные темы: «Здоровые дети – здоровая нация», «Охрана жизни и здоровья детей», «Активный детский отдых зимой», «О правильной осанке», «Осанка – это здоровье», «Чистота и здоровье» и т. д.

Проводятся консультации по таким темам: «Укрепление здоровья», «Ядовитые растения», «Движение и здоровье», «Как надо лечить ребенка», «Компьютер – враг или друг?», «Витамины», «Правильно одеваем ребенка» и т. д. ; оформляются памятки и буклеты в помощь родителям: «Как сохранить зубы здоровыми и красивыми», «Да здравствует мыло душистое», «Оздоровливаем ребенка дома», «Влияние природных факторов на закаливание», «Летний отдых», «Здоровый образ жизни в семье» и т. д.

С целью повышения уровня профессиональной компетентности педагогов ДО в вопросе формирования культуры ЗОЖ у дошкольников педагоги делятся своим опытом работы на педсоветах, открытых показах ООД.

Таким образом, можно сказать, что постоянная систематическая работа способствует формированию у дошкольников основ здорового образа жизни, эффективному укреплению и сохранению здоровья дошкольников, дает позитивную динамику оздоровления детского организма, позволяет достичь положительных результатов: повысить индекс здоровья детей, уровень физического состояния.

Правильная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, модели двигательного режима, помогли нам максимально снизить статический компонент в режиме дня детей, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему развитию.

ПРОЕКТ НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ
«МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ – ДА!»
(в рамках тематической недели ДОУ)

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»

Ж.Ж.Руссо



*Разработчик, старший воспитатель ДО МКОУ «СОШ №2»
с.п.Малка Л.Х.Хуранова*

Паспорт проекта

Творческое название проекта	«Мы здоровью скажем – да!»
База внедрения	ДО №2
Автор проекта	Хуранова Л.Х. старший воспитатель ДО МКОУ «СОШ №2» с.п. Малка
Участники проекта	Воспитатели, дети ДО , инструктор по физической культуре, родители
Тип проекта	практико – ориентированный, игровой.
Основное направление	Интеграция всех образовательных областей (согласно ФГОС ДО, ФОП ДО). Приоритетная образовательная область «Здоровье» и «Физическая культура»
Сроки и этапы реализации проекта	Краткосрочный (3 недели) Подготовительный этап (24.01.2023–28.01.2023г.) Практический этап(31.01.2024- 04.02.2024г.) Заключительный этап (07.02.2024. – 11.02.2024г.)
Цель	Создание психолого – педагогических условий для развития у детей активного и устойчивого интереса к сохранению и укреплению своего здоровья и приобщения к здоровому образу жизни.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - систематизировать и расширять знания детей о здоровье человека и способах его укрепления; - совершенствовать уже имеющиеся навыки сохранения здоровья; - расширять знания и навыки по гигиенической культуре; - закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания; - расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышать двигательную активность, функциональные возможности организма; - развивать у детей потребность в выполнении специальных профилактических мероприятий в повседневной жизни; <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать закаливанию детского организма, формированию положительных привычек; - вызвать желание заботиться о своём организме, беречь своё здоровье;

	<p>- закреплять приемы самомассажа;</p> <p>-способствовать выработке правильной осанки, профилактика стопных нарушений</p> <p>Воспитательные:</p> <p>-воспитать у детей волевые качества, заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих</p> <p>- сплочение детей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.</p>
Объект исследования:	Оздоровительные и профилактические мероприятия в ДОУ
Проектная идея	Пропагандировать здоровый образ жизни.
Принципы реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> - систематичность и последовательность занятий; - вариативность содержания и форм проведения занятий; - адекватность требований и нагрузок, предъявляемых к ребенку в процессе занятий - постепенность и систематичность в освоении и формировании знаний, умений, навыков; - индивидуализация, переход к следующему этапу только после освоения предыдущего материала; - занимательность, формирование желания выполнять предъявленные требования; - сотрудничество, создание в ходе занятия атмосферы доброжелательности, эмоциональной раскрепощенности
Ресурсное обеспечение	<p>Информационные ресурсы:</p> <p>Методическая, энциклопедическая, художественная литература, ресурсы Интернет, использование ИКТ в образовательной деятельности, печатная продукция, альбомы</p>
Формы реализации проекта	<p>Познавательные беседы о здоровье</p> <p>Рассматривание книг «Зимние и летние виды спорта»</p> <p>Интегрированные физкультурные занятия по здоровью</p> <p>Физкультурные занятия</p> <p>Игры: разной подвижности, дидактические, сюжетно-ролевые, настольные и т.д.</p> <p>Просмотр презентации «Спортивные игры»</p> <p>Изготовление спортивных игрушек совместно с родителями</p> <p>Во все формы организации включены игры и игровое взаимодействие</p>
Итоговые мероприятия реализации проекта	<p>Спортивно – познавательное развлечение «Быть здоровыми хотим!»</p> <p>Размещение фотоматериала на стенде ДОУ «Вот как мы живем» по реализации проекта «Мы здоровью скажем - Да!»</p> <p>Оформление галереи рисунков по теме проекта «Мы здоровью скажем –ДА!»</p>

Актуальность реализации проекта.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

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

Воспитание ценностного отношения к здоровью – одна из важнейших задач дошкольной ступени образования. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет основные задачи дошкольного образования:

- Пункт 1.6, подпункт 6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.
- Пункт 1.6, подпункт 9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей
- Пункт 2.6. Содержание основной образовательной программы дошкольного образования должно обеспечивать развитие личности - физическое развитие – становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, в закаливании, при формировании полезных привычек и т.д.)

Современные дети хорошо владеют умениями и навыками и требуют от взрослых помощи в определении смысла той деятельности, которую осваивают. Этот смысл и есть отношение к тому, что делают дети. От того, насколько этот смысл станет близок и понятен им, зависит качество и результат деятельности в целом, станет ли деятельность формальной, условной или осмысленной и устойчивой.

Для формирования мотивации к здоровому образу жизни, необходимо эмоционально положительное отношение, интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Неделя здоровья – форма организации образовательной, воспитательной, здоровьесберегающей деятельности, вызывающая эмоциональный отклик как у детей, так и у взрослых. Регулярное проведение подобных акций способствует укреплению физического, психического здоровья, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ «МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ - ДА!»

Группа	Понедельник 31 января	Вторник 1 февраля	Среда 2 февраля	Четверг 3 февраля	Пятница 4 февраля
	«Режим дня»	«Гигиена»	«Здоровое питание»	«Зимние забавы»	«Мы здоровью скажем – ДА!»
Вторая группа раннего возраста «Ромашка»	Утренняя гимнастика «Веселая зарядка»				
	<ul style="list-style-type: none"> - «Утро радостных встреч -«Расскажем зайке зачем необходима зарядка» - Физкультурное развлечение «Мой веселый звонкий мяч 	<ul style="list-style-type: none"> - Чтение «Мойдодыр» - Показ театра «Сказка о зубной щетке» - сюжетно-ролевая игра «Купание куклы» - Дидактическая игра «Чудесный мешочек»(с предметами гигиены) 	<ul style="list-style-type: none"> - Чтение «Про девочку которая плохо кушала» С.Михалков - Дидактическая игра «Накормим куклу» - Изготовление с родителями аромомедальонов 	<ul style="list-style-type: none"> - Экскурсия в кабинет медсестры. Дигра «Что нужно Айболиту» - На прогулку за здоровьем подвижные игры: «Снежиночки – пушиночки», катание на санках, кукол. 	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультурное развлечение «Солнечные зайчики» - Лепка . «Мячик – главный наш спортсмен»
Младшая группа «Радуга»	Утренняя гимнастика «Котята» (профилактика плоскостопия)				
	<ul style="list-style-type: none"> -Ситуативная беседа «Мы порядком дорожим- соблюдаем свойрежим» - «Уроки здоровья - Проведение подвижных, малоподвижных и хороводных игр: «Через ручеек», - «По ровненькой дорожке», «Устроим снегопад», 	<ul style="list-style-type: none"> -Ситуативная беседа «Кто опрятен – тот приятен» НОД по аппликации: «Пена для ванны». - Занятие по р/речи «Путешествие в страну здоровья» - Разучивание потешек и пальчиковых игр: «Водичка, водичка...», - Проведение подвижных, малоподвижных и хороводных игр: «Зайка беленький сидит», «Устроим снегопад», «Мыльный пузырь» - Вечер загадок «Помощники в борьбе с микробами» - Просмотр мультфильма «Девочка чумазая» 	<ul style="list-style-type: none"> - Ситуативная беседа и презентация «О пользе овощей и фруктов» - НОД по конструированию: «Морковка для Зайчика», - Проведение подвижных, малоподвижных и хороводных игр: «Снег идет», «Су-гробы и Снежинки», «Снежинки-пушинки» - С родителями «Приготовление фруктового салата» 	<ul style="list-style-type: none"> - Конкурс «Смешной снеговик» - Проведение опыта «Изготовление цветных льдинок». -Проведение подвижных, малоподвижных и хороводных игр: «Снег идет», «Кто быстрее до снеговика» - Просмотр презентаций «Зимние забавы -Фотоколлаж «Зимние забавы внашей семье 	<ul style="list-style-type: none"> - Экскурсия в кабинет медсестры - С/игра «Строим дорогу для скорой помощи» «Больница» - Проведение подвижных, малоподвижных и хороводных игр: «Зайка беленький сидит», «Сугробы и Снежинки», «Снежинки-пушинки»



Младшая группа «Зайчата»	Утренняя гимнастика «Зайка» (профилактика плоскостопия)				
	<p>Беседа с детьми на тему «режим дня». Познание: «Кто заботится о детях в детском саду».</p>	<p>Беседа с детьми и рассматривание иллюстраций на тему «гигиена». Чтение книги «Мойдодыр». Игра-имитация «Мы – чистюли» Д/и «У нас порядок». Рисование: «микробы на руках». Игровая ситуация «Поможем Хрюше стать опрятным».</p>	<p>Беседа с детьми «Полезное - неполезное» Пальчиковая игра «Пирожки». Д/и «Угадай на вкус». Лепка: «витамины». П/ игры «Снежинки-пушинки», «Я мороза не боюсь».</p>	<p>Просмотр презентации «Зимние забавы». Дыхательная гимнастика «Мой воздушный шарик». Аппликация: «Коллаж зимние игры и забавы». «Кукла зовёт на прогулку» Игровая ситуация на прогулке «Расскажи Лунтику, что такое хорошо и что такое плохо». Массаж рук «Строим дом».</p>	<p>Физкультурное развлечение. «В гостях у Бабушки - загадушки». Рассмотреть лёд (скользкий, прозрачный, холодный). Напомнить правила поведения на льду.</p>
Средняя группа «Лучики»	Утренняя оздоровительная гимнастика (с использованием игрового самомассажа)				
<p>Беседа «Как надо оде-ваться, чтобы не бо-леть»; - Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»; - Пословицы о здоро-вье; - Дидактические игры: «Кому что нужно для работы» - Подвижные игры по желанию детей; - Просмотр мультфильма «Про бегемота, который боялся приви-вок»; - Изготовление альбома о спорте.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Экскурсия на прачечную» - Беседа «Чистота и здоровье»; - Чтение А.Барто «Девочка чумазая», К.Чуковский «Мойдодыр», потешки: «Водичка, водичка», «Расти коса до пояса». - Загадки о здоровье; - Сюжетно – ролевая игра «Парикмахерская»; - Дидактические игры: «Сделаем куклам разные прически», «Вымоем куклу» - Просмотр мультфильма «Мойдодыр», «Королева – зубная щетка» Совместное изготовление с родителями Мойдодыра из бросового материала. 	<ul style="list-style-type: none"> – Лепка. «Заходите в гости к нам, витамины я вам дам» -Д./игра «Разложи по тарелочкам полезные продукты - Беседа «Полезное – не полезное»; - Экскурсия в продовольственный магазин (с родителями); - Чтение Л.Зильберг «Полезные продукты», К.Чуковский «Федорино горе» - Загадки об овощах и фруктах; - Дидактические и развивающие игры: «Чудесный мешочек» - Подвижная игра «Огурчик»; - Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника»; сюжет- «У врача» 	<ul style="list-style-type: none"> – Физкультура на прогулке. Игра мы спортсмены. Катание насанках, игры со снегом. - Беседа «О пользе спорта для здоровья»; - Чтение: энциклопедии, научно – популярная литература по теме; - Загадки о спорте; - Подвижные игры по желанию детей; - Дидактические и развивающие игры: «Назови вид спорта» - Просмотр мультфильма «Квака – задавака»; - Презентация «Зимние виды спорта» 	<ul style="list-style-type: none"> – Рисование «Нарисуй предмет , который помогает сохранить здоровье» Спортивный досуг «Будь здоров!» Дидактические игры: «Оденем куклу на прогулку», «Покажем Мишке, как надо одеваться»; 	

Утренняя оздоровительная гимнастика на тренажерах

<p>Саршая группа «Пчёлки»</p>	<p align="center">Утренняя оздоровительная гимнастика на тренажерах</p>				
	<p>-Беседа: «Зачем мы спим?». «Виды сорта» -Чтение художественной литературы: Е.Карганова, Грозовский М. «Распорядок дня», Шорыгина Т. «Зачем соблюдать режим» -Рисование: «Мой режим дня дома» -Д/и «Когда это бывает», -Выполнение упражнений по схемам -П/и «Не спи, не зевай», «День – ночь», «Живые часы».</p>	<p>-Беседа «Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья» -Самомассаж от простуды, гимнастика «маленьких волшебников» -Проведение закаливающих процедур с детьми – «О том, как мы закаляемся в группе» -Игра «Окажем первую помощь» -Развлечение «Волшебное путешествие в страну здоровья» -Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным издоровым»</p>	<p>- Познавательное занятие «Режим питания» - Упражнение «Знакомство с продуктами питания» -Приготовь витаминный салат «Фруктовый салат» Сюжетно-ролевая игра «Больница» Рассматривание иллюстрации с различными видами спорта</p>	<p>- Беседа-рассуждение «Я -спортсмен». - Загадки о спорте -Рисование «Зимние виды спорта» -Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта» - Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?» -Рассматривание альбома «Спортсмены России» - просмотр презентации: «Зимние виды спорта»</p>	<p>– Спортивные развлечения «Мы здоровью скажем –ДА!»</p>
<p>Подготовит. группа «Солнышко»</p>	<p align="center">Утренняя оздоровительная гимнастика на тренажерах</p>				
	<p>– Познав.зан. «Режим» – Лепка « На зарядку - становись!» – С родителями Кон- курс «Метелица»- изготовление игрушки на развитие дыхания»</p>	<p>Беседа: Р/речи« Чистота – залог здоровья» - Рисование «Да здравствует мыло душистое и полотенце пуши-стое». - отгадывание загадок о предметах гигиены – С родителями «Спортивная мастерская»</p>	<p>-Беседа: «Полезные и вредные продукты» -Грамота «Правильное питание – залог здоровья» - Изготовление коллажа «Витамины на столе» (с привлечением родителей). - Сюжетно-ролевая игра «Больница для зверят»</p>	<p>-Р/речи «В зимние игры иг-рать – здоровье укреплять!» – Рисование «Зимние забавы» - Дид/игра «Одень спортсмена» - спортивные игры и упражнения на прогулке (катание на санках, хоккей, лыжи) - просмотр презентации: «Зимние виды спорта»</p>	<p>– Спортивные развлечения «Мы здоровью скажем – ДА!» «Весёлые старты» Подвижная игра «Сбей куглю»</p>
<p>Подготовит группа «Звёздочки»</p>	<p align="center">Утренняя оздоровительная гимнастика на тренажерах</p>				
	<p>Беседа: «Соблюдай режим дня» Интегрированное занятие (познавательное + изо) «С утра до вечера»П/и «День –ночь»,</p>	<p>Познавательное занятие с использованием ИКТ «Правила личной гигиены» – Презентация для родителей «Оздоровительные системы»</p>	<p>Продуктивная деятельность «Витаминная семья» – С родителями «Спортивная мастерская»(изготовление волшебных веревочек для занятий физкультурой)</p>	<p>Подвижные игры на свежем воздухе «Везде нужна снор-ровка, закалка, тренировка» -Постройки из снега по замыслу детей. - просмотр презентации: «Зимние виды спорта»</p>	<p>– Спортивные развлечения «Мы здоровью скажем – ДА!»</p>

Коммуникативная деятельность.

-Разучивание спортивных лозунгов, пословиц о здоровье .

- Беседы: «Как надо одеваться, чтобы не болеть», «Правильное питание – залог здоровья!», «Мы порядком дорожим- соблюдаем свой режим»,

«Айболит о соблюдении режима дня», «Кто опрятен тот приятен», «О пользе овощей и фруктов»,

- Чтение художественных произведений: «Мойдодыр» К.Чуковского, «Девочка чумазяя» А.Барто, «Айболит» К.Чуковского, «Сказка про непослушные ручки и ножки» Прокофьевой С., «Про девочку, которая плохо кушала» С.Михалкова. «Деловой человек» Л.Рыжова, «Наоборот» Е.Карганова, Грозовский М.

«Распорядок дня», Шорыгина Т. «Зачем соблюдать режим»

-Разучивание потешек и пальчиковых игр: «Водичка, водичка...», «У Зиночки в корзиночке», «Моем руки».

Музыкально-художественная деятельность.

Упражнения на релаксацию под классическую музыку.

Музыкальные физминутки.

Слушание аудиозаписи «Песенка про умывание» (муз.В.Богатырева, сл.Д.Червяцова),

Утренняя гимнастика с использованием музыкального сопровождения «Солнышко», «На зарядку, становись» ит.д.

Игровая деятельность.

• Сюжетно-ролевые игры: «Больница для зверят», «Игрушки у врача», «Покажем кукле Кате, как мы умеем умываться и вытирать руки полотенцем».

• Подвижные и спортивные игры: Зайка беленький сидит», «Снег идет», «Сугробы и Снежинки», «Снежная королева», «Снежинки- пушинки», «Кто быстрее до снеговика», «Через ручеек», «По ровненькой дорожке», «Устроим снегопад», «Мыльный пузырь», «Хок- кей», катание на санках, лыжи

Продуктивная деятельность.

- НОД по рисованию: «Платочки для мамочки», «Зимние забавы».
- НОД по аппликации: «Полотенце для Мойдодыра», «Пена для ванны».
- НОД по лепке: «Расческа для куклы», «Наши сани – едут сами», «Лыжник»
- НОД по конструированию: «Морковка для Зайчика», «Больница для зверят», «Зубная щетка для себя».

Работа с родителями:

- анкетирование родителей: «О здоровье всерьёз», «Что умеет мой ребенок»
- консультации по теме «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости»
- совместное изготовление с родителями Мойдодыра из бросового материала;
- совместная деятельность с родителями «Готовим витаминный салат»;
- индивидуальные беседы с родителями по результатам анкетирования «Укрепление здоровья в семье».
- здоровьесберегающие технологии. Физиологическое и речевое дыхание. Семинар-практикум.
- Совместная коллективная работа родителей и детей по созданию плаката «Витамины- наши друзья»

Работа с педагогами

- Рекомендации воспитателями по составлению плана недели здоровья.
- ПДС: «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками».
- Использование оздоровительных технологий в практической деятельности с детьми:
 - пальчиковая гимнастика, -игровой самомассаж
 - спортивный праздник «Весёлые старты для педагогов»

Заключительный этап. (07.02.2024. – 11.02.2024г.)

- Оформление галереи рисунков по теме проекта «Мы здоровью скажем –ДА!» .
- Спортивное развлечение «Быть здоровыми хотим!»
- Размещение фотоматериала на стенде ДО «Вот как мы живем» по реализации проекта «Мы здоровью скажем – ДА!»

Утренняя оздоровительная гимнастика-

в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Игровой самомассаж и элементы суставной гимнастики (используемые в комплексах) защищают организм от простудных заболеваний, повышают деятельность головного мозга, улучшают лимфоотток и кровообращение, доставляют радость и хорошее настроение.



Подготовительная группа «Звёздочки»



Средняя группа «Почемучки»



МЛАДШАЯ ГРУППА «РАДУГА»



Подготовительная группа «Солнышко»



Средняя группа «Лутики»

*Каждый день гуляем-здоровье укрепляем!
День, проведенный ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья!*





ФИЗКУЛЬТ – УРА!

Цель: создание двигательно-игровых условий для развития физических качеств детей, интереса к занятиям физической культурой



Организационный момент.



Построение в одну шеренгу



Общеразвивающие упражнения с предметами.



Ходьба по гимнастической скамейке. У человека и у животных есть вестибулярный аппарат.

Он отвечает за ориентацию в пространстве и управление равновесием.



*Эстафета- это важное средство самовыражения, проба своих сил.
Эстафета «Пробеги через препятствия»*

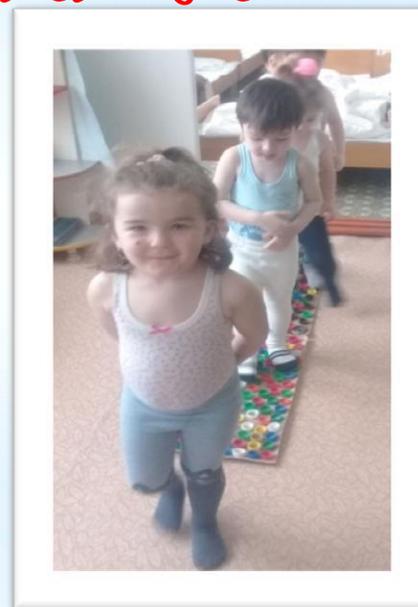
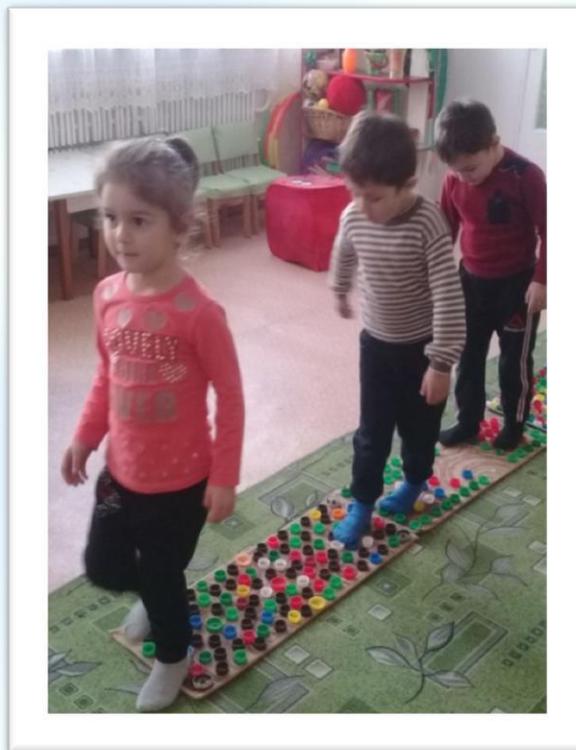




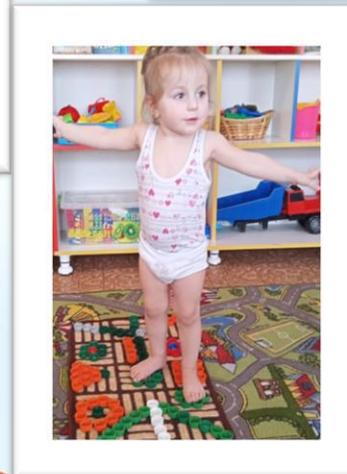
*Подружившись с физкультурой – гордо смотрим мы вперед
Мы не лечимся микстурой – Мы здоровы целый год*

РЕЖИМ ДНЯ – ОСНОВА

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!



*Ходьба по дорожке здоровья
(массажные коврики- дорожки)*



ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Цель: Довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.





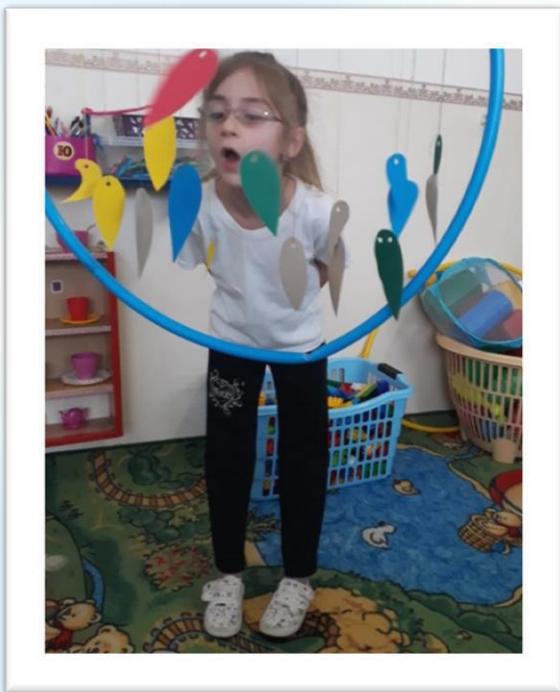
Беседа с детьми «Чистота- залог здоровья»



Изготовление альбома о спорте.



Сюжетно – ролевая игра «Доктор»



Дыхательные упражнения



*Совместное изготовление с родителями
Мойдодыра из бросового материала*

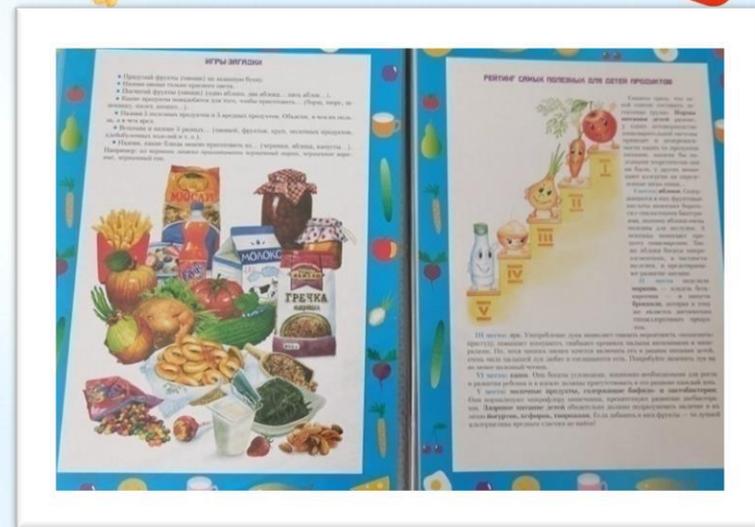


Лазанье- это один из видов основных движений - относится к циклическому движению, в своей основе имеет кратковременную повторяемость элементов движения, похожих на ходьбу, осуществимых посредством поочередного движения рук и ног.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Цель: Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.





Беседа медсестры «Как нужно правильно питаться»





Совместная коллективная работа родителей и детей по созданию плаката «Витамины - наши друзья»

Спортивный праздник «Весёлые старты для педагогов»

*Цель: Пропаганда здорового образа жизни. Сплочение коллектива, популяризация спортивного досуга.
Укрепление дружеских связей, создание благоприятного психологического климата.*



Построение в одну шеренгу



Деление на две группы



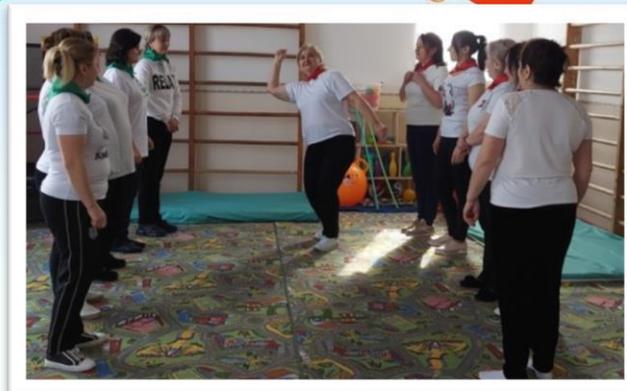
Построение в две колонны



Эстафета «Кузнечики»



Эстафета «Попади в цель» - упражняться в метании в вертикальную цель.



Эстафета «Пантомима» – театральное представление, в котором мысль, чувство и страсть вместо голоса выражаются движениями и телом, мимикой и жестами.

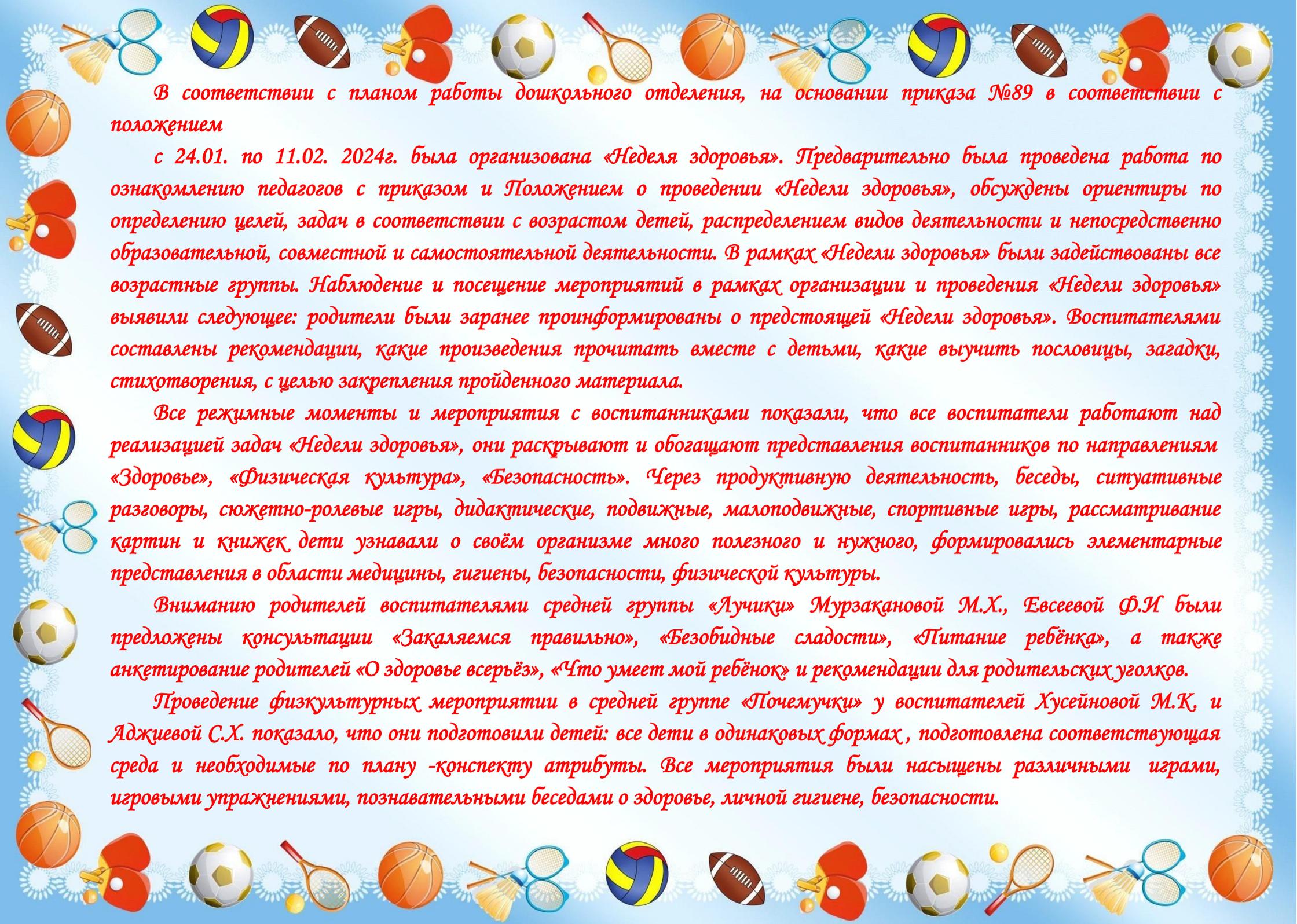


Эстафета «Передавание мяча через голову»



Игра «Ручеёк»





В соответствии с планом работы дошкольного отделения, на основании приказа №89 в соответствии с положением

с 24.01. по 11.02. 2024г. была организована «Неделя здоровья». Предварительно была проведена работа по ознакомлению педагогов с приказом и Положением о проведении «Недели здоровья», обсуждены ориентиры по определению целей, задач в соответствии с возрастом детей, распределением видов деятельности и непосредственно образовательной, совместной и самостоятельной деятельности. В рамках «Недели здоровья» были задействованы все возрастные группы. Наблюдение и посещение мероприятий в рамках организации и проведения «Недели здоровья» выявили следующее: родители были заранее проинформированы о предстоящей «Неделе здоровья». Воспитателями составлены рекомендации, какие произведения прочитать вместе с детьми, какие выучить пословицы, загадки, стихотворения, с целью закрепления пройденного материала.

Все режимные моменты и мероприятия с воспитанниками показали, что все воспитатели работают над реализацией задач «Недели здоровья», они раскрывают и обогащают представления воспитанников по направлениям «Здоровье», «Физическая культура», «Безопасность». Через продуктивную деятельность, беседы, ситуативные разговоры, сюжетно-ролевые игры, дидактические, подвижные, малоподвижные, спортивные игры, рассматривание картин и книжек дети узнавали о своём организме много полезного и нужного, формировались элементарные представления в области медицины, гигиены, безопасности, физической культуры.

Вниманию родителей воспитателями средней группы «Лучики» Мурзақановой М.Х., Евсеевой Ф.И были предложены консультации «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости», «Питание ребёнка», а также анкетирование родителей «О здоровье всерьёз», «Что умеет мой ребёнок» и рекомендации для родительских уголков.

Проведение физкультурных мероприятий в средней группе «Почемучки» у воспитателей Хусейновой М.К, и Аджиевой С.Х. показало, что они подготовили детей: все дети в одинаковых формах, подготовлена соответствующая среда и необходимые по плану -конспекту атрибуты. Все мероприятия были насыщены различными играми, игровыми упражнениями, познавательными беседами о здоровье, личной гигиене, безопасности.



Воспитатели старшей группы «Пчёлки» Хуранова Д.П., Карданова М. С. вели работу по формированию у детей навыков личной гигиены, интереса к своему организму, потребности в двигательной активности.

Они мотивировали детей на оздоровительную деятельность через озвучивание цели, понимания и осознания детьми важности занятия, музыкотерапию.

Воспитатели подготовительной группы «Солнышко» Кашева З.Б., Ципинова Л.Б. работали в режиме сотрудничества и сотворчества, применяли такие здоровьесберегающие технологии, как хождение по массажным дорожкам, музыкальная гимнастика, массаж. Укрепляется здоровье детей через совершенствование выполнений основных видов движения.

Воспитателями подготовительной группы «Звёздочки» Машуковой М.М., Шхануковой З.С. велась работа по приобщению детей к физической культуре, воспитанию любви к спорту. Они учили при подготовке индивидуальный подход к детям со слабым физическим развитием. Через вовлечение детей в диалогическую речь воспитатели развивали навыки культуры здорового образа жизни, определяли факторы, влияющие на здоровье и безопасность, закрепляли представления о вирусах и микробах, гигиене полости рта.

Воспитатели младших групп Машукова Э.Б., Хотова З.Б., Шерметова М.Д., Ципинова А.К. на мероприятиях активизировали физические способности детей в играх – эстафетах, спортивных соревнованиях, поддерживали эмоционально-благополучную атмосферу, в которой дети чувствовали себя комфортно, весело. На протяжении всей деятельности поддерживалась ситуация успеха, реализовались поставленные цели на фоне доброжелательности и сотрудничества.

Воспитатели второй группы раннего возраста Хачемизова Л.Х., Ципинова К.М. знакомили детей с новыми подвижными играми, давали начальное представление о здоровом образе жизни, о пользе физической культуры.

Заключительным этапом «Недели здоровья» стал спортивный праздник «Весёлые старты для педагогов», который провёл руководитель физического воспитания Патарканова З.М.

Работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья всех участников воспитательно - образовательного процесса не ограничивается только неделей здоровья. В течение всего года воспитатели реализовывают задачи, направленные на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.