

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5»
Тайгинского городского округа**

**Перспективное планирование работы
по формированию правил ЗОЖ
у воспитанников подготовительной группы на 2022-2023 г.
воспитатель Воробьева И.С.**

Здоровье -это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять легко, вернуть же его очень трудно. Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей. Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни – важная педагогическая задача.

В детском саду и дома следует воспитывать у ребенка:

- ✓ основы культурно-гигиенических навыков;
- ✓ элементов самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности;
- ✓ привычку к чистоте, аккуратности, опрятности, порядку;
- ✓ понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие;
- ✓ умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда предотвращать их.

Воспитанники дошкольных образовательных учреждений должны научиться:

- ✓ выполнять гигиенические требования к телу, одежде;
- ✓ понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
- ✓ определять свое состояние и ощущения;
- ✓ использовать знания о том, что полезно и что вредно для организма.

Цель-содействие сохранению и укреплению здоровья каждого дошкольника.

Задачи:

- ✓ Обеспечить воспитанников необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
- ✓ Сформировать у детей адекватное представление о правилах ЗОЖ, бережного отношения к своему здоровью.

- ✓ Привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.
- ✓ Научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами; с правилами поведения на улице, в быту.
- ✓ Продемонстрировать необходимость выработки специальных навыков, которые могли бы помочь дошкольникам уберечься от нежелательных форм поведения

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

Реализация программы осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Художественное слово, детская книга – важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие.

Видное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, прослушивание аудио дисков и т.д.

При проведении работы используют положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает.

Особое место уделяют работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДООУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, босоножье, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе – всё это моменты закаливания, которые можно использовать в работе.

Перспективное планирование

Месяц	Работа с воспитанниками			Работа с родителями
	№ недели	Тема	Цель	
сентябрь	1.	«Давайте познакомимся».	Создание условий для знакомства и общения воспитанников после летнего отпуска. Помочь детям понять, что от слов – хороших или плохих – зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих.	<p>1. Информирование родителей: Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление.</p> <p>2. Согласование с родителями на родительском собрании вопросов совместной деятельности ДОО по формированию здорового образа жизни детей.</p>
	2.	«Экскурсия в медицинский кабинет».	Ознакомить детей с медицинским кабинетом, с его местоположением в здании детского сада, с оборудованием и медицинскими инструментами, их назначением. Познакомить с профессией медицинской сестры детского сада, воспитывать уважение к труду медицинского работника.	
	3.	«Здоровый образ жизни».	Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровье сберегающих условиях	
октябрь	1.	«Что помогает мне быть здоровым».	Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников» здоровья.	<p>1. Подбор литературы по ЗОЖ для родителей воспитанников.</p> <p>2. Беседа с родителями: Закрепление культурно-гигиенических навыков у воспитанников в семье.</p> <p>3. Подготовить информационную ширму для родителей: «Режим дня дошкольника».</p>
	2.	«Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей».	Закрепить знания детей о витаминах, сделать каталог витаминов для детей с помощью родителей.	
	3.	«Режим дня – это залог успеха».	Закрепить у детей знаний о режиме дня.	
	4.	«Лекарственные растения».	Продолжать знакомство с лекарственными растениями, учить детей делать гербарий.	

ноябрь	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>«Мои защитники: кожа, ногти, волосы».</p> <p>«Кожа, её строение и значение».</p> <p>«Гигиена кожи».</p> <p>«Рисование: витамины на нашем столе – фрукты и овощи»</p>	<p>Дать общее представление о том, что кожа, ногти и волосы являются защитниками организма человека.</p> <p>Познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.</p> <p>Учить детей любить себя и свое тело, прививать гигиенические навыки.</p> <p>Через рисунок закрепить представление детей о витаминах растительного происхождения.</p>	<p>1. Сохранность психического здоровья ребенка: «Эмоциональное общение в семье».</p> <p>2. Беседа: Рациональный и стабильный режим дня воспитанников.</p> <p>3. Консультация: Меры профилактики вирусных заболеваний.</p>
декабрь	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>«Беседа о вирусах. Рисование вирусов по представлению»</p> <p>«Что такое болезнь?».</p> <p>«Как возникают болезни».</p> <p>«Лечебные деревья».</p>	<p>Познакомить детей с вирусами, которые вызывают заболевания.</p> <p>Формировать представление о правилах ухода за больным, формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.</p> <p>Продолжать знакомство с лечебными свойствами некоторых деревьев</p>	<p>1. Информационная ширма для родителей: «Рациональное питание детей является одним из основных факторов здоровья ребенка».</p> <p>2. Беседа с родителями воспитанников: «Полезная зимняя прогулка»</p>

январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>«Рождественские каникулы: спортивные праздники и развлечения».</p> <p>«Олимпия – спортивные игры и развлечения».</p> <p>«Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами».</p> <p>«Рисование лекарственных растений – составление альбома»</p>	<p>Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом</p> <p>Прививать любовь к спорту. Развивать у детей физические качества.</p> <p>Познакомить с оздоровительными свойствами снега.</p> <p>Закрепить через практическую деятельность названия лекарственных растений.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические привычки. «Питание и здоровье». 2. Традиции в семье, в организации семейного стола: «Основы личной безопасности и профилактики травматизма».
февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>«Части тела человека».</p> <p>«Я – часть природы».</p> <p>«Моя красивая осанка».</p> <p>«Органы слуха».</p>	<p>Познакомить воспитанниками с частями тела человека.</p> <p>Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять детям, что человек - часть природы и о взаимодействии всех природных объектов.</p> <p>Познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья.</p> <p>Активизировать знания детей о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.

март	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 	<p>«Роль зрения в жизни человека».</p> <p>«Уход за зубами».</p> <p>«Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья».</p> <p>«О правильном приеме пищи».</p> <p>«Мои чистые игрушки».</p>	<p>Показать детям какую роль играют глаза в жизни человека.</p> <p>Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки.</p> <p>Познакомить детей с продуктами, которые укрепляют и разрушают зубы.</p> <p>Развить у детей представление о работе главного органа пищеварения – желудка.</p> <p>Обучение воспитанников навыка уборки и ухода за игрушками.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Беседа с родителями: «Организация сна дошкольников». 2. Беседы о ЗОЖ: «Рассказы родителей из личного опыта».
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>«Наши внутренние органы».</p> <p>«Сердце – наш мотор».</p> <p>«Для чего нужна кровь?».</p> <p>«Зачем мы дышим: органы дыхания».</p>	<p>Дать детям общие представления о внутренних органах человека</p> <p>Познакомить детей с сердцем и его функции в организме человека.</p> <p>Рассказать детям о кровеносной системе нашего организма, как остановить кровотечение.</p> <p>Познакомить детей с дыхательной системой, показать правильное дыхание</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Беседы отца: «Я веду здоровый образ жизни». 2.Консультация: «Активный и подвижный образ жизни в семье».

май	1.	«Скоро лето – игры на свежем воздухе».	Закрепление пройденного материала.	1. Консультации: «Игры и упражнения, по оздоровлению и формированию здорового образа жизни ребенка, которые можно организовывать дома». 2. Беседа с родителями: «Как с пользой провести выходной день с ребенком».
	2.	«Спортивные игры для детей».	Прививать воспитанникам любовь к спорту.	
	3.	«Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья».	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.	
	4.	«Безопасность прежде всего – правила поведения на воде».	Формировать у детей навыки безопасного поведения на воде.	

Список литературы:

1. Беседы о здоровье. Методическое пособие / Автор Шорыгина Т. А. Сфера ТЦ, 2016.
2. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении/ Н.В. Елжова. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 215с. (Сердце отдаю детям).
3. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под. Ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА СИНТЕЗ, 2016. – 336с.
4. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры. – 2014.
5. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни / Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Изд-во: Сфера; 2015.