

ПРИНЯТ:
Педагогическим советом
Протокол от « 02 » 08 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МДОБУ «Детский сад № 5»
С. А. Гафарова
Принят от « 02 » 08 2023 г.
№ 1



*Составлено: зам. зав по ИР
Ахметжанов И. С.
Ежимова О. А. Инф
ст. воспитатель.*

**ПЛАН
работы по формированию здорового образа жизни
воспитанников МДОБУ «Детский сад № 5»
на 2023-2024 учебный год**



Минусинск, 2023

ВВЕДЕНИЕ

*«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье...
Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть
здоровыми и сильными, только дети не знают, что
для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»
Януш Корчак*

Здоровый образ жизни для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте здоровье не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7 - 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Большой вклад в разработку вопросов, касающихся здорового образа жизни ребенка внесли И.И. Брехман, В.А. Сухомлинский, Н.К. Крепская, Э.Н. Вайнер, Я.Л. Мархоцкий, В.А. Шишкина и многие другие.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. «Одна из важнейших задач детского сада, - писала Н.К. Крупская, - привить ребятам навыки укрепляющие их здоровье. С раннего детства надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, вытирать ноги, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, правильно питаться, быть больше на свежем воздухе и т.д.». Правильная организация питания предусматривает обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Именно в этот период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка.

Основными задачами по формированию здорового образа жизни является охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование у ребенка представлений о себе, строении своего тела, о чувствах и мыслях; формирование основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни; обучение знаниям, умениям, навыкам ведения здорового образа жизни; обучение ребенка объективно оценивать положительные и отрицательные явления нашей жизни действовать в зависимости от ситуации; закаливание детского организма; формирование правильной осанки, жизненно-необходимых двигательных действий и культурно-гигиенических навыков и умений, достижение полноценного физического развития.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как в них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Большая доля ответственности за питание ребёнка ложится на детский сад. Именно поэтому в детском саду имеется сбалансированное питание для воспитанников. Это особенно актуально сегодня, когда на растущий детский организм влияют резкое ускорение темпов жизни, социальное и материальное расслоение

населения, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменение условий воспитания в семье. В дошкольных группах стараются не только накормить ребёнка в соответствии с физиологическими потребностями, но и сформировать у него правильный стереотип пищевого поведения.

Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье -это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Поэтому крайне важно правильно формировать здоровый образ жизни именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Значимость этого вопроса в том, что гармоничное развитие любого государства невозможно без крепких всесторонне развитых людей, составляющих его общество. А такие важные данные человека как сила, воля, выдержка, здоровье, жизнерадостность, физическая активность прививаются именно в детском возрасте, как бы ни был красив цветок, а если его не поливать в зародыше, расцвести ему не будет суждено никогда.

Таким образом, здоровье детей имеет огромное значение для будущего всего общества.

Здоровый образ жизни дошкольников: каким он должен быть

Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.

Надо отметить, что в настоящее время отмечается низкий уровень знаний о ценности своего здоровья родителей и о здоровье их детей. Как известно, здоровье чаще всего зависит от образа жизни, чуть менее – от окружающей среды. Наследственность и состояние здравоохранения в стране в гораздо меньшей степени влияют на состояние здоровья поколения. Поэтому задача родителей и педагогов — воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанности его беречь. И начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников нужно как можно раньше.

В дошкольный период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Очень важно в это время заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Главным образом в формировании основ здорового образа жизни у дошкольников и правильного отношения к своему здоровью являются соответствующие игры, просмотр фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, викторины, пешие прогулки, дни здоровья, спортивные праздники. Именно такие мероприятия являются наиболее интересными для детей, и в этом процессе продуктивней формировать нужное отношение к здоровому образу жизни у дошкольников.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы, а именно физкультурных минуток, минуток здоровья, двигательных разрядок, элементов релаксации и т.п., закладываются физические, психические и нравственные качества детей, воспитываются самостоятельность и творчество.

Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании.

Также необходимо систематически проводить работу с воспитанниками по формированию знаний о правильном рациональном питании, их роли в сохранении и укреплении здоровья, осознанного отношения к выбору продуктов, наиболее ценных для организма и отказу от «вредных» для детского организма продуктов, закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.

Организация питания в дошкольных группах

Дошкольные группы обеспечивают гарантированное сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания в детском саду по нормам, утвержденным СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения». Контроль за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на администрацию ДОУ.

В дошкольных группах установлено 4-х разовое питание на основе 10 - дневного меню. В рацион питания воспитанников включены все основные группы продуктов - мясо, рыба, яйца, творог, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. Меню составлено с учетом калорийности, сочетает в полном объеме белки, жиры, углеводы. Проводится витаминизация третьего блюда медицинской сестрой.

Поставка продуктов питания осуществляется поставщиками, выбранными на конкурсной основе, с которыми заключаются соответствующие договоры. Привоз продуктов осуществляется по графику, строго по заявке учреждения. Каждый поступающий продукт имеет удостоверение качества, молочные и мясные продукты - ветеринарное свидетельство.

Закладка продуктов для приготовления еды осуществляется в присутствии медицинской сестры. Приготовление пищи проводится по технологическим картам. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход, оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами, работники пищеблока своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение, плановые медосмотры.

Каждые 20 дней проверяется выполняемость норм питания и средняя калорийность дня. Ежедневно поваром оставляются пробы всех приготовленных блюд для проверки качества. Пробы хранятся в холодильнике в течение 48 часов, согласно СанПиНу.

Питание воспитанников организовано в групповых комнатах.

Для питья используется кипяченая вода, которую помощники воспитателя получают с пищеблока по графику.

Таким образом, организация питания в дошкольных группах проводится согласно Требованиям Роспотребнадзора. Калорийность блюд соответствует утверждённым нормативам. Накопительная ведомость свидетельствует о выполнении ежедневных норм питания.

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников: что нужно знать родителям

Дошкольный возраст по утверждению специалистов относится к решающим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Как раз до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма. В это же самое время активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни дошкольников.

В современном воспитательном процессе приоритетным направлением в воспитании детей дошкольного возраста является повышение уровня здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, а также воспитание потребности в регулярных занятиях и получении новых знаний. Стоит заметить, что в этом возрасте у дошкольников отсутствуют такие качества, как:

- усидчивость,
- контроль и коррекция эмоций и настроения,
- способность быстро переключаться с одной деятельности на другую.

Стало быть, перед взрослыми, педагогами и, в первую очередь, родителями, становится задача сформировать в маленьком человеке эти навыки, которые будут способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья малыша.

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка рациональному питанию, здоровому образу жизни, правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

- соблюдение режима дня, активности и сна.
- двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.
- правильное, здоровое питание.
- соблюдение правил гигиены. Прививание ребенку любви к физической чистоте. Обучение следить за своим телом.
- закаливание. Формирование способности организма противостоять неблагоприятным природным факторам.

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней.

Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.

Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.

Возрастные особенности формирования здорового образа жизни у дошкольников

Дошкольный возраст характеризуется бурным развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивают здоровье ребёнка в течение всего его последующего развития. В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьёзную опасность для здоровья детей. Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребёнка формируется на протяжении всей его жизни.

Отношение ребёнка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни.

-активно развиваются психические процессы;

-заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии, дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;

-дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, разбираются в полезных и вредных продуктах питания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни.

Основы здорового образа жизни у детей раннего возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности, и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку, правильно питаться (вредные и полезные продукты)).

Дети раннего и младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью ещё не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болели». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть. Многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги. 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).

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя ещё интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали и у меня голова заболела»). При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой, правильном и рациональном питании отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой— подвижность нервных процессов, подверженность инфекционных к простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни.

Задачи, содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни

Задачи и содержание воспитания детей дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы формирования здорового образа жизни, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребёнка.

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи.

Ранний и младший дошкольный возраст:

1. Формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.

2. Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнёра, контролировать и координировать движения).

3. Рассказывать о правилах поведения на улице посёлка, города: переходить улицу на зелёный цвет светофора только за руку со взрослыми, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперёд.

4. Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснять правило «нельзя».

5. Рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

6. Познакомить с продуктами питания, разновидностью, дать обобщающие понятия: «фрукты», «овощи» и т.д.

Средний дошкольный возраст:

1. Продолжить идентифицировать своё имя с собой; знакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов; ценить своё тело; знать основные правила заботы о нём; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застёгивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.

2. Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек—живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки. Туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.

3. С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть».

4. Развивать настойчивость, целеустремлённость в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. Рассказывать о Правилах дорожного движения.

6. Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замёрзло лицо на морозе—разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги—попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги—переоденься в сухое.

7. Рассказывать о культуре еды, о правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

8. Рассказывать, как садиться за стол, правильно пользоваться вилок, ложкой. Есть аккуратно. Не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами. Не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб. Печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям; пользоваться салфеткой. Спокойно выходить из—за стола, говорить «спасибо».

9. Продолжать работу по ознакомлению с продуктами питания, обобщающими понятиями, влиянии на организм ребенка, дать понятие важности правильного питания.

10. Рассказывать о микробах. Доказывать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

Старший дошкольный возраст:

1. Расширить знания ребёнка о себе, своём имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложения, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши. Глаза, как мы двигаемся. Дышим. Общаемся с другими людьми. Представлять в общих чертах развитие человека: младенец, дошкольник, школьник, мама, бабушка, различать половую принадлежность по внешнему облику.

2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник — скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, лёгкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках.

3. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своём здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать своё время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

4. Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомных собак и кошек.

5. Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом.

6. Продолжать уточнять и расширять представления детей о правильном питании, выборе полезных продуктов.

Подготовительный к школе группа:

1. Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность.

2. Расширять, уточнять и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта, спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, во время туристских прогулок и экскурсий. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

3. Приучать детей следить за своей осанкой, формировать представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывать чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

4. Рассказывать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, испуг, смех).

5. Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.

6. Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, общительность, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, талант, сила.

7. Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами.

8. Учить подбирать продукты питания, знать пищевую ценность продуктов, составлять рациональное питание, знать влияние питания на организм ребенка.

Такая дифференциация задач, гарантирует доступность для детей, и создание; тем самым, благоприятна среда для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребёнком.

Для формирования здорового образа у дошкольников необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой—создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель, а в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Формирование здорового образа жизни дошкольников тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребёнка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Организация работы в ДОУ по формированию здорового образа жизни дошкольников

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению детей. В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту жизнь его организуют сотрудники ДОУ. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей. Педагоги ДОУ создают развивающую среду для детей. Для полноценного физического развития детей в ДОУ созданы следующие условия:

- *спортивный, музыкальный зал
- *спортивная площадка, мини-стадион
- *спортивные уголки в группах

Нестандартное оборудование (мячи, обручи, мешочки с песком, лыжи, канаты, кегли). Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. На территории детского сада оборудованы: спортивные площадки, нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке.

Развитие интереса к разным видам спорта осуществляется через:

- *утреннюю гимнастику
- *корректирующую гимнастику после сна
- *спортивные игры
- *спортивные досуги, праздники
- *подвижные игры на прогулке

Укрепление здоровья, закаливание организма проходит через разные виды оздоровительной работы:

- *дыхательная, пальчиковая, зрительная гимнастики
- *корректирующая гимнастика(плоскостопие, осанка)
- *бодрящая гимнастика после сна
- *закаливающие процедуры

Формирование правильного питания происходит через:

- сюжетно-ролевые, дидактические игры
- дни здоровья, развлечения
- беседы
- в режиме дня при организации питания и т.д.

Создание физкультурно-игровой среды определяется программными задачами всестороннего воспитания детей. Многообразие физкультурного оборудования даёт возможность продуктивно применять пособия на занятиях физической культурой разного типа, в организованных играх и упражнениях на прогулке, во время гимнастики после дневного сна. Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть прочным и устойчивым. Для предотвращения травматизма во время занятий физической культурой оборудование имеет хорошие крепления, есть гимнастические маты.

С помощью оборудования и пособий обеспечивается правильное выполнение разнообразных физкультурных комплексов, а также целенаправленное формирование различных физических качеств. Оборудование должно быть расположено таким образом, чтобы дети могли беспрепятственно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться.

Для формирования здорового образа жизни с детьми в ДОУ необходимо проводить целенаправленную и систематическую работу по данному направлению. Целевой аудиторией являются все участники образовательного процесса: педагоги, дети, родители (законные представители).

ЦЕЛЬ: создание условий для сохранения здоровья воспитанников, формирования основ здорового образа жизни, безопасного поведения воспитанников в окружающей среде.

ЗАДАЧИ:

- создать условия для формирования представлений у детей о здоровье, как о ценности, расширить представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- способствовать формированию положительных качеств личности детей, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.
- способствовать повышению педагогической компетенции родителей в вопросах здорового образа жизни.

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1. Методическая работа			
1	Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ	В течение года	Зам.зав. по ВР Анистратова Н.В.
2	Оформление папок, стендов по ЗОЖ в группах для родителей	В течение года	Воспитатели групп
3	Оформление консультаций для стенда по ЗОЖ в фойе ДОУ для родителей	В течение года	Зам. зав. по ВР Анистратова Н.В., ст. воспитатель Екимова О.А., воспитатели групп
4	Пополнение методического кабинета и групп методической, детской литературой и наглядными пособиями по ЗОЖ	В течение года	Зам. зав. по ВР Анистратова Н.В., воспитатели групп
5	Обновление информации по ЗОЖ на официальном сайте ДОУ	В течение года	Зам.зав. по ВР Анистратова Н.В.
2. Работа с педагогами			
1	Консультации: «Профессиональные умения воспитателя и содержание его деятельности по формированию ЗОЖ у детей»		Зам.зав. по ВР Анистратова Н.В.

	«Утренняя гимнастика для малышей» (мастер-класс, видеокартотека)	Сентябрь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
	«Профилактика инфекционных заболеваний»		Медицинская сестра Туманова Э.Е.
	Картотеки подвижных игр на все возраста на сентябрь, октябрь, ноябрь		Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
2	Семинар-практикум для воспитателей: «Здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования»	Октябрь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
	Консультации: «ЗОЖ. Фитотерапия»		Зам.зав. по ВР Анистратова Н.В.
	«Комплекс упражнений после сна»		Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
3	Консультации: «Игровое пособие – путь к здоровью»	Ноябрь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
	«Организация работы по питанию дошкольников»		Зам.зав. по ВР Анистратова Н.В.
4	Консультация «Проведение каникул в дошкольном учреждении»	Декабрь	Зам.зав. по ВР Анистратова Н.В.
	Консультации: «Рекомендации по наполнению физкультурного уголка в группе в соответствии с ФОП ДО» Картотеки подвижных игр на все возраста декабрь, январь, февраль		Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
5	Консультация: «Гимнастика как средство предупреждения плоскостопия»	Январь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
6	Консультации: «Нестандартное игровое оборудование в детском саду и дома»	Февраль	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
7	Консультации: «Дорожка здоровья» Картотека игр для всех возрастов на март, апрель, май	Март	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
8	День здоровья: «Здоровый человек-богатый человек»	Апрель	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
	Консультация+ картотека: «Народные подвижные игры, как основа формирования физического и духовного совершенства дошкольников»		Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
9	Выставка в метод.кабинете литературы «Летнее оздоровление детей в условиях дошкольного учреждения»	Май	Зам.зав. по ВР Анистратова Н.В.
	Консультации: «Организация летней оздоровительной работы в ДОУ» Картотека подвижных игр в летний период для всех возрастных групп		Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
3.Работа с воспитанниками			
Ранний возраст, I, II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа

Сентябрь			
<p>1. Игра-занятие Тема: «Полезные продукты»</p> <p>2. Д/и «Кто быстрее покажет то, что назову».</p> <p>3. Лепка «Ягодки на тарелочке»</p> <p>4. Дидактическая игра «Сбор фруктов»</p>	<p>1. Д/игра «Кому это принадлежит»</p> <p>2. Сюжетно-ролевая игра «Больница»</p> <p>3. Беседа «Не собирай незнакомые грибы»</p> <p>4. Чтение и разучивание стихов Н.Егорова: Редиска. Тыква. Морковка. Горох. Лук. Огурцы.</p> <p>5. Беседа «Питание и здоровье».</p>	<p>1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье»</p> <p>2. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье»</p> <p>3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница»</p> <p>4. Аппликация «Наш огород»</p> <p>5. Дидактическая игра «Сбор грибов и ягод»</p> <p>6. Игра-беседа «Съедобные и несъедобные грибы»</p>	<p>1. Д/и «Режим дня»</p> <p>2. Д/и «Что перепутал художник»</p> <p>3. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</p> <p>4. Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу».</p> <p>5. Дидактическая игра «Где что зреет»</p> <p>6. Загадки об овощах, фруктах, ягодах, грибах.</p>
Октябрь			
<p>1. Беседа. Тема: «Лекарственные растения»</p> <p>2. К. Чуковский «Мойдодыр»</p> <p>3. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»</p> <p>4. Игровая ситуация «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»</p>	<p>1. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп»</p> <p>2. С/рол. игра «Магазин»</p> <p>3. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»</p> <p>4. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты»</p> <p>5. Рисование «Яблоко - спелое, красное, сладкое»</p> <p>6. Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</p> <p>7. Лепка «Во саду ли, в огороде» (грядка с капусткой и морковкой)</p>	<p>1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям»</p> <p>2. Беседа: «Витамины и полезные продукты»</p> <p>3. Беседа «Откуда хлеб на столе?»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Хлебный магазин»</p> <p>4. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты»</p> <p>5. Лепка «Осенний натюрморт»</p> <p>6. Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи</p>	<p>1. Д/и «Оденься правильно»</p> <p>2. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»</p> <p>3. Рельефная лепка «Фрукты-овощи»</p> <p>4. Экскурсия на пищеблок с целью показа места приготовления пищи.</p> <p>5. Беседа «Откуда хлеб на столе?»</p> <p>6. Чтение и обсуждение произведения К.Паустовского «Теплый хлеб»</p>
Ноябрь			
<p>1. Игра-занятие Тема: «Да здравствует мыло душистое»</p> <p>2. Д/и «Кто у нас красивый», "Что нужно для умывания».</p> <p>3. Сюжетно-ролевая игра «Завтрак»</p> <p>4. Рассматривание иллюстраций о здоровой пище.</p>	<p>1. Беседа «Чумазыый мальчик»</p> <p>2. Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу»</p> <p>3. С/рол. игра «Салон красоты»</p> <p>4. Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая».</p> <p>5. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»</p>	<p>1. Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны»,</p> <p>2. Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны зубки белые важны»</p> <p>3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода».</p> <p>4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»</p> <p>5. Пословицы, скороговорки, считалки, загадки о продуктах питания</p>	<p>1. Разучивание стихотворения «Прививка»</p> <p>2. Рассматривание альбома «Наши врачи»</p> <p>3. Д/и «Продолжи определение»</p> <p>4. Дидактическая игра «Соберем урожай»</p> <p>5. Сюжетно-ролевая игра – «Осень в гости к нам пришла»</p>

Декабрь			
1. Беседа Тема: «Что бы уши слышали» 2. Д/и «Угадай, кто позвал». 3. Игра «Назови, не ошибись» 4. Чтение сказки Ш. Перро «Волшебный горшочек», «Репка» 5. Хоровод «Каравай»	1. Беседа «Наше тело» 2. Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка». 3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», 4. Сюжетно - ролевая игра «Приготовим вкусный обед». 5. Заучивание стихов о пище и витаминах, гигиене.	1. Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с». 2. Игра «Назови зимние виды спорта» 3. Дидактические игры «Зимние игры и забавы» 4. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С.Михалков 5. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты»	1. Д/и «Кто что делает» 2. «Знакомство с работой сердца» 3. Рассматривание плаката. 4. Д/и «Покажи, что назову» 5. Конструктивная деятельность «Больница для игрушек» 6. Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?»
Январь			
1. Беседа. Тема: «Детский сад – моя семья» 2. Д/и «Что вредно, что полезно». 3. День здоровья «Не страшны нам холода» 4. Рисование «Бублики-баранки»	1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». 2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». 3. Чтение произведения В. Сулова «Про Юру и физкультуру» 4. День здоровья «Не страшны нам холода» 5. Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».	1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», 2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно» 3. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала» 4. День здоровья «Не страшны нам холода» 5. Труд в уголке природы: посадка лука, петрушки.	1. Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр» 2. Загадки детям. 3. Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» 4. День здоровья «Не страшны нам холода» 5. Сюжетно-дидактическая игра «Магазин полезных продуктов питания»
Февраль			
1. Беседа. Тема: «Это я – девочка, это я – мальчик» 2. Д/и «Что попало тебе в рот», «Угадай на вкус». 3. Беседа «Будем заваривать чай» 4. Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное»	1. Беседа «Если ты потерялся на улице» 2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты». 3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль» 4. С/рол. игра «Аптека» 5. Беседа «Что такое здоровье и как его сохранять и преумножать?»	1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали». 2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». 3. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека» 4. Дидактическая игра «Что где растёт?» 5. Беседа «Витамины укрепляют организм» 6. Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное»	1. Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены» 2. Общение «Сколько способами можно очистить кожу» 3. Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо» 4. Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное» 5. Беседа «Витамины укрепляют организм»
Март			
1. Чтение стихотворения А. Барто Тема: «Я расту»	1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта»	1. Беседа. «Чистота – залог здоровья» «Как мы были в кабинете медсестры»	1. Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось» 2. Д/и «Что сначала,

2. Беседа «Не ешь лекарства и витамины без разрешения» 3. Драматизация сказки «Репка» 4. с/р игра «Поход в магазин»	3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» 4. Игра-беседа «Подружись с зубной щеткой» 5. Игра-забава «Угощение»	2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел» 3. Беседа «Как заваривать травяной чай» 4. Дидактическая игра «Семена» 5. Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин»	что потом» 3. Разучивание колыбельных песен 4. Беседа «Как я помогал бабушке печь пироги» 5. Сюжетно-ролевая игра «Кондитерский магазин»
Апрель			
1. Дидактическая игра Тема: Чем я с другом поделюсь» 2. Сказка «Сахарные ногти» 3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми» 4. Сюжетно-ролевая игра «Угощение»	1. С/рол. игры «Аптека», «Больница» 2. Чтение Е. Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тamarой» 3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми» 4. Сенсорная игра «Чудесный мешочек»	1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства» 2. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. С/рол. игра «Больница» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми» 5. Беседа «Зачем нужно питаться?»	1. Загадки детям о лекарственных растениях 2. Д/и «Что лишнее» 3. Общение «Если ты в лесу поранил ногу» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми» 5. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства»
Май			
1. Игра-занятие Тема: «Чтобы зубки не болели» 2. Дидактическая игра «Поварёнок» 3. Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»	1. Беседа «Опасные предметы вокруг нас» 2. Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. С/рол. игры «Семья», «Больница» 4. Просмотр и обсуждение презентации «Полезные продукты»	1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми» 2. Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо» 3. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника» 4. Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»	1. Игра – эстафета «Полезные продукты» 2. Д/и с мячом «Виды спорта» 3. Д/и «Что вредно, что полезно» 4. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника» 5. Просмотр и обсуждение презентации «Витамины для здоровья»
4. Взаимодействие с семьями воспитанников			
Консультативная информация (педагогу)			
Сентябрь			
Консультация: «Развивающая среда дома»	Консультация: «Движение – это жизнь»	Консультация: «Развиваем пальчики»	Консультация: «Семья и здоровье ребёнка»
Октябрь			
Консультация: «Играем вместе дома, малые мячи из сухого бассейна»	Папка-передвижка: «Что такое правильное питание»	Консультация: «Движение – это жизнь»	Консультация: «Закаливание детского организма»,

Ноябрь			
Консультация: «Физическое воспитание и саморегуляция поведения ребёнка»	Консультация: «Профилактика ОРЗ».	Консультация: «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни».	Папка – передвижка: «Профилактика ОРЗ, грипп»
Декабрь			
Памятка: «Профилактика зимнего травматизма»	Консультация: «Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»	Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках».	Папка – передвижка: «О пользе закаливания»
Январь			
Консультация: «Игры, которые лечат»	Папка-передвижка: «Предупреждение плоскостопия у детей»	Консультация: «Упражнения для формирования правильной осанки у детей»	Консультация: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»,
Февраль			
Консультация: «Советы по закаливанию»	Консультация: «Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация «Оздоровление питанием»	Папка – передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное благополучие ребенка».
Март			
Консультация: «Оборудование детской площадки в саду, на даче и игры на них»	Консультация «Массаж против насморка»	Консультация «Лечение без лекарств»	Папка – передвижка «Расту здоровым»
Апрель			
Консультация: «Эндокринные заболевания у детей»	Консультация: «Подвижная игра в жизни ребенка»	Консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ»	Консультация: «5 сигналов, что у вашего ребенка есть спортивное будущее»
Май			
«Здоровый образ жизни в нашей семье»	Консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ»	Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров».	Папка – передвижка: «Вредные привычки у родителей и их влияние на развитие здоровья ребенка»
Стендовая информация «Для Вас, родители!»			
1	«Бодрость с самого утра»	сентябрь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
2	«Как провести выходной день с детьми»	октябрь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
3	«Как научить ребенка сознательно относиться к своему здоровью»	ноябрь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
4	«Здоровым быть здорово» (памятка)	декабрь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
5	«Физическое воспитание в дошкольном возрасте. Укрепление опорно-двигательного аппарата»	январь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.

6	«Не мешайте детям лазать и ползать»	февраль	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
7	«Осанка - это важна!» +картотека упражнений	март	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
8	«Как научить ребенка прыгать на скакалке»	апрель	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
9	«Безопасность детей – знание ПДД»	май	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А.
Мероприятия для родителей			
1	Выставка семейных фотографий «Как на наших грядках выросли загадки»	сентябрь	Воспитатели всех возрастных групп
2	Осенняя выставка-конкурс «Дары осени» Праздник «Осень в гости к нам пришла»	октябрь	Ст. воспитатель Екимова О.А.
3	Памятки, брошюры, буклеты для родителей «Роль правильного питания в жизни дошкольника», «Режим питания»	ноябрь	Зам.зав. по ВР Анистратова Н.В.
4	Включение тем «Питание детей в холодное время», «Безопасность детей на каникулах» в родительские собрания	декабрь	Воспитатели старших групп
5	Развлечение «Зимние забавы»	январь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А., воспитатели
6	Спортивное развлечение вместе с папами «Мы brave ребята»	февраль	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А., воспитатели
7	Зарядка вместе с мамой	март	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А., воспитатели
8	Развлечение, посвященное дню здоровья Выставка рисунков по пожарной безопасности Игровой сеанс с элементами психогимнастики «Творим вместе» для родителей и детей с ОВЗ	апрель	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А., воспитатели Ст. воспитатель Екимова О.А. Педагог-психолог Миронова М.В.
9	Кроссворд «Самые полезные продукты»	май	Воспитатели старших групп
Спортивные мероприятия по здоровому образу жизни для обучающихся			
1	Квест «Дорожные знаки» (ст и под.гр)	сентябрь	Воспитатели Кирик О.А., Земскова В.Л.
2	Развлечение «Пугало ищет друзей»	октябрь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А., воспитатели
3	Утренняя гимнастика «Утро с мамой» (II мл.гр) Развлечение «Здоровье через игры»	ноябрь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А., воспитатели
4	Развлечение «Валенки для деда Мороза»	декабрь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А., воспитатели
5	Развлечение «Рождественский переполох»	январь	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А., воспитатели
6	Развлечение «Зимняя олимпиада. Малые Олимпийские игры» Развлечение «Мы brave ребята» (ст, подг.гр)	февраль	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А., муз. руководитель Ларионова Т.А., Шефер А.К., воспитатели
7	Развлечение «Гуляй-гуляй русская масленица» (ст, подг.гр)	март	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А., воспитатели, муз. руководитель Ларионова Т.А., Шефер А.К.
8	Развлечение «День здоровья»	апрель	Инструктор по физ. культуре

			Оглы С.А., воспитатели, муз. руководители Ларионова Т.А., Шефер А.К., педагог-психолог Миронова М.В.
9	Развлечение «В гостях у светофора»	май	Инструктор по физ. культуре Оглы С.А., воспитатели

Заключение

Основной целью современного общества является формирование привычки здорового образа жизни, создание всех необходимых и благоприятных условий начиная с дошкольного возраста для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Для достижения этой цели необходимо формировать у дошкольников знания о том, как сохранить и укрепить свое здоровье, навыки здорового образа жизни, формирование привычки правильного питания, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и двигательную деятельность. При этом целенаправленно следует вести работу с детьми по воспитанию ценностных ориентаций на духовное и физическое развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к улучшению деятельности своего здоровья, поскольку самое ценное у человека - это жизнь, самое ценное в жизни - это здоровье.

Забота о формировании привычек здорового образа жизни ребенка должна начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, создания оптимальных гигиенических условий, правильного питания, выполнения ежедневных утренних зарядок, закаливания организма, что способствует правильному формированию физических качеств детского организма, профилактике различных заболеваний.

Педагоги, осуществляющие работу по формированию у дошкольников привычек к здоровому образу жизни, должны работать в тесном сотрудничестве с семьей ребенка, организовывать деятельность по привлечению к здоровому образу жизни таким образом, чтобы детям было интересно.

Воспитательно - образовательный процесс следует рассматривать параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничное развитие наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирования духовности, направленности и физического здоровья индивида.