**План работы по здоровьесбережению с детьми старшего дошкольного возраста 2021-2022**

***Цель*** :

 Формирование разностороннего и гармоничного развития и воспитание ребенка , убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей

***Задачи:***

Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни;

Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;

Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно-важных привычек;

Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;

Развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;

Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

|  |
| --- |
| Формы работы |
| Работа с детьми | Работа с родителями | Самореализация | Работа с педагогами |
| **Сентябрь** **«Ребенок и здоровье»** Формировать у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье |
| 1. **Занятие** «Фрукты полезны взрослым и детям».
2. **Беседа** «Что нужно делать, чтобы быть здоровым». Учить заботиться о своем здоровье. Воспитывать привычку ЗОЖ

**Чтение** К. Чуковского «Доктор Айболит».1. Загадки об овощах и фруктах Разбор и заучивание пословиц о здоровом образе жизни.
2. **Сюжетно-ролевые игры** «Овощной магазин»

 **Опытно-исследовательская деятельность:** Определение продуктов по вкусу. **Развлечение** «Веселые овощи».**Проведение осеннего праздника** в группе..Организация закаливающих  мероприятий в период адаптации.Организация подвижных игр (ежедневно).Проведение физкультурных занятий(в течение года).Принять участие в конкурсе «ЭКОБЕБИ» в номинации здоровьесберегающие технологии. | 1. Прогулка – это важно –папка передвижка для родителей.

Опрос родителей по вопросам, позволяющих изучить культуру здоровья семьи.  | Изучение программного содержания образовательной области «Здоровье» для старшей группы.Проведение проекта «Правильное питание- залог здоровья» | Мастер – класс по проведению гимнастики для глаз.   |
| **Октябрь"Личная гигиена"** Прививать навыки аккуратности, опрятности и бережного отношения к вещам, навыки гигиены. Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур |
|  **Занятие** «Чтобы быть здоровым».**Беседа** с детьми " Правила личной гигиены", «Чистота- залог здоровье» **Дидактические игры и упражнения** «Таня простудилась», «Правила гигиены». **Чтение:** Г.Зайцев «Дружи с водой», К.Чуковского «Мойдодыр»,А.Барто «Девочка чумазая», Бялковская «Юля - чистюля»,З.Александрова «Купание»,Развлечение «Девочка чумазая».Проведение динамических пауз во время занятий (в течение года).Проведение релаксации (в течение года).Проведение утренней гимнастики (каждый день).Проведение пальчиковой гимнастики (ежедневно). |   Оформление уголка " Растим здорового ребёнка" | Составление картотеки дыхательных, пальчиковых и других гимнастик. Изучение литературы Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ | Открытый просмотр режимных моментов по внедрению здоровье сберегающих технологий в группе |
| **Ноябрь «Витамины и полезные продукты».** |
|  **Занятие** « Полезные продукты» Закреплять представления детей о пользе для человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата. **Беседа** «Полезное- не полезное» «О здоровой пище»**Чтение**:- Г. Зильберг «Полезные продукты», - К. Чуковский «Федорино горе», -К. Кузнецов «Замарашка», - Г. Зайцев «Крепкие, крепкие зубы» Чтение Зайцев " Приятного аппетита", Безруких "Разговор о правильном питании". Ю.Тувим «Овощи», , Загадки о овощах и фруктах.**Опытно-исследовательская деятельность:** Посадка лука.**Дидактические игры**: «Угадай на вкус», «Назови правильно». «Разложи на тарелки полезные продукты».**Развлечение**«Хозяйка однажды с базара пришла.»Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.Просмотр детского телешоу «В гостях у Витаминки» | Памятка для родителей " В каких продуктах живут витамины"«Витамины и здоровый организм» Расширять и закреплять представления детей о витаминах и их пользе |  Обновление физкультурного оборудования.  | Семинар «Современные подходы к оздоровлению детей» |
| **Декабрь «Врачи наши помощники»** Расширять представления детей о врачебной помощи, продолжать знакомить с профессией врача. |
| 1. **Занятие**«Айболит в гостях у детей».
2. **Беседа** «Мы были в гостях у врача».
3. **Чтение**: Е. Школовский «Как лечили мишку», «Остороржно - лекарство», «Как вести себя во время болезни»
4. **Дидактические игры**: «Если кто-то заболел».

 **Развлечение** «Советы доктора Айболита».Игра "Что? Где? Когда?" Повторить и обобщить, расширить знания детей, полученные на предыдущих занятиях. Воспитывать чувство коллективизма. Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.Проведение новогоднего утренника в группе«Приключение Деда Мороза в Африке» | Оформление родительского уголка " Если ребёнок боится врачей"  | Работа с книгой М.Ю. Картушиной «Быть здоровыми хотим»  Проведение краткосрочного проекта « Азбука здоровья».  | Организовать оформление папки-передвижки в каждой группе «Как предупредить болезнь»Оформление памятки «Организация здоровьесберегающего пространства в группе»  |
| **Январь «Опасные предметы»**Уточнить представления детей об источниках опасности в доме, о травмах пользования бытовой техникой. |
| **Беседа** «Я знаю, что можно, что нельзя», «Безопасность в нашей группе». « На прогулке». Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными **Чтение**: С. Маршак «Пожар».**Дидактические игры**: «источники опасности»,  «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо», « Как я знаю правила поведения». «Можно – нельзя». Цель: Закреплять знания о правилах предписанным пешеходам, пассажирам, водителям в игровых ситуациях.**Валеологическая газета** " Береги глаза"**Сюжетно-ролевые игры**:  «Семья», «Больница», «Аптека». | Памятка для родителей " Какие опасности таит в себе наш дом" Оформление папки - передвижки " Не оставляйте детей без присмотра"  | Работа с книгой Т. А. Шорыгиной «Беседы о здоровье» Найти в интернете способы изготовления дыхательных тренажеров своими руками  | Семинар-практикум «Будь осторожен» Изготовление памятки для педагогов «Учим ребёнка правилам безопасности". |
| **Февраль «Будем спортом заниматься»** Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом; расширять и закреплять представления детей о пользе занятий спортом |
| **Занятие** «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». **Беседа** "На зарядку становись!" Формировать устойчивый интерес к гимнастике и занятиям физкультурой; расширять и закреплять представления детей о пользе занятий спортом.**Дидактические игры**: «Назови вид спорта», «Назови спорт по показу» «Четвертый лишний»**Физкультурный досуг** «Кто спортом занимается, тот силы набирается». Цель: Повышать уровень физического развития детей, помочь понять детям, что физкультура и спорт укрепляют организм человека**Чтение** художественной литературы: Н.Коростелева «Свежий воздух». Лепка «Спортсмены» - учить изображать человеческую фигуру в движении, правильно соблюдая пропорции. Праздники «23 февраля», «Коляда, открывай ворота». | Памятка для родителей " Весёлая гимнастика"Папка передвижка " На зарядку становись"Совместное проведение гимнастики с родителями  | Работа с методической литературой (ж/л «Дошкольное воспитание») Разработка конспекта НОД «Путешествие в страну здоровья» | Консультация для воспитателей " Роль разных видов гимнастик в здоровье сбережении"  |
| **Март** **«Ребенок на улицах города»** Закреплять представления детей о важном значении правил дорожного движения.  |
| **Занятие по ПДД.«** Кто самый грамотный» (ПДД). Задачи: продолжать работу по закреплению знаний о правилах безопасного поведения на улице.   **Беседа** «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать», «Если ты потерялся».**Чтение**: Михалкова " Моя улица", Клименко " Зайка - велосипедист" В. Лебедев- Кумач «Про умных зверушек»,  «Дядя Степа - милиционер»,  «Происшествие с игрушками». **Экскурсия**: «К проезжей части». **Дидактические игры**: «О чем говорит светофор». **Подвижная игра:** «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобили». **Сюжетно-ролевая игра**: «Автобус». **Развлечение** «Путешествие в страну безопасных дорог».Цель: формировать у детей навыки безопасного поведения на дорогах  | Анкета для родителей " Безопасность на дороге".  | Принять участие в вебинаре на тему «Игровые здоровьесберегающие технологии в образовательной организации» - Совершенствовать свои знания в данной в области.    | Посещение открытых мероприятий других ДОУ по теме самообразования. |
| **Апрель «Тело человека»** Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, его организм. |
| **Беседа** «Тело человека» «Изучаем свой организм». Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека . Презентация «Кожа – помощница» Цель: сформировать представление детей о защитной функции кожи человека ; закрепить гигиенические навыки по уходу за кожей. «Режим дня»Цель: сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.**Чтение худ. литературы**: Н. Кнушевицкая «Кожа»; Г.Юдин «Микробы». **Ситуации** «Я забочусь о глазах, ушах», «Какое у меня обоняние, «Уход за руками и ногами».**Физкультурный досуг** «Подвижные игры». Цель: Формировать у дошкольников умение активно проводить досуг. Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.  Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, а также инициативу, смелость. **Праздник** «День космонавтики»**С\Р игра** " Детский сад "режимные моменты» Цель: показать в игре , как соблюдается режим дня в д.саду, подчеркнуть его важность.**Чтение** х/л О.Иваненко «Спокойной ночи» Цель: уточнить значение сна для здоровья человека» Н.Кнушевицкая «Зубы», «Желудок»; Р.Корман и Л.Либерман «Эта вредная еда».**Рисование** «Что полезно, а что вредно для дыхания» Экспериментирование: «Может ли человек прожить без дыхания»? | Консультация для родителей «Подвижные игры – залог здоровья ребёнка.Оформление стендов «Поговорим про зрение»  | Пополнение картотеки по валеологии. Участие в конкурсе «Педагогические практики» Работа с методической литературой.Шукшина С. Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми | Практикумы: «Слушай во все уши», «Смотри во все глаза». Семинар на тему «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни».  |
| **Май «Закаляйся - если хочешь быть здоров»** |
| **Беседы** «Как стать сильными и здоровыми», «Лето красное – для здоровья время прекрасное". Цель: Сформировать представление о пользе закаливания в летний период. «Если хочешь быть – закаляйся!»Цель: Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека. Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т.д.(ежедневно)**Участие в интернет конкурсах****Чтение** х/л С. Михалков «Мимоза»Цель: дать представление о закаливании, о профилактики простудных заболеваний.**Д\И «Оденься правильно»** Цель: Продолжить знакомство со свойствами одежды в разные сезоны. **Праздник** «Этот День Победы»» | Рекомендации для родителей «Чтобы ребенок рос здоровым» .Как закалять детей в домашних условиях.Оформление папки-передвижки «Как одевать ребёнка весной» Консультации: «Влияние природных факторов на закаливание». | Подведение итогов эффективности использования современных здоровьесберегающих технологий  | Обобщение результатов работы по теме на пед.совете. |

**Литература:**

1. Программа дошкольного образования «от рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой

2. Шукшина С. Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.

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

4. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.

5. Яковлева Т. С. "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М.:Школьная Пресса, 2006г.

6. Павлова М. А., Лысогорская М. В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.

7. Брязгунов И. П. «Научите детей не болеть» -Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.

8. Новикова И. М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.