

ПРОГРАММА

по оздоровлению воспитанников

и пропаганде здорового образа жизни

МАДОУ ЦРР Детский сад № 5 «Рябинка»

2018-2019 учебный год



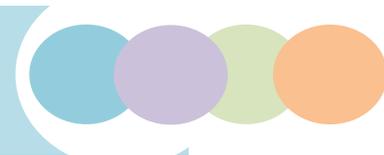
Целевая подпрограмма
«Здоровье сбережение и обеспечение
безопасного пребывания детей в МАДОУ»

Цель: реализация направлений ФГОС ДО по сохранению и укреплению здоровья детей в условиях региона.

Перспективно-тематический план работы
по формированию ЗОЖ и здорового
питания у воспитанников МАДОУ

Цель: формирование у детей дошкольного возраста и их родителей, представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как

**Целевая подпрограмма
«Здоровье сбережение и обеспечение безопасного
пребывания детей в детском саду»**



ЦЕЛЬ: РЕАЛИЗАЦИЯ НАПРАВЛЕНИЙ ФГОС ДО ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ РЕГИОНА.

I БЛОК

ФОРМИРОВАНИЕ
У ДЕТЕЙ ИНТЕРЕСА
И ЦЕННОСТНОГО
ОТНОШЕНИЯ К
ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ

Задачи:

- создание условий для развития физических качеств детей (*скоростно-силовые, гибкость, выносливость, координация*) и оптимизации двигательной активности;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- использование вариативных форм двигательной активности в организованных формах двигательной активности, используя здоровьесберегающие технологии.

	Мероприятия	Период	Ответственные
Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
1	Использование здоровьесберегающих технологий во всех образовательных областях: «Степ-аэробика», «Гимнастика для глаз», «Дозированная ходьба».	2015-2020 г.	Зам. заведующей рабочей группа.
2	Участие в городской спартакиаде дошкольников	Ежегодно	Инструктор по физической культуре, воспитатели
3	Организация детско-родительских досугов, праздников, дней здоровья и др.	Ежегодно	Инструктор по физической культуре, воспитатели
4	Участие во всероссийской акции «Зарядка с чемпионом».	Ежегодно	Инструктор по физкультуре Воспитатели
5	Организация платных услуг по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста	Ежегодно	Инструктор по физической культуре
6 Лечебно-профилактические мероприятия			
	- Проведение ежегодной диспансеризации детей, посещающих МАДОУ; - Проведение профилактических прививок и осмотров, выявление и коррекция нарушения речи, зрения и других особенностей в развитии детей. - Проведение ежегодного мониторинга состояния здоровья детей. - Улучшение качества питания, контроль над организацией питания - проведение оздоровительных, профилактических мероприятий: закаливающих мероприятий; витаминотерапия; ароматерапия; БОС – здоровье, коррекция речи и др.	Ежегодно	Врач Медсестра Заведующая МАДОУ
Расширение предметно-развивающей среды группы, спортивной площадки			
1	Укрепление материальной базы в группах по физическому развитию детей. (<i>оборудование спортплощадки и прогулочных участков малыми формами</i>)	2015-2020 г.	Администрация МАДОУ, родители.

II БЛОК

ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ И
ФОРМИРОВАНИЯ
ОСНОВЫ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВЬЯ

Задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

№	Мероприятия	Период	Ответственные
1	Валеологические игры	1 раз в неделю	
2	Участие в конкурсах по теме «ЗОЖ»	Согласно текущим конкурсам различного уровня	Воспитатели
3	Внутриучрежденческая акция по ЗОЖ «Здоровье в порядке - спасибо не только зарядке»	2 раза в год	Воспитатели
4	Досуги по теме ЗОЖ	1 раз в квартал	Воспитатели

III БЛОК

ШКОЛА
ПЕДАГОГА

Задачи:

повышение педагогической грамотности педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей и собственной позиции к ЗОЖ в соответствии с направлениями государственной политики в вопросах сохранения и укрепления здоровья населения

№	Мероприятия	Период	Ответственные
1	Комплекс семинаров: «Здоровьесберегающие 2 технологии, их применение в рамках ФГОС ДО»	2015-2020 г.	Заместитель заведующей Рабочая группа
2	Посещение спортивно-оздоровительных мероприятий ДОУ для педагогов «Фитнес». Самостоятельное посещение спортивного зала.	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
3	Минутки психологического здоровья	1 раз в месяц	Педагог-психолог
	Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!»	1 раз в год	Инструктор по физической культуре Воспитателя
	Укрепление материальной базы в группах по физическому развитию детей (<i>оборудование спортплощадки и прогулочных участков малыми формами</i>)	2015-2020 г.	Администрация МАДОУ, родители.

IV БЛОК

ШКОЛА
ПЕДАГОГА

Задачи:

Повышение компетентности родителей по решению вопросов физического развития и сохранения здоровья детей, готовности, способности и потребности в здоровом образе жизни /в соответствии с программой развития МАДОУ/.

№	Мероприятия	Период	Ответственные
1	Участие в семинарах семинаров: «Здоровьесберегающие 2технологии, их применение в рамках ФГОС ДО»	2015-2020 г.	Заместитель заведующей Рабочая группа Родители
2	Клуб «Спортивная семья» <i>Данная форма предусматривает организацию физкультурно-познавательных мероприятий совместно с родителями</i>	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре Воспитатели Музыкальный руководитель Педагог-психолог Родители

Сформированность ключевых компетенций ребенка-дошкольника

Критерии	Показатели	Средства контроля	Сроки	Исполнители
Физическое развитие	Состояние физического здоровья	Медицинский осмотр	При поступлении в ДОУ (май) ежегодно	Врач-педиатр, Узкие специалисты
	Физическая подготовленность	Контрольные занятия	Сентябрь, май ежегодно	Инструктор физкультуры
Психологическая подготовленность	Сформированность волевых показателей	Контрольные занятия	2 раза в год	Педагог-психолог
Валеологические знания	Знания о здоровом образе жизни	Игры	Сентябрь, май ежегодно	Педагоги

Критерии реализации подпрограммы:

- Повышение результативности воспитательно-образовательного процесса. (успешное усвоение образовательных программ не менее 90% детей).
- Повышение профессиональной компетентности педагогов и родителей.
- Расширение спектра дополнительных образовательных и оздоровительных услуг оказываемых дошкольникам
- Снижение заболеваемости на 3 %
- Сформированность компетенций ребенка: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности в соответствии с возрастом. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.



ЦЕЛЬ: ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ИХ РОДИТЕЛЕЙ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НЕОБХОДИМОСТИ ЗАБОТЫ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, О ВАЖНОСТИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, КАК СОСТАВНОЙ ЧАСТИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

Задачи:

1. Формирование у дошкольников основ рационального питания.
2. Ознакомление детей с полезными продуктами.
3. Формирование представлений дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.
4. Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать нос платком, отворачиваться в сторону.
5. Учить укреплять здоровье с помощью солнца, воздуха, воды. Рассказывать о ЗОЖ.
6. Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.
7. Вовлечение детей и их родителей в *совместную деятельность* по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Сроки реализации	Тема и форма мероприятия	Ответственные
Сентябрь	Беседа «Как вести себя за столом» Д/и «Волшебный мешочек» Рисование «Наливное яблочко» «Я – человек» (элементарное представление о себе) Досуг «Чистота и здоровье»	Педагоги
Октябрь	Д/и «Самые полезные продукты» С/р игра «Семья» Лепка «Блюдо с фруктами» Занятие с педагогом-психологом «Общение с другими людьми»	Педагоги, педагог-психолог
Ноябрь	Беседа «Здоровое питание, какое оно?» Прослушивание детских песен «Апельсин», «Антошка» Игра-соревнование «Овощи, фрукты» «Я – ребенок. Мой образ жизни» «Здоровые зубы»	Педагоги, инструктор по физической культуре
Декабрь	«Новый год у ворот» (беседа о вреде сладкого) Аппликация «Морковка для зайчонка» Беседа «Прогулка для здоровья» Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал»	Педагоги
Работа с родителями: анкетирование о питании (из программы «Будь здоров, как Макс Орлов»); консультация «Здоровое питание детей», консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги»		
Январь	П/и «Съедобное – несъедобное» С/р игра «Покорми куклу» Подвижные игры на воздухе «Зимние забавы»	Педагоги

Февраль	Просмотр презентации/альбома «Полезные продукты» Просмотр мультфильма о правильном питании Физкультурный праздник	Педагоги, инструктор по физической культуре
Март	Игровая ситуация «Помоги маме приготовить овощной салат» Рисование «Овощи»	Педагоги
Апрель	Праздник «Витаминка» Чтение (заучивание) стихотворения об овощах, фруктах Игра «Больница»	Педагоги, музыкальный руководитель
Май	Коллаж «Полезное, неполезное» Загадки об овощах и фруктах Мини-огород Презентация детского альбома «ЗОЖ»	Педагоги
Работа с родителями: папка-передвижка «Эликсиры жизни – витамины»; книжки-малышки о полезных продуктах, консультация «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка»		

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Сроки реализации	Тема и форма мероприятия	Ответственные
Сентябрь	Беседа «Этикет за столом» Д/и «Фруктовое/овощное домино» Аппликация «Сбор урожая» «Я – человек» Досуг «Чистота и здоровье»	Педагоги
Октябрь	Д/и «Самые полезные продукты» С/р игра «Магазин» Огородные сказки: «Как вырос огурец», «Почему помидор красный» Занятие с педагогом-психологом «Общение с другими людьми»	Педагоги, педагог-психолог
Ноябрь	Беседа «Почему нужно есть каждый день?» Прослушивание детских песен «Вот веселый огород», «песенка Медуницы» Игра-эстафета «Помоги маме разобрать покупки» «Я – ребенок. Мой образ жизни» «Здоровые зубы»	Педагоги, инструктор по физической культуре
Декабрь	«Новый год у ворот» (беседа о вреде сладкого) Аппликация «Эти полезные фрукты» Беседа «Прогулка для здоровья» Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал»	Педагоги
Работа с родителями: анкетирование о питании (из программы «Будь здоров, как Макс Орлов»); консультация «Здоровое питание детей»; «Вкусные истории» (истории как дети с родителями дома готовят салаты, чай, соки); консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги»		
Январь	П/и «Съедобное – несъедобное» С/р игра «Встречаем гостей» Инсценировка по русской народной сказке «Репка» Подвижные игры на воздухе «Зимние забавы»	Педагоги
Февраль	Просмотр презентации/альбома «Полезные продукты» Просмотр мультфильма о правильном питании Физкультурный праздник	Педагоги, инструктор по физической культуре
Март	Игровая ситуация «За покупками»	Педагоги

	Познавательное занятие «Витамины и здоровый организм» Беседа «Закаливание»	
Апрель	Праздник «Витаминка» Чтение (заучивание) стихотворения об овощах, фруктах Беседа «Продукты, вредные для здоровья» Игра «Больница»	Педагоги, музыкальный руководитель
Май	Коллаж «Полезное, неполезное» Приготовление витаминного чая Мини-огород Презентация детского альбома «ЗОЖ» Выставка детских работ по ИЗО «ЗОЖ»	Педагоги
Работа с родителями: папка-передвижка «Эликсиры жизни – витамины»; книжки-малышки о полезных продуктах; фото-рубрика «Столовый этикет»; консультация «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка»		

СТАРШАЯ ГРУППА

Сроки реализации	Тема и форма мероприятия	Ответственные
Сентябрь	Игровая ситуация «Этикет за столом» Беседа-презентация «Чистые руки – залог здоровья!» Рисование «Наш осенний огород» «Я – человек» Беседа «Здоровье и болезнь» Досуг «Чистота и здоровье»	Педагоги
Октябрь	Д/и «Самые полезные продукты» С/р игра «Магазин» ЧХЛ «Вкусная каша» «Что я знаю о себе? Мой организм» Занятие с педагогом-психологом «Общение с другими людьми»	Педагоги
Ноябрь	Беседа «Почему нужно есть каждый день?» Игровая ситуация «Готовим овощной салат» Игра-эстафета «Помоги маме разобрать покупки» «Я – ребенок. Мой образ жизни» Опыты с водой «Физкультура и здоровье» Беседа «Здоровые зубы»	Педагоги, инструктор по физической культуре
Декабрь	«Новый год у ворот» (беседа о вреде сладкого) Беседа «Я иду в гости: как себя вести за столом» «Прогулка для здоровья» Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал»	Педагоги
Работа с родителями: анкетирование о питании (из программы «Будь здоров, как Макс Орлов»); консультация «Здоровое питание детей»; «Вкусные истории» (истории как дети с родителями дома готовят любимое блюдо); консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги»		
Январь	П/и «Съедобное – несъедобное» С/р игра «Встречаем гостей» Заучивание стихотворений о здоровом питании Подвижные игры на воздухе «Зимние забавы»	Педагоги
Февраль	Просмотр презентации/альбома «Полезные продукты» Просмотр мультфильма о правильном питании Занятие «Хлеб – всему голова» Физкультурный праздник «Телевизор, компьютер и здоровье»	Педагоги, инструктор по физической культуре

Март	Игровая ситуация «За покупками» Познавательное занятие «Витамины и здоровый организм» Беседа «Закаливание»	Педагоги
Апрель	Праздник «Витаминка» ЧХЛ С. Михалков "Про девочку, которая плохо кушала" Беседа «Продукты, вредные для здоровья»	Педагоги, музыкальный руководитель
Май	Коллаж «Полезное, неполезное» Приготовление витаминного чая Мини-огород Презентация детского альбома «ЗОЖ» Выставка детских работ по ИЗО «ЗОЖ»	Педагоги
Работа с родителями: папка-передвижка «Эликсиры жизни – витаминь»; кулинарная книга «Самое любимое и полезное»; игровая ситуация с ребенком: «Я иду в магазин»; консультация «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка»		

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Сроки реализации	Тема и форма мероприятия	Ответственные
Сентябрь	Игровая ситуация «Как правильно есть» Беседа-презентация «Чистые руки – залог здоровья!» Рисование «Полезное, неполезное» «Я – человек» Беседа «Здоровье и болезнь» Досуг «Чистота и здоровье»	Педагоги
Октябрь	Д/и «На что похоже» С/р игра «В магазин с мамой» ЧХЛ «Робин-Бобин» «Что я знаю о себе? Мой организм» Беседа «внутренние органы человека» Занятие с педагогом-психологом «Общение с другими людьми»	Педагоги, педагог-психолог
Ноябрь	Беседа «Гигиена каждый день» Игровая ситуация «Готовим овощной салат» Игра-эстафета «Помоги маме разобрать покупки» «Я – ребенок. Мой образ жизни» Опыты с водой «Физкультура и здоровье» Беседа «Здоровые зубы»	Педагоги, инструктор по физической культуре
Декабрь	«Новый год у ворот» (беседа о вреде сладкого) С/р игра «Кафе» «Прогулка для здоровья» Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал»	Педагоги
Работа с родителями: анкетирование о питании (из программы «Будь здоров, как Макс Орлов»); консультация «Здоровое питание детей»; «Вкусные истории» (истории как дети с родителями дома готовят любимое блюдо); консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги»		
Январь	Мини-конкурс «Лучшая сервировка стола для куклы» Подвижная игра «Перевези покупки» Беседа «Если хочется пить» Подвижные игры на воздухе «Зимние забавы»	Педагоги
Февраль	Просмотр презентации/альбома «Полезные продукты» Просмотр мультфильма о правильном питании Занятие «Хлеб – всему голова»	Педагоги, инструктор по физической культуре

	Физкультурный праздник «Телевизор, компьютер и здоровье»	
Март	Игровая ситуация «За покупками» Познавательное занятие «Витамины и здоровый организм» Беседа «Закаливание»	Педагоги
Апрель	Конкурс «Здоровую пищу едим – быть здоровыми хотим» (см. рабочую программу «Разговор о правильном питании») Беседа «Продукты, вредные для здоровья» Лепка «Чайная пара»	Педагоги
Май	Коллаж «Полезное, неполезное» Приготовление витаминного чая Мини-огород Презентация детского альбома «ЗОЖ» Выставка детских работ по ИЗО «ЗОЖ»	Педагоги
Работа с родителями: папка-передвижка «Эликсиры жизни – витамины»; кулинарная книга «Самое любимое и полезное»; игровая ситуация с ребенком: «Я иду в магазин»; консультация «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка»		

Список литературы:

1. Алямовская В.Г. и др. Ребенок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2007
2. Козлова С.А. Я – человек. Программа социального развития ребенка. – М.: Школьная Пресса, 2004
3. Насонкина С.А. Уроки этикета/Худ. И.Н. Ржевцева. – СПб.: Изд-во «Детство-Прес», 2001
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2009
5. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет. сада. – М.: Просвещение, 1986