

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ: д/с №16  
\_\_\_\_\_ Т.А. Горохова  
31.08.2020

**План**  
**по формированию культуры здорового**  
**и безопасного образа жизни у дошкольников 3-4 лет**  
**младшей группы**  
**муниципального казенного**  
**дошкольного образовательного учреждения**  
**детский сад № 16**  
**на 2020-2021 учебный год**

Составитель:  
воспитатель  
Шмырева Е.В.

г. Кимовск

## Введение

Проблема здоровья подрастающего поколения является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед педагогами дошкольного учреждения. Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения в систему дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в детском саду опирается на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных здоровьесберегающих условий.

План по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников 3-4 лет разработан с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в детском саду, возрастных особенностях детей в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 мая 2013г. № 28564;
- Образовательной программой МКДОУ: д/с №16

## **Цели и задачи**

**Цель:** воспитание здорового ребенка, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здорового и безопасного образа жизни и здоровьесберегающей компетентности.

### **Задачи:**

1. Профилактика простудных заболеваний.
2. Сохранить и укрепить здоровье детей;
3. Формировать устойчивую привычку постоянно заботиться о своем здоровье, навыки организации режима повседневной физической активности;
4. Развивать физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.);
5. Формировать потребность к реализации здорового и безопасного образа жизни;
6. Формировать правильную осанку и предупреждение плоскостопия;
7. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
8. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.
9. Формировать у детей элементарные знания об общепринятых нормах поведения.
10. Учить детей адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке.
11. Формировать элементарные навыки поведения дома, на улице, в парке, в транспорте.
12. Развивать у дошкольников самостоятельность и ответственность, умение объяснять собственное поведение.
13. Оказать помощь семье в воспитании детей и их адаптации к жизни в социуме.

## **Принципы и подходы к формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у детей 3-4 лет**

План по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- соответствует культурно-историческим, деятельностным и личностным подходам к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает триединство воспитательных, обучающих и развивающих задач воспитательно-образовательного процесса, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура.

Использование разнообразных принципов способствует эффективному решению образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве.

### **Возрастная характеристика контингента детей 3-4 лет**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов - индивидуальных единиц восприятия - переходят к сенсорным эталонам - культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса - и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться, во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

## **Планируемые результаты**

*Дети:*

### **1. Имеют представления:**

- о частях тела, главных органах (нос, глаза, уши, рот);
- о значении режима дня и правильного выполнения его основных моментов: питания, сна, занятий и отдыха;
- о пользе витаминов, продуктах, в которых они содержатся.

### **2. Умеют:**

- самостоятельно мыть руки с мылом, пользоваться ложками и вилкой;
- пользоваться салфетками, индивидуальным полотенцем, расческой;
- полоскать рот после еды;
- прилагать старания, чтобы быть аккуратным,
- прилагать старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом (ложка идет ко рту, а не голова к тарелке; локти не отведены в стороны, а находятся возле туловища)

### **3. Ребенок:**

- знает значения сигналов светофора
- знает и называет элементы дороги (проезжая часть, тротуар, пешеходный переход, остановка общественного транспорта)  
различает и называет виды транспорта, объясняет их назначение (наземный, воздушный, водный, специальный)
- знает и соблюдает элементарные правила дорожного движения,
- знает опасные предметы, электроприборы и правила пользования ими.
- знает правила поведения при общении с незнакомыми людьми
- знает и соблюдает элементарные правила поведения в природе (способы безопасного взаимодействия с растениями, животными, бережного отношения к окружающей природе)
- знает о причинах и последствиях пожаров
- знает правила поведения во время пожара

### **Педагоги:**

- обеспечивают здоровьесберегающие условия при организации образовательного процесса;
- совершенствуют компетенции в области технологий, направленных на создание здоровьесберегающей среды для детей и формирование у них навыков в области культуры здорового и безопасного образа жизни, физического развития;
- расширяют знания и умения по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми.

### **Родители (законные представители):**

- совершенствуют знания в области здорового и безопасного образа жизни;
- активно участвуют в образовательной деятельности и формировании у детей основ культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Срок реализации** - 1 год.

Мониторинг результативности работы воспитателя по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников в 2020-2021 учебном году проводится 2 раза в год: сентябрь 2020г.; апрель 2021 г.

### **Содержание работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у детей 3-4 лет**

Содержание работы включает различные виды деятельности, совокупность которых способствует формированию у детей основ культуры здорового и безопасного образа жизни, предполагает развитие физического и эмоционального благополучия каждого воспитанника.

План ориентирована на детей имеющих, различные группы здоровья. План предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания, различных методик, позволяющих использовать в работе как традиционные методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Направления работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников:

- Работа с детьми.
- Работа с педагогами.
- Работа с родителями (законными представителями)

#### **Работа с детьми**

**Цель:** создание максимально эффективных условий для организации физкультурно-оздоровительной работы в группе

№ п/п	Содержание	Время проведения
<b>1. Оптимизация режима</b>		
1.	Коррекция оптимального двигательного режима исходя из индивидуальных особенностей детей	Ежедневно
<b>2. Организация двигательного режима</b>		
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно
2.	Дыхательная гимнастика; Подвижные игры; Физминутки; Релаксация; Гимнастика после дневного сна; Музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона образовательной деятельности;	Ежедневно

	Самостоятельная двигательная активность	
3.	Подвижные игры и упражнения на прогулке: индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно
4.	Индивидуальная работа: беседы; игровая деятельность	Ежедневно
5.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц
<b>3. Закаливание</b>		
1.	Соблюдение воздушного и температурного режима: воздушные ванны (в облегченной одежде); солнечные ванны; световоздушные ванны	Ежедневно
<b>4. Взаимодействие с семьей</b>		
1.	Консультации: о функциональных изменениях организма в данном возрастном периоде; о видах и пользе закаливания в данном возрастном периоде; о пользе движений	В течение года
2.	Рекомендации: по организации активного отдыха с детьми в летний оздоровительный период; по профилактике заболеваний; по обеспечению безопасных условий жизни ребенка дома	В течение года
3.	Индивидуальные беседы с родителями (законными представителями) по вопросам укрепления и сохранения здоровья детей	В течение года

## **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

1. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
2. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

## **Формирование начальных представлений о безопасной жизнедеятельности**

Работа, направленная на освоение ребенком правил безопасного поведения должна осуществляться ступенчато: сначала важно заинтересовать детей вопросами безопасности; затем необходимо постепенно вводить правила безопасности в жизнь детей, показать разнообразие их применения в жизненных ситуациях; упражнять дошкольников в умении применять эти правила.

Как отмечают многие исследователи, занимающиеся проблемами безопасности, главной особенностью в формировании основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста является то, что при знакомстве детей с правилами безопасности очень важно делать акцент на формирование у них определённой модели поведения, которая в сочетании с рассмотренными выше механизмом и направлениями способствуют наиболее эффективному усвоению детьми знаний и навыков безопасности жизнедеятельности:

- предвидеть опасность
- уметь принять меры во избежание опасности
- уметь обращаться за помощью к другим
- уметь действовать так, чтобы обеспечить свою безопасность, защитить себя в опасных ситуациях.

Формирование основ безопасности жизнедеятельности у дошкольников начинается с создания и обогащения развивающей предметно-пространственной среды в группе. Организовывать ее так, чтобы детям было интересно и комфортно изучать окружающий их мир и чувствовать себя защищенным от различного рода неприятностей. В групповых помещениях следует создавать «Уголок безопасности», в оснащении которого можно подбирать и разрабатывать дидактические игры и пособия по формированию у дошкольников основ безопасности. Они способствуют формированию и закреплению знаний об источниках опасности, мерах предосторожности и действиях в возможных опасных ситуациях.

Направления работы с детьми:

- «Ребенок дома»;
- «Ребенок и природа»;
- «Ребенок на улицах города»;
- «Ребенок в общении с людьми»

## **Содержание работы по формированию здоровьесберегающей компетентности у дошкольников**

### **Привитие у дошкольников стойких КГН**

Для успешного решения задач по формированию культурно-гигиенических навыков используем ряд приемов: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических и сюжетно-ролевых игр; обучающих игровых ситуаций, систематическое напоминание о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним, сочетание игрового, словесного и наглядного методов обучения с использованием специальных наборов материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразных сюжетных картинок. Для обучения детей последовательности выполнения трудовых действий, связанных с самообслуживанием, используются пооперационные карты.

Деятельность детей носит ярко выраженный подражательный характер, поэтому одним из методов воспитания здорового образа жизни является метод гигиенического практикума. Первая часть заданий включает отработку элементарных правил самоорганизации: опрятный внешний вид, соблюдение правил личной гигиены, культурное поведение за столом и т.д. Вторая часть заданий предполагает активизацию мыслительных операций, самонаблюдение и самоанализ. Проведение игровой программы «Чистые руки», целью которой является показать, как правильно мыть руки; доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда их обязательно следует мыть.

Беседа-практикум «Правила ухода за телом» посвящается знакомству детей с основными правилами мытья тела, рук и уходу за волосами. Детям предлагается картинка, на которой изображены опрятные, аккуратно одетые девочка и мальчик, поясняется, что все дети должны быть такими чистыми и постоянно заботиться о себе, затем дети рассматривают кожу на своих руках. Затем воспитатель рассказывает о необходимости купаться, напоминает правила ухода за телом, предлагает практически закрепить эти правила, решает вместе с детьми ситуацию «Мытье рук». Внесение в группу кукол, у которых болят зубы, «лечим» их, имитируя доктора Айболита, а затем вместе с детьми учим «пациентов» правильно чистить зубы. Дети с помощью зеркала рассматривают зубы. Опираясь на прошлый опыт детей (у кого болели зубы, как это было неприятно, как была расстроена мама, как страшно было идти к доктору) даем мотивированное представление о необходимости ежедневно чистить зубы.

Еженедельные беседы:

- «Личная гигиена»;
- «Надо, надо умываться»;
- «Наши верные друзья»;
- «Опасно ли быть неряхой»;
- «Знаешь ли ты правила поведения за столом»;
- «Чистота – залог здоровья»;
- «Когда я ем»;
- «Одежда и здоровье».

Все навыки по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима стараемся найти благоприятный момент для гигиенического воспитания. Стихотворения, загадки, рассказы – загадки, физкультминутки, игры и игровые упражнения помогают сделать процесс формирования навыков интересным и ненавязчивым. В игре «Мое утро», передавая мяч друг другу, дети рассказывают, что мы делаем утром. Игровое упражнение «Полезно – вредно» закрепляет знания о полезных и вредных привычках. Игра «Оденем куклу на прогулку» способствуют воспитанию в детях опрятности и аккуратности.

## **Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, правил ухода за ним**

Работая с детьми по данному направлению, изучаем такие темы, как «Тело человека» (строение тела), «Береги свое здоровье» (профилактика травматизма, простудных заболеваний), «Страна волшебная – здоровье», «Сохрани свое здоровье сам», «Мои разведчики и умные помощники» (органы чувств), «Необыкновенная одежда человека» (кожа). Они позволяют ребенку в занимательной форме познакомиться со своим организмом, его возможностями и почувствовать себя действительно удивительной личностью.

Игры на формирование правильной осанки - «Едем в зоопарк», «Петушиный шаг».

Гимнастика для глаз заключается в основном в фиксации зрения на различных точках и некоторых движениях глазами яблоками и веками. Для фиксации зрения используются сигнальные метки. Сигнальные метки - картинки, игрушки, развешанные в разных углах комнаты, под потолком (мяч под потолком, фокусник на стене, на противоположной стороне — матрешка).

### **Упражнения:**

1. Поищем глазами матрешек на полках. Где матрешка в синем сарафане? А где матрешка в зеленом сарафане? Найдите матрешку в красном сарафане.

2. В гости пришел Петрушка и принес чудесный мешочек. Петрушка показывает детям картинку с изображением игрушки. Дети глазами ищут эту игрушку в окружающей обстановке.

### **Для профилактики нарушения зрения используются разнообразные игры:**

«Моргунчики»

Мы играли, мы читали,

Наши глазки так устали,

Мы немножко поморгаем,

На минуточку замрем

И опять играть начнем. (У детей глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены).

Эти упражнения способствуют профилактике близорукости и дальнозоркости, выполняются легко.

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру. Упражнения выполняются стоя, сидя и лежа на спине. Дети с удовольствием выполняют дыхательные упражнения «К солнышку», «Гуси», «Паук», «Ворона» и другие.

## **Формирование элементарных представлений об окружающей среде, ее влиянии на здоровье человека**

Одна из задач валеологического образования дошкольников – формирование элементарных представлений об окружающей среде, ее влиянии на здоровье человека. Работа по данному направлению помогает помочь детям понять, что полезно, а что вредно для организма.

Закаливание – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Под закаливанием понимаем повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда болезней является охлаждение.

Цель закаливания – выработать способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды, вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора и постепенным увеличением дозировки такого действия.

На познавательных занятиях, беседах, в играх и упражнениях знакомить детей с полезными и вредными продуктами, показать роль витаминов. Тематика игр и занятий разнообразна («Фрукты полезны взрослым и детям», «Витамины и здоровый организм», «Приятного аппетита», «Какие овощи могут быть полезны для здоровья»). Инсценировка: «Веселые овощи», игры-драматизации: «Витаминная семья» и «Борщ».

Одним из методов, позволяющих дать представление о роли воды, воздуха, солнца в жизни человека, является элементарное экспериментирование. Детям нравится самостоятельно изучать свойства воздуха и воды, способы очистки воды с помощью фильтров. Закрепить знания о природных факторах закаливания организма помогают познавательные беседы «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Как мы дышим».

## **Двигательная активность и здоровье**

Двигательный режим предусматривает: утреннюю гимнастику; ООД по физическому развитию; спортивные досуги и развлечения; двигательную активность на прогулках; гимнастику после сна; физкультминутки; подвижные игры в течение дня; индивидуальная работа по развитию основных видов движений.

Подвижные игры совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие качества. Проводя игры, учитываем различную степень подвижности ребенка в игре, игры включают различные виды движений (бег, прыжки, метание) и содержат интересные двигательные игровые задания. Дети с удовольствием играют в сюжетные игры («Лягушки и аист», «Кот и мыши», «Гуси», «Наседка и цыплята») и игры с предметами (мячами, обручами).

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна, ее цель – сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. Она обычно состоит из 4-5 разминочных упражнений, которые дети выполняют лежа или сидя в кровати, речевых упражнений с движениями.

Дополняется гимнастика ходьбой по «тропе здоровья» в сочетании с закаливающими процедурами.

Физкультминутки проводятся с целью снижения утомления и повышения умственной работоспособности на занятиях, обеспечения кратковременного активного отдыха. Физкультурная минутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание, кровообращение («По грибы», «Отдыхаем», «Буратино», «Часы», «Ветер дует нам в лицо»). Пальчиковые игры помогают развить у ребенка мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизировать речевые навыки, память, мышление («Ветер и тучка», «Кораблик», «Замок», «Посуда»).

Особую роль в жизни ребенка играет праздник, он является важным событием в жизни маленького человека. Развлечения и досуги – одна из форм организации праздника в повседневной жизни детского сада, целями которой являются: доставить детям удовольствие, развлечь их; обогатить какими-либо впечатлениями; пробудить творческую двигательную активность; закреплять и развивать уже полученные навыки. Формы организации развлечений оздоровительной направленности, ставят своей целью в первую очередь развитие двигательных качеств детей и закрепление знаний о здоровом образе жизни.

Познавательные досуги преследуют цель закрепления знаний, направленных на сохранение здоровья («Путешествие в страну чистоты и здоровья», «У Мишки в гостях»).

Физкультурный досуг, построенный на знакомых подвижных играх или игровых движениях «Весной на спортивной площадке», «Осень в гости к нам пришла». Физкультурный досуг на свежем воздухе «День здоровья», «Веселые старты».

Фольклорный досуг состоит из народных подвижных игр «Экскурсия в огород». Музыкально-театрализованное представление, в основе которого лежит драматизация литературного произведения «Съедобные и ядовитые грибы». Таким образом, двигательная активность детей в течение дня, влияет на формирование привычки ежедневных физических упражнений, способствует укреплению и сохранению здоровья

### **Организация работы с родителями по повышению педагогической компетентности о ЗОЖ**

Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют положительное состояние ребенка, его психическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей, которые активно участвуют в оздоровлении своих детей.

Активные формы взаимодействия с родителями: Групповое родительское собрание на тему: «Воспитаем здорового дошкольника».

Цель: Ознакомить родителей с принципами рационального питания с учетом возрастных особенностей; углубить знания родителей о калорийности и энергетической ценности продуктов.

День открытых дверей помогает повысить педагогическую культуру родителей; привлечь их к активному участию в решении организационных задач, определить единые подходы в воспитании дошкольников.

Оформление информационного стенда «Уголок здоровья», спортивный праздник «Всех пап, всех мам приглашаем в гости к нам», открытые занятия по воспитанию потребности к здоровому образу жизни «Помоги Незнайке сберечь здоровье».

Консультации – памятки для родителей предлагаются консультации на темы: «Зарядка дарит бодрость», «Закаливание в летний период», «Для чего нужна гимнастика». «Культурно-гигиенические навыки ребенка», «Рациональное питание», «Воспитание здорового ребенка дошкольного возраста», «Зимний отдых детей на свежем воздухе».

Таким образом, в процессе общения родителей и педагогов, происходит знакомство родителей со специалистами, повышается интерес и активность родителей к воспитанию своих детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

### **Создание условий формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников**

1. Полная реализация (ежедневная) следующей триады:
  - оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
  - Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
2. Просветительская работа с педагогами и родителями (законными представителями).
  - Создание представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;

### **Работа с педагогами**

Работа с педагогами – одно из важнейших направлений по формированию культуры здорового образа жизни.

#### **Задачи работы с педагогами:**

1. Изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, формирования потребности в здоровом образе жизни;

2. Внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;
3. Повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей.

### **Работа с родителями (законными представителями)**

Одним из основных направлений по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни является работа с родителями (законными представителями).

#### **Задачи работы:**

1. Повышать педагогическую культуру родителей (законных представителей);
2. Формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового и безопасного образа жизни у членов семьи;
3. Обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей (законных представителей) знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в домашних условиях;
4. Оказывать адресную помощь родителям (законным представителям) в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей;
5. Изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;
6. Включать родителей (законных представителей) в образовательную деятельность детского сада.

#### **Формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, консультаций;
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по вопросам ЗОЖ, ОБЖ;
3. Дни открытых дверей;
4. Дни Здоровья;
5. Выставки семейного творчества по темам здорового и безопасного образа жизни;
6. Открытая образовательная деятельность для родителей (законных представителей).
7. Совместная образовательная деятельность детей и родителей (законных представителей).
8. Организация совместных праздников, досугов, развлечений, прогулок.

### **Перспективный план работы по формированию здорового и безопасного образа жизни у детей 3-4 лет**

месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми	Взаимодействие с родителями
-------	------	------------------------------------	-----------------------------

сентябрь	Моё здоровье	1. Беседа «Что такое здоровье» Программное содержание: формировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье.	Родительское собрание на тему «Малыши – крепыши». Анкетирование родителей на тему «Как берегут здоровье в вашей семье». Цель: получение и анализ информации об отношении родителей к вопросам здорового и безопасного образа жизни детей.
		2. Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо». Программное содержание: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.	
		3. С/ролевая игра «Вызов врача на дом». Программное содержание: продолжать знакомить детей с профессией врача и манипуляциями, производимые медицинскими работниками. Учить объединяться для игры в небольшие группы (2-3 человека). Развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в совместной игре.	
		4. Чтение худ. литературы: К.И. Чуковского «Айболит». Программное содержание: формирование первичных представлений о профессии врача.	
	«Безопасность»	5. ОД «Медвежонок заболел» Цель: Познакомить детей с предметами, которые могут угрожать жизни и здоровью людей. Предостеречь от несчастных случаев в быту. Материал: картинки с изображениями чайника, ножа, кастрюли, спичек, стеклянной банки, терки, аптечки (или настоящие предметы) 1. Сюрпризный момент (приходит забинтованный медвежонок). 2. Выяснение проблемы: (Медвежонок облился кипятком или что-то еще) 3. Воспитатель предлагает научить медвежонка, используя картинки (предметы) правилам безопасности в быту, побуждая детей сначала самостоятельно формулировать правила для медвежонка, а затем, обобщая, закрепляет их.	
октябрь	Витамины с грядки	1. Игра-занятие «Овощи - полезная еда» Программное содержание: формировать представления у детей о полезных продуктах,	Консультация для родителей «Питание детей дошкольного возраста»

		<p>рассказать о пользе овощей для здоровья человека, о пользе витаминов. Вызвать у детей желание употреблять в пищу как можно больше овощей.</p> <p>2. Дидактическая игра «Угадай на вкус». Программное содержание: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.</p> <p>3. С/ролевая игра «Овощной отдел супермаркета». Программное содержание: продолжать знакомить детей с профессией продавца, кассира супермаркета и производимыми ими действиями, при осуществлении продажи. Развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в совместной игре. Закрепление название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.</p> <p>4. ОД «Художественно-эстетическое развитие. Рисование по образцу «Овощи, фрукты» Программное содержание: закреплять знания и представления детей об овощах и фруктах, о их пользе; учить рисовать округлые, овальные предметы; закрашивать, не выходя за контур.</p>	Традиционный конкурс совместных семейных работ «Что нам Осень принесла?»
	«В мире опасных вещей»	<p>5. ОД «Опасные предметы» Цель: Продолжать знакомить детей с предметами, которые могут быть опасны для жизни и здоровья, но которые необходимы человеку. Предостеречь от возможных несчастных случаев в быту. Материал: Картинки с изображением - ножниц, шила, скрепок, булавок, кнопок, циркуля, перочинного ножика, гвоздя, молотка (или предметы)</p>	
ноябрь	Моя гигиена	<p>1. ОД «Девочка чумазая» Программное содержание: формирование навыков здорового образа жизни, закрепление навыков умывания, формировать представления о назначении предметов туалета, воспитывать культурно-</p>	Экскурсия в кабинет врача «Врачи наши помощники». Цель: расширять представления детей о труде врача и медицинской сестры.

		<p>гигиенические навыки, желание всегда быть чистым, красивым, аккуратным.</p>	Консультация для родителей «Пожарная безопасность»
		<p>2. Дидактическая игра «Зачем нам нужен носовой платок» Программное содержание: Формирование навыков пользования носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.</p>	
		<p>3. С/ролевая игра «Красивая стрижка» Цель: продолжать формировать представления о труде парикмахера, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в совместной игре, распределять роли.</p>	
		<p>4. Чтение худ. литературы: А. Барто «Девочка чумазая» Программное содержание: воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть чистым, красивым, аккуратным.</p>	
	«Осторожно, огонь!»	<p>ОД «Спички не игрушка» Цель: ознакомить детей с причинами возникновения пожара, учить правилам поведения при пожаре.</p>	
декабрь	Одежда и моё здоровье	<p>1. НОД ОО «Познавательное развитие» Игра-занятие «Почему заболели ребята?». Программное содержание: ознакомить детей с признаками заболеваний, правилами поведения в случае болезни; формировать умения и навыки по выполнению гигиенических требований к одежде; развивать речь, мышление.</p>	Консультация для родителей «Здоровы образ жизни в семье». Цель: обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в семье.
		<p>2. Дидактическая игра «Я собираюсь на прогулку». Программное содержание: Учить одеваться в соответствии с временами года и погоды; воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом.</p>	
		<p>3. С/ролевая игра «Оденем куклу Варю на прогулку».</p>	

		<p>Программное содержание: закрепить знания предметов одежды; формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, формирование навыков самообслуживания; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.</p>	
		<p>4. Чтение стихотворений М. Фисенко «Растеряша», «Пятнышки на твоей рубашке». Программное содержание: закрепить знания детей о видах и назначении одежды.</p>	
	«Кошка и собака – наши соседи»	<p>ОД «Домашние питомцы» Цель: учить детей тому, что необходимо помнить при общении с собаками и кошками. Материал: картинки с изображениями разных породами собак и кошек.</p>	
январь	Мое тело	<p>1. НОД ОО «Познавательное развитие» Игра-занятие «Вот я какой». Программное содержание: познакомить детей с строением тела человека, с возможностями его организма: - я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям; - воспитывать чувство гордости, что «Я – человек»; - вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.</p> <p>2. Дидактическая игра «Городок здоровья». Программное содержание: Уточнить и расширить знания детей об основных ценностях здорового образа жизни; способствовать осознанному приобщению к ним.</p> <p>3. С/ролевая игра «В травматологическом пункте». Программное содержание: закрепить знания детей о строении тела, развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.</p>	Выпуск памятки для родителей «Здоровый образ жизни».

		<p>4. Рассматривание энциклопедии «Я и мое тело».</p> <p>Программное содержание: расширять представления детей о своем теле (организме).</p>	
	«Знакомство с транспортом»	<p>Д/и «Летает, едет, плывет»</p> <p>Цель: дать детям представление о видах транспорта.</p> <p>Материал: картинки с разными видами транспорта (или игрушечные машинки) - автобус, грузовая машина, легковая машина, самолет, корабль.</p>	
февраль	Витамины для здоровья	<p>1. НОД ОО «Познавательное развитие» Игра-занятие «Знакомьтесь, витамины»</p> <p>Программное содержание: формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</p>	<p>Выпуск газеты «Будьте здоровы».</p> <p>Цель: познакомить родителей с здоровьесберегающими технологиями, используемых в дошкольном учреждении.</p>
		<p>2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».</p> <p>Программное содержание: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.</p>	
		<p>3. С/ролевая игра «Таня простудилась».</p> <p>Программное содержание: закреплять знание о носовом платке и правилах пользования; пользе витаминов; умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.</p>	
		<p>4. ОО «Художественно - эстетическое развитие.</p> <p>Лепка по образцу «Витаминки для зверят».</p> <p>Программное содержание: формировать первичные представления у детей о значении витаминов. Учить детей раскатывать пластилин круговыми движениями.</p>	
	«Светофор»	<p>ОД «В гостях у Светофора»</p> <p>Цель: познакомить детей со светофором, объяснить значение каждого цвета; учить</p>	

		детей правилам поведения при переходе улицы со светофором и без. Материал: Макет улицы, знак – светофор	
март	В здоровом теле - здоровый дух!	1. НОД ОО «Познавательное развитие» Игра-занятие «Я здоровье берегу». Программное содержание: Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, обучить несложным приемам самомассажа. Развивать разговорную речь детей. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям.	Оформление совместно с родителями тематической фотовыставки на тему: «Маленькие спортсмены». Консультация для родителей «Физическое воспитание ребенка в семье».
		2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». Программное содержание: формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.	
		3. Развлечение «Олимпийские резервы» Программное содержание: формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.	
		4. Просмотр мультфильма по стихотворению К. Чуковского «Мойдодыр». Программное содержание: продолжать формировать представления у детей о значении и необходимости гигиенических процедур, закаливании. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.	
	«Ребенок в общении с людьми»	ОД «Поможем девочке найти бабушку» Цель: подвести детей к понятию, что нельзя без разрешения выходить из дома, из группы, с участка; разговаривать с незнакомыми людьми. Пособия: куклы бибабо: бабушка, внучка.	
апрель	Здоровье зубов	1. НОД ОО «Познавательное развитие» Игра-занятие «Чтобы зубки не болели». Программное содержание: формировать первичные представления детей о строении	Оформление информационных карточек для родителей «Уроки Чистюли».

		<p>зубов; обучить несложным приёмам ухода за зубами; воспитывать желание ухаживать за зубами.</p> <p>2. Дидактическая игра «Правила чистюли». Программное содержание: закрепление полученных знаний о здоровье зубов; учить различать на карточках здоровые и больные зубы.</p> <p>3. С/ролевая игра «У зубного кабинета». Программное содержание: формировать представления о труде зубного врача, манипуляциях, производимых врачом при осмотре пациента; закрепить знания предметов личной гигиены (зубная щетка, тюбик, зубной порошок) и их назначении, правильному использованию; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.</p> <p>4. Просмотр мультфильма «Птичка Тари» (Союзмультфильм, 1976 г.). Программное содержание: формировать представление у детей о необходимости профилактического ухода за зубами.</p>	Цель: ознакомить родителей с алгоритмом чистки зубов детей дошкольного возраста.
	«Социально-эмоциональное развитие»	<p>ОД «Волк и семеро козлят» Цель: учить детей не открывать двери незнакомым людям; различать знакомые голоса. Материал: Куклы - волк, коза и козлята, ширма</p>	
май	Моя безопасность	<p>1. НОД ОО «Познавательное развитие» Игра-занятие «Шагая осторожно» Программное содержание: Учить детей правилам передвижения по улицам; рассказать об опасностях, которые могут подстергать нас на улице.</p> <p>2. Дидактическая игра «Опасные предметы». Программное содержание: Познакомить детей с предметами, которые могут быть опасны для здоровья человека</p> <p>3. Игра-ситуация «На игровой площадке». Программное содержание: Формировать</p>	Целевая прогулка к светофору совместно с родителями «Безопасная улица». Цель: закрепить знания детей о правилах безопасного поведения на улицах города.

		<p>представления детей об источниках потенциальной опасности на игровой площадке, о правилах безопасного поведения на прогулке.</p>	
		<p>4. ОО «Художественно-эстетическое развитие. Рисование по замыслу на тему: «Безопасная улица» Программное содержание: сформировать знания о правилах поведения на улице, в детском саду, дома.</p>	
	<p>«Социально-эмоциональное развитие»</p>	<p>ОД «Заюшкина избушка» Цель: помочь детям понять причины и внешние проявления изменения настроения. Пособия: иллюстрации к сказке «Заюшкина избушка».</p>	

## Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании – М., Олма-Пресс, 2006
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.; Сфера, 2008.
5. Ганул Е.А. Правила поведения на природе - С.П., ИД «Литера», 2010
6. Жукова О.Г. «Азбука «АУ!». Методические рекомендации по обучению детей основам безопасности. Санкт- Петербург: Детство - Пресс 2008
7. Зедгенидзе В.Я. Формирование здоровья ребенка /В.Я. Зедгенидзе //Современный детский сад. - 2007. - №1.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
10. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПК и ПРО, 2003.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.
12. Поддубная Л.Б. «ОБЖ» занимательные материалы. Издательско-торговый дом «Корифей» 2009
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
14. Саулина Т.Ф. Три сигнала светофора - М., Издательство Мозаика-Синтез, 2008
15. Соколова О.В. Правила поведения в опасных ситуациях - С.П., ИД «Литера», 2010
16. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2.
17. Фисенко М.А. «ОБЖ» разработки занятий. Волгоград 2005
18. Хромцова Т.Г. Проблема ознакомления детей дошкольного возраста с правилами безопасного поведения. Детский сад от А до Я. 2006
19. Шарманова С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни /С.Б. Шарманова //Управление ДОУ. - 2006. - №4.
20. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах пожарной безопасности - М., ТЦ «Сфера», 2009