Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Белочка» № 62, п. Октябрьский

ОТЧЁТ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ от 3 до 7 лет 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД



Актуальность

Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области. В личностно-ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта – наиболее ценного для его развития. Ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья.

Так как именно в дошкольный период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка, поэтому необходимо уже в этот возрастной период формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным

представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Цель, задачи программы

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Задачи программы:

Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.

Формирование навыков разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях.

Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.

Основные принципы

1. Принцип системности-занятия проводят в течение целого года при гибком распределении содержания в течение дня.

 \mathbf{p} and a data a

- 2. Принцип деятельности включение ребенка в игровую, познавательную, поисковую и другие виды деятельности с целью стимулирования активной жизненной позиции.
- 3. Принцип последовательности любая новая ступень в обучении ребенка опирается на уже освоенное в предыдущем.
- 4. Принцип научности подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- 5. Принцип наглядности связан с особенностями мышления дошкольников (до 5 лет наглядно-действенное, после 5 лет наглядно-образное).

6. Принцип интеграции – интегративность всех процессов, реализующихся в образовательном процессе

Перспективный план работы по формированию ЗОЖ.

Средняя, старшая, подготовительная группы

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми	Содержание и
			формы работы с родителями
Сентябрь Средняя группа «Карамельки»	Ребёнок и здоровье	1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» 2 ОД Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. другу. 3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их	Консультация для родителей «Семья и здоровье ребёнка» Консультация: «Развиваем пальчики»

Октябрь Старшая группа «Смешарики»	Полезные продукты	труду. Учить объединяться в игре, распределять роли. 4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит» 1. О Д «Фрукты полезны взрослым и детям» Цель: Закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека. 2. Беседа: «Витамины и полезные продукты»	
Ноябрь Подготовительная группа «Ромашки»	Личная гигиена умывание каждый день	1.Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны», «Почему надо соблюдать правило гигиены» Цель: Сформировать представления о том что большинство заболеваний носит инфекционный характер Разъяснить что человек в силах уберечь себя от болезней ОД Тема. «Личная гигиена умывание каждый день» Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности	Консультация для родителей «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни». Консультация для родителей: «Культурно

		(мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться. 3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода».	гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»
		Цель: Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов	
Декабрь	Наше здоровье	ОД Тема.	Беседа с
Средняя гр «Карамельки»		Игры с Су-Джок шариками Цель: формирование речи посредством использования массажного мячика Су-Джок	родителями: «Здоровье ребенка в наших руках».
		Назови зимние вид спорта»	
		Цель: Способствовать развитию знаний зимних видов спорта.	
		2. Дидактические игры «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться». «Зимние игры и забавы»	

Январь Старшая гр «Смешарики»	Витамины и здоровье Экскурсия в медицинский кабинет	1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», «Роль лекарств и витаминов» Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. ОД Тема. «Путешествие за витаминами»	Журнал «Здоровье» «Упражнения для формирования правильной осанки у детей»
		Экскурсия в медицинский кабинет Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах.	
Февраль Подготовительная группа «Ромашки»	Тело человека	1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие, но разные», «Чтобы ушки слышали», «Глаза мои помощники», Рассматривание картин – «Тело человека» Цель: Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни	

aaaaaaaaaaaa

		О Д Тема. «Части тела»	
		Цель: формировать представления о строении тела человека	
Март Средняя группа «Карамельки»	Фитбол гимнастика	3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Больница» Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности. Развить игровой диалог, игровое взаимодействие; закрепить знания о профессиях врача, медицинской сестры. ОД Тема. «Путешествие в Зоопарк» Цель: Развивать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредствам фитбол-гимнастики	«Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей»
Апрель Старшая группа «Смешарики»	Кто такие врачи?	ОД Тема «Врачи — наши помощники» Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить	Папка-ширма

		3. Дидактическая игра «Опаснобезопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.	
Май Средняя группа «Карамельки»	Экскурсия в Октябрьскую врачебную амбулаторию	1.Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми»	













Ноябрь

Личная гигиена умывание каждый день

Подготовительная группа «Ромашки»

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами















































