

Управление образования администрации Белгородского района
Белгородской области

**Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста
посредством игровой деятельности**

Авторы опыта:

Погорелова Светлана Васильевна,
заведующий,

Пащенко Инна Юриевна, воспитатель,
Кислых Лидия Викторовна, воспитатель
муниципального дошкольного
образовательного учреждения «Детский
сад №5 с. Хохлово Белгородского
района Белгородской области»

2024

Содержание

Раздел I. Информация об опыте.....	3
Раздел II. Технология опыта.....	8
Раздел III. Результативность опыта.....	14
Библиографический список.....	16
Приложение.....	17

Раздел I. Информация об опыте

Условия возникновения и становления опыта

Свою педагогическую деятельность авторы актуального педагогического опыта осуществляют в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 5 с. Хохлово Белгородского района Белгородской области». В детском саду функционирует три группы: одна разновозрастная группа в нее входят дети младшего и среднего возраста; одна старшая группа и подготовительная к школе группа.

В детском саду созданы необходимые условия (материально-технические, кадровые, информационные) для позитивной социализации ребенка, что позволяет организовать процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста максимально эффективно и полноценно.

В ближайшем окружении находятся: МОУ «Хохловская СОШ», «Дом культуры села Хохлово», «Центр семейного врача», Администрация Хохловского сельского поселения, «Хохловская сельская библиотека, филиал № 14». Это создает благоприятные возможности для обогащения деятельности МДОУ.

Образовательный процесс в учреждении организован в соответствии с образовательной программой дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения МДОУ «Детский сад № 5 с. Хохлово Белгородского района Белгородской области».

Развивающая предметно-пространственная среда МДОУ «Детский сад № 5 с. Хохлово» обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и территории, прилегающей к ДОУ. В детском саду имеются разнообразные материалы, оборудование и инвентарь для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья воспитанников, учета особенностей и коррекции недостатков их развития. Организация образовательного пространства и разнообразие оборудования, материалов и инвентаря обеспечивает: - игровую, познавательную и творческую активность всех воспитанников, - экспериментирование с доступными детям материалами; - двигательную активность; - эмоциональное благополучие детей; - возможность самовыражения.

В дошкольном детстве закладываются основы общей культуры личности, компонентом которой является культура здоровья. Ситуация в обществе требует от педагога нового уровня профессионализма как специалиста по развитию ребенка, инновационных взглядов на проблему здоровья и решительных действий, позволяющих создать прочный фундамент здоровья ребенка.

Дошкольный период детства как фундаментальный для последующего развития и самореализации человека обуславливает задачу поиска эффективных способов улучшения здоровья ребенка на этом важном возрастном этапе.

Одной из задач федеральной образовательной программы дошкольного образования на этапе завершения является «...у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими» [12].

Для выявления сформированности представления о человеческом организме, о правилах поведения в различных ситуациях применялись методика З.И. Бересневой, С.Е. Шукшиной по выявлению уровня сформированности навыков здорового образа жизни старших дошкольников (приложение №1).

Первичная диагностика показала, что около половины обучающихся, участвующих в исследовании не имеют достаточно знаний о здоровом образе жизни, не могут увидеть связи между плохим здоровьем и наличием вредных привычек, отсутствием желания вести здоровый образ жизни. Обучающиеся, не умеют и не хотят заботиться о своем здоровье, у них недостаточно сформирована внутренняя мотивация к ЗОЖ. Высокий уровень понятия о здоровьесбережении показали всего 20 % обучающихся, средний уровень - 33 %, низкий уровень- 47 % обучающихся.

Полученные результаты указывают на тревожную тенденцию: у большинства детей не сформированы знания о собственном организме, об ответственном отношении к своему здоровью, что свидетельствуют о необходимости вести специальную работу по формированию знаний о здоровом образе жизни.

Проблема низкого уровня сформированности понятия у обучающихся о здоровьесбережении натолкнула авторов на тему опыта «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством игровой деятельности».

Актуальность опыта

Федеральный государственный образовательный стандарт рассматривает дошкольное детство как важный, самоценный этап в общем развитии человека, одна из задач дошкольного образования – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Дошкольный возраст является наиболее сензитивным периодом для формирования многих навыков и привычек, которые останутся с ребенком на всю жизнь. И одна из самых необходимых привычек, которую мы должны прививать с ранних лет, это забота о своем здоровье, как физическом, так и психическом. Именно в дошкольном возрасте необходимо заложить фундамент основ здорового образа жизни. Ведь одной из главных предпосылок для обеспечения полноценного проживания ребенком всех этапов детства является здоровье.

Необходимость сохранения и укрепления здоровья детей также обусловлена задачами реализации Национального проекта «Образование», стратегическими направлениями, определенными Указом Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года»; обновлениями в законе РФ № 273 ФЗ «Об образовании в РФ» в части организации воспитательной системы и необходимостью корректировки приоритетов и ценностей региональной образовательной политики до 2024 года. Поэтому перед каждым ДОУ встает ряд вопросов: «Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Какие методы наиболее эффективны в формировании физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни?».

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением методам улучшения и

сохранения здоровья приведут к высоким результатам. Дошкольное образовательное учреждение может оказать помощь в формировании у воспитанников культуры здорового образа жизни и навыков здоровьесбережения.

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 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 ребенка. Но для решения указанных задач на практике не всегда учитывается влияние основного вида деятельности дошкольников - игры. Игра - это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. Ведь именно игра, являясь естественным спутником жизни ребенка.

Выявленное автором опыта **противоречие** между требованием сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования у них потребности в здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью условий подготовки здорового, образованного и разносторонне развитого поколения в дошкольном учреждении подтолкнуло, определило приоритетные направления работы в области здоровьесбережения воспитанников.

Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании психолого-педагогических условий (разработке новых профессиональных способов построения игровой деятельности в дошкольном учреждении) для формирования у детей дошкольного возраста культуры здорового образа жизни посредством игровой деятельности.

Длительность работы над опытом

Март 2021 – апрель 2021 года (констатирующий этап) постановка проблемы, сбор первичной информации по проблематике, теоретическое осмысление проблемы, разработка и определение задач работы над опытом, изучение нормативных документов, статей; ознакомление с опытом работы педагогов; проведение диагностических мероприятий.

Май 2021 – январь 2024 года (формирующий этап) основное содержание работы составляет поэтапное проведение комплекса здоровьесберегающих мероприятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Февраль 2024 года - март 2024 (заключительный этап) анализ результатов – обобщение накопленного материала, обобщение опыта по проделанной работе.

Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен единой системой деятельности педагогов, ребенка и родителей для сохранения, укрепления физического и психического здоровья, а также формирования правильного отношения к здоровому образу жизни.

Теоретическая база опыта

Методологической основой опыта являются общетеоретические положения о значении для развития ребенка его собственной активности (А.Н. Леонтьев), теоретическая концепция ценностей (Л.С. Выготский), теоретические положения о культуре здоровья и условиях его формирования (Л.Н. Волошина).

Понятие «культура здоровья» введено как научный термин в 1968 году В.А. Скуминым. В его трактовке термин определяется так: «Культура здоровья – это фундаментальная наука о человеке и его здоровье, интегральная отрасль знаний, которая разрабатывает и решает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека, его оптимальной биосоциальной адаптации к среде обитания». Ученый настаивает, что «культура здоровья» - это не просто соединение двух понятий, это – целостность, обеспечивающая новое качество, инновационное содержание [8].

В описании опыта используется совокупность понятий и соответствующих им терминов, которые определяют границы темы и раскрывают ее суть:

здоровье - состояние полного физического, психического и социального благополучия (такое определение дает Всемирная организация здоровья);

культура здоровья – сознательная система действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и общественного здоровья, слагающихся из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, а также ведения здорового образа жизни [3];

педагогические условия – это обстоятельства, от которых зависит формирование культуры здоровья детей, это правила, установленные в ДОУ, обстановка, в которой происходит физическое воспитание [3];

двигательная активность – разнообразные двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, ориентированные на совершенствование показателей физического потенциала и освоение двигательных ценностей физической культуры [1].

игровая деятельность - одна из форм активности человека и животного. Детская игра заключается в моделировании детьми взрослых отношений в воображаемых ситуациях; основная единица этой игры, являющейся важнейшим источником развития сознания и поведения ребенка, – роль [1].

Кожанов В.В. культуру здоровья рассматривает: «...как интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально - ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни. При этом у

ребенка накапливается опыт применения здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни» [6].

З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Г. Кушнина в содержание понятия «культура здоровья» включают интеллектуальную, эмоционально-ценностную и действенно-практическую составляющие [9]. Ученые подчеркивают роль активности личности в развитии культуры здоровья, доказывают, что это длительный непрерывный процесс изменения своих потребностей, способностей, интересов, мотивов, чтобы разрешить противоречие между востребованным и реальным состоянием здоровья человека.

С точки зрения Л.Н. Волошиной культура здоровья личности характеризуется: присутствием положительных целей; осознанным отношением к своему здоровью и к окружающей среде; поддержанием здорового образа жизни. Все это, считает автор, дает возможность координировать состояние здоровья ребенка с учетом индивидуальных особенностей организма, осуществлять программы самосохранения, самореализации, которые приводят к согласованному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию здоровой личности [7].

Культуру здоровья дошкольника М.В. Меличева рассматривает как один из компонентов его социализации, как подготовку его к самостоятельной деятельности по охране и укреплению собственного здоровья [7]. Автор утверждает, что культура здоровья возникает на основе имеющихся знаний и опыте, которые ребенок получает в образовательном процессе в ДООУ и в ходе семейного воспитания. В структуре культуры здоровья дошкольника она выделяет: первичное осознание здоровья как ценности и знания о здоровье (ценностно-ориентировочный компонент), состояние компонентов здоровья дошкольника (витальный компонент) и активность ребенка в здоровьесозидающей жизнедеятельности, организованной ближайшим социальным окружением ребенка (деятельностный компонент).

Н.М. Амосов связывает понятие «культура здоровья» с понятием «здоровый образ жизни» и уточняют, что эта взаимосвязь предполагает с одной стороны формирование положительного отношения человека к своему здоровью, а с другой стороны – это преодоление факторов риска, которые здоровью угрожают. При этом особенно важна активная деятельность самого человека и степень выраженности его потребности в здоровом образе жизни. Именно активность определяет деятельность, является движущей силой, источником пробуждения в ребенке его «дремлющих потенциалов», она как бы «поворачивает» деятельность, придает ей особую личностную значимость. Ребенок в такой ситуации делает все «в охотку». Интерпретация проблемы формирования культуры здоровья, высказанная Р.И. Айзманом, В.Б. Рубанович, Н.М. Амосовы в нашем опыте использовалась по отношению к культуре здоровья родителей, которые активно включались в совместную с педагогами ДООУ работу [1].

Л.Н. Волошина отмечает, что успешно решать задачи воспитания культуры здоровья дошкольников можно только в тесном сотрудничестве с родителями [3]. Следует помнить, считает автор, что детский сад и семья имеют свои особые функции и не могут заменить друг друга и только партнерское доброжелательное

взаимодействие обеспечивает продвижение детей в развитии и освоении базовых знаний и навыков культуры здоровья. Успеха в воспитании культуры здоровья дошкольников достигают те воспитатели, у которых выработан свой стиль общения с родителями воспитанников, в процессе сотрудничества они учитывают создавшуюся ситуацию, настроение родителей, налаживают атмосферу взаимопомощи и поддержки семьи в сложных педагогических ситуациях, динамично реагируют на изменение социального состава родителей в группе, их возраст, образование, уровень педагогической культуры и, конечно, состояние здоровья детей. Педагоги обращаются к опыту семейного воспитания по воспитанию культуры здоровья и умело, ненавязчиво его распространяют.

Все описанные выше идеи использовались нами в процессе формирования опыта.

Новизна опыта

Новизна опыта заключается в выстраивании системы работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников посредством игровой деятельности в разных направлениях, что предполагает охват воспитанников дошкольного образовательного учреждения всех возрастных групп.

Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта

Данный опыт может быть использован воспитателями дошкольных образовательных учреждений на занятиях, а также в режимных моментах в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Раздел II

Технология описания опыта

Целью данного опыта является разработка системы работы для формирования культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством игровой деятельности, развитие у детей устойчивого интереса к физической культуре, необходимых умений и навыков для сохранения привычки здорового образа жизни, закладывание основ культуры здоровья в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Для достижения цели были поставлены **задачи**:

1. Исследовать уровень понятия дошкольников о здоровом образе жизни.
2. Формировать, развивать и воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья посредством игровой деятельности.
3. Объединить усилия педагогов и родителей для создания комфортных условий обучения, а также сохранения и укрепления здоровья детей.

О преимуществе здорового образа жизни знают практически все. И если взрослый волен самостоятельно делать выбор в пользу физической активности или отклонения от нее, исходя из жизненного опыта, то здоровье молодого поколения – в руках родителей, педагогов, государства. Научить, направить,

подсказать, создать условия, просветить, сформировать здоровые привычки, потребность в спорте, в движении – прямые обязанности старшего поколения.

Приобщение дошкольника к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации – воспитание. Это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимо знания о развитии своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе педагога, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы. Вся здоровьесберегающая работа в дошкольном учреждении опирается на следующие **принципы**:

- принцип гармонического и всестороннего развития личности;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип доступности;
- принцип индивидуальности;
- принцип последовательности и систематичности;
- принцип системного чередования отдыха и физических нагрузок;
- принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- и один из главных принципов – это принцип «не навреди!».

Работа по формированию культуры здорового образа жизни в воспитательно-образовательном процессе педагога предполагает поэтапную реализацию.

I этап – аналитико – диагностический период **март 2021 – апрель 2021 года**

На первом этапе было проведено ряд мероприятий, которые выявили уровень знаний о здоровом образе жизни у воспитанников. Для выявления уровня знаний о здоровом образе жизни детям предложены задания, выполнение которых оценены по критериям.

К критериям, показывающим уровни сформированности знаний о здоровом образе жизни дошкольников относятся:

- полнота и глубина представлений детей о здоровом образе жизни;
- наличие интереса к здоровому образу жизни и осознание его;
- активность и устойчивость применения в самостоятельной деятельности усвоенных знаний о традициях здорового образа жизни.

Чтобы диагностировать уровень сформированности знаний здорового образа жизни у детей дошкольного возраста использовались индивидуальные беседы с детьми, анализ детских рисунков, игры-задания, рассказы детей; наблюдение за игровой деятельностью детей, их общением.

Воспитать у дошкольников осознанное отношение к здоровью – задача не из легких. Как и каким образом способствовать формированию культуры здорового образа жизни ребенка и когда начинать эту деятельность?

Изучение педагогической литературы, опыта коллег по данной проблеме привело авторов опыта к формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста посредством игровой деятельности. Так, как в детском возрасте игра является основным видом деятельности, то для формирования здорового образа жизни целесообразно применять такие виды игровой деятельности как: подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, игры-квесты, игры-забавы, пальчиковые игры, которые способствуют формированию представлений о том, что такое здоровье, как его сохранить, как правильно питаться, какие существуют вредные привычки, что такое спорт и его роль в жизни человека.

Ежедневно с дошкольниками проводились развивающие занятия по формированию навыков здорового образа жизни посредством игровой деятельности, через режимные моменты, игру, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность, которые способствовали накоплению знаний, умений и навыков по формированию здорового образа жизни у детей.

II этап – основной май 2021 – январь 2024 года

На этом этапе работы учитывается принцип здоровьесберегающей системы в триедином представлении о здоровье ребенка, т.е. не только о физическом, но и духовно-нравственном. Для укрепления эмоционального здоровья детей используются психогимнастика, сказкотерапия, игры с водой и песком, игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций. Для формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством игровой деятельности авторами предложена картотека игр с учетом возрастных особенностей детей (*Приложение 2*).

На данном этапе у детей в возрасте 4-5 лет авторы опыта работы формировали у дошкольников представления 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).

Все эти знания, полученные детьми в ходе бесед о том, как устроен человек, что такое здоровье, что делать, чтобы не болеть закреплялись в ходе настольных игр: «Кто я и как мы устроены», «Я не буду болеть»; сюжетно ролевых игр: «Как я буду заботиться о своем здоровье», «Ребенок и его здоровье», а также в ходе подвижных игр: «Горячо, холодно», «Правда или ложь».

В ходе работы авторы опыта учили детей ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем

мире. Эти знания ребята осваивали и закрепляли в ходе подвижных игр: «Кто быстрее?», «Я смогу!», «Угадай мое настроение», «Мое тело».

На этапе среднего дошкольного возраста формировали устойчивую привычку к режиму двигательной активности. Посредством игровой деятельности дети узнали, что человек это живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека, что такое правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха. Знания в этой области осваивались посредством спортивных игр «Эстафета здоровья», «Безопасный спорт», настольные игры - «На зарядку становись», «Виды спорта».

На этом этапе работы формировались знания о здоровом питании, о правилах гигиены посредством настольных игр: «Правильные продукты», «Правила гигиены», собирали игровой пазл «Здоровый ребенок»; сюжетно-ролевых игр: «Магазин здоровья», «Правильно чищу зубы», «Как помочь Незнайке».

Авторы опыта в своей работе применяют современные формы игровой деятельности, а именно для изучения основ здорового образа жизни применялись интерактивные игры («Я и мое тело», «Что делать, чтобы не болеть»), которые помогли сформировать представления о здоровье и правилах здорового образа жизни.

На данном этапе у детей в возрасте 5-6 лет авторы опыта работы формировали и закрепляли знания по воспитанию, обучению, закреплению знаний о здоровом образе жизни. Расширили знания, умения и навыки о себе и своем здоровье помогли игры «Скорая помощь», «Путешествие в страну здоровья», «Опасно не опасно».

Дети решали практические ситуации в игровой форме, связанные с выбором полезных для себя продуктов, в этой области были задействованы игры – «К нам пришел Незнайка», «Полезная и вредная еда», «Наши помощники-овощи и фрукты».

О пользе физических упражнений и различных видов спорта узнали при помощи веселых стартов, подвижной игры «Физкультура круглый год», сюжетно-ролевой игры «Веселый человек». Посредством настольных игр «Здоровый человек», «Из чего я состою?», «Подбери ответ», а также сюжетно-ролевых игр – «Что такое хорошо, что такое плохо», «В гостях у доктора», «Полезная и вредная еда» дети научились бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования.

В процессе квест-игры («Незнайке о здоровье», «Айболит спешит на помощь», «Мишка - олимпийский чемпион», «Карлсон в стане правильного питания», «Колобок по тропинке здоровья») удалось закрепить знания о способах заботы о своем здоровье, организме, закрепить знания о режиме активности и отдыха, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях. Дошкольники научились выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

На этапе работы авторы широко применяют современные формы игровой деятельности, например, онлайн-викторина «Здоровый образ жизни», в процессе

которой ребята отвечали на вопросы о правилах здорового образа жизни, что помогло проверить и закрепить полученные знания о том, как быть здоровым.

Посредством игровой деятельности в ходе подвижных, сюжетно-ролевых, дидактических игр – «Веселые старты», «Кто быстрее, ловчее», «Что нужно есть», «Сам себе доктор», «Мой распорядок дня», «Виды спорта», «Художник», «Правда – неправда» сформировали систему представлений о культуре быта человека; закрепили знания об основных правилах этикета, поведения и общения за столом, правилах питания.

На заключительном этапе у детей в возрасте 6-7 лет авторы опыта работы закрепляли, отработывали знания, умения и навыки, полученные в области здоровьесбережения. А именно закреплялись знания детей о здоровом образе жизни, здоровье, как одной из основных ценностей человека; о полезных и вредных продуктах, о пользе спорта в жизни человека.

В ходе этой работы применялись подвижные, сюжетно-ролевые, пальчиковые, коммуникативные игры. Посредством игр «Я - спортсмен», «В здоровом теле – здоровый дух», «Как в зеркале», «Мыло и бактерии», «Этика питания в детском саду», «Этикет - школа изящных манер» Эстафета «Полезные продукты», «Не зевай, овощ другу передай!», «Чья команда быстрее соберет урожай», «Имитация видов спорта», «Оказание первой медицинской помощи», «Набор чистоты», у детей формировалась положительная оценка и образ себя, формировались знания безопасности. О способах бережного отношения к своему телу, о неприятностях, которые могут подстеречь его, если не выполнять правила жизненной Дети также научились 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.

В процессе спортивно-досуговых мероприятий, веселых стартов, игровых квестов («Незнайка в поисках здоровья», «Колобок по следу здорового образа жизни», «На зарядку становись, вместе с Мишкой», «В поисках сокровищ острова Здоровья» дети закрепили знания об основных правилах и пользе гимнастики, зарядки, о рациональном отдыхе, развивали стойкая привычка к спорту, физической культуре, зарядке (*Приложение 3*).

На данном этапе работы авторы широко применяют современные формы игровой деятельности – развивающие компьютерные игры «Овощная тренировка», «Витаминный огород», «Правила гигиены», которые помогли закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, здоровый образ жизни.

Посредством игровой деятельности удалось воспитывать у детей дошкольного возраста осознанное отношение к своему здоровью и сформировать культуру здорового образа жизни.

Своими наработками - картотекой игр по формированию здорового образа жизни; календарно-тематическом планированием по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников (*Приложение 4*). Авторы разработали

перспективный план формирования здорового образа жизни у дошкольников «Педагог – ребенок – родитель» (*Приложение 5*). Авторы опыта делились своими наработками с коллегами в рамках круглых столов (например, «Педагог педагогу», «Делюсь опытом», «Делай как я»), педсоветов, выступлениях на секциях дошкольного образования, Творческие идеи педагогов всегда поддерживались и поощрялись коллегами, что стимулировало их деятельность по формированию культуры здорового образа жизни детей. Все содержание методического сопровождения было направлено на осмысление, прояснение, изучение опыта и возникших проблем в организации деятельности по формированию культуры здоровья детей и самих воспитателей, которое привело к изменениям в практике.

Формирование культуры ЗОЖ у детей дошкольного возраста посредством игровой деятельности в рамках подвижных игр, дидактических игр, настольных игр, сюжетно-ролевых игр - длительная работа, которая требует участия не только воспитателей конкретной группы, но и всего педагогического коллектива. Накопленный опыт позволяет определить направление совместной деятельности узких специалистов и педагогического коллектива по развитию дошкольников.

Следует выделить, что формирование у детей навыков и привычек здорового образа жизни невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о здоровом образе жизни, организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия («Мы здоровые растем», «Мы со спортом дружим», «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни») (*Приложение 6*).

Совместно с родителями были проведены: «Совместные игры для детей и взрослых»; квест «Правильное питание»; массовая зарядка воспитанников, родителей, сотрудников; спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»; зимний спортивно-музыкальный праздник «Новый год у ворот»; семейные веселые старты; практическое занятие «Ритмика как фактор долголетия»; игровая программа «Мы здоровыми растем»; деловая игра «Здоровье в наших руках» (для родителей подготовительной к школе группе); флэш-моб «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни»; физкультурное развлечение с участием родителей воспитанников «Мы со спортом крепко дружим!»; игры нашего двора; спортивные состязания между семьями воспитанников; семейное спортивно-музыкальное мероприятие «Здоровая семья – здоровый ребенок».

Данные мероприятия проводились с целью пропаганды здорового образа жизни среди родителей и детей, привлечения родителей к совместной игровой деятельности, формирующей здоровый образ жизни ребенка и семьи в целом. Авторы опыта достигли своих целей – родители и их дети с удовольствием участвовали в мероприятиях, повысили свой уровень знаний в области здорового образа жизни, возрос интерес к здоровому образу жизни.

Повышение компетентности родителей в вопросах здорового образа жизни через совместную игровую деятельность с детьми, повышение двигательной

активности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, организация досуга семей и детей, приобщение детей и родителей к совместной деятельности, повышение компетентности родителей в вопросах здорового образа жизни через совместную деятельность с детьми.

Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в ДООУ, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

На протяжении всей работы авторы опыта консультировали родителей в области формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников, разработан план совместной деятельности по формированию здорового образа жизни «Педагог-родитель-ребенок», а также план мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников совместно с родителями (*приложение 7*).

Консультации помогли расширить представления о здоровом образе жизни у родителей воспитанников, повысили педагогическую грамотность родителей о здоровом образе жизни. План мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников совместно с родителями для детей средней, старшей, подготовительной к школе групп разработан с целью обеспечения единой ситуации включения взрослых и детей в совместную деятельность и способствовал формированию осознанного, ценностного отношения к здоровью у детей и родителей, повышению мотивации к ЗОЖ, сплочению семей.

3 этап – аналитико-обобщающий февраль 2024 года - март 2024

На данном этапе работы была проведена обработка полученных результатов и анализ уровня сформированности здорового образа жизни у дошкольников. Были внесены изменения в систему педагогического процесса по данной проблеме, а именно: предоставлен спектр игровой деятельности, которая способствует формированию здорового образа жизни.

Практика показывает, что формирование здорового образа жизни у дошкольников посредством игровой деятельности эффективно и результативно в активизации двигательной деятельности дошкольников и формировании у них знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни.

Состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

Раздел III. Результативность опыта

Диагностика уровня сформированности культуры ЗОЖ, развития интереса к здоровому образу жизни у дошкольников, проведенная на заключительном этапе реализации опыта, позволяет проследить положительную тенденцию.

Если на начальном этапе работы высокий уровень понятия в области здорового образа жизни показали всего 20 % обучающихся, средний уровень - 33 %, низкий уровень - 47 % обучающихся, то на заключительном этапе овладели необходимыми знаниями в области здоровьесбережения 58% обучающихся, средний уровень - 48 %, низкий уровень - 4%.

Период проведения	Уровень культуры в сфере здоровья		
	Высокий	Средний	Низкий
2021-2022	20%	33%	47%
2022-2023	35%	42%	23%
2023-2024	58%	48%	4%

Внедрение игровой деятельности в образовательный процесс ДОУ подтвердило свою эффективность, что определилось улучшением количественных показателей сформированности культуры ЗОЖ у дошкольников. У воспитанников выявлен достаточно высокий уровень культуры в сфере здоровья. Качественная характеристика уровня знаний показала, что у детей повысились уровень знаний и представлений о здоровом образе жизни, интерес к здоровому образу жизни и осознание его, активность и устойчивость применения в самостоятельной деятельности усвоенных знаний о традициях здорового образа жизни.

Положительная динамика результатов диагностики позволяет сделать вывод о благоприятном влиянии игровой деятельности на формирование культуры здорового образа жизни у дошкольников: сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, развился интерес к творческой деятельности; выросли показатели физической подготовленности детей; грамотное использование детьми разного спортивного оборудования и физкультурного инвентаря; осознание ребенком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также «видение» и реализация путей совершенствования здоровья ребенка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности); повышение активности родителей воспитанников, проявляющееся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимые в ДОУ.

Таким образом, результативность деятельности по обеспечению положительной динамики формирования культуры ЗОЖ, достигнутая за счет спортивно-досуговой деятельности, оптимальна. Исходя из этого, можно сделать вывод **о перспективности:**

- продолжение работы по данной проблеме;
- совершенствование развивающей предметно-пространственной среды;
- поиск путей взаимодействия с педагогами других дошкольных учреждений, работающих по данной проблеме с целью обмена опытом.

Библиографический список

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2018.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2017.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2020.
4. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России М.: ВАКО, 2017.
5. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. – 2017.
6. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2020.-N1.-С.114-117.
7. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -N2.- С.171-187.
8. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2017.
9. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2015.-N4.-С.61-65.
10. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2018.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2020.
12. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2023. – С. 224.

Приложение к опыту

Приложение 1 Модифицированная методика З.И. Бересневой, С.Е. Шукшиной по выявлению уровня сформированности навыков здорового образа жизни старших дошкольников

Приложение 2 Карточка игр по формированию здорового образа жизни у дошкольников с учетом их возрастных особенностей.

Приложение 3 Квест «В поисках сокровищ острова Здоровья»

Приложение 4 Календарно-тематическое планирование по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников

Приложение 5 Консультация для родителей «В подвижные игры играем — здоровье укрепляем»

Приложение 6 Перспективный план формирования здорового образа жизни у дошкольников «Педагог – ребенок – родитель»

Приложение 7 План мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников совместно с родителями

Пояснительная записка

Методика предназначена для выявления уровня сформированности навыков здорового образа жизни старших дошкольников и включает в себя перечень вопросов, ответы на вопросы которой оцениваются по следующим критериям:

- полнота и глубина представлений детей о здоровом образе жизни;
- наличие интереса к здоровому образу жизни и осознание его;
- активность и устойчивость применения в самостоятельной деятельности усвоенных знаний о традициях здорового образа жизни.

Модифицированная методика З.И. Бересневой, С.Е. Шукшиной по выявлению уровня сформированности навыков здорового образа жизни старших дошкольников Методика С.Е.Шукшиной

Цель: выявить уровень знаний о человеческом организме у дошкольников дошкольного возраста.

Перечень вопросов:

1. Чем отличаются люди друг от друга.
2. Что общего у людей.
3. Какие части тела вы знаете.
4. Что можно делать ногами
5. Что делают руками, почему их называют первыми помощниками.
6. Наше тело хрупкое или прочное.
7. Почему нужно его беречь.
8. Для чего нужны глаза.
9. От чего нужно беречь глаза.
10. Какую роль играет сердце в организме человека.
11. Для чего необходимо, чтобы сердце сжималось и разжималось.
12. Что разносит кровь по всему телу.
13. Для чего нужны зубы.
14. Для чего человеку нос.
15. Почему нужно дышать носом, а не ртом.
16. Почему важно дышать чистым воздухом.
17. Как путешествует воздух по организму.
18. Где полезней дышать в городе или на даче.
19. Где находятся суставы на руках и ногах.
20. Зачем люди едят.
21. Как путешествует еда по нашему организму.
22. Какую роль для организма играет вода. Почему говорят, что без воды нельзя жить.
23. Как ты узнаешь, что голоден, хочешь пить, пора спать. Когда это бывает.
24. Как мы можем помочь своему организму.

Методика З.И. Бересневой

Цель: выявить уровень сформированности знаний о правилах поведения в различных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью.

Перечень вопросов:

1. Почему незнакомый взрослый человек может быть опасным для ребенка.
2. Как выглядит опасный человек.
3. Что делать, если ты окажешься один дома с кем-нибудь из взрослых и ему неожиданно станет плохо.
4. Что делать, если незнакомый человек попытается открыть дверь и зайти к вам домой.
5. Какие ядовитые растения ты знаешь. Можно ли их пробовать. К каким последствиям это может привести.
6. Как правильно и где нужно переходить улицу.
7. К кому можно обратиться за помощью, если ты потерялся на улице.
8. Как нужно вести себя на улице.

Интерпретация результатов

Высокий уровень:

Относятся дети, у которых полные, четкие, конкретные представления о здоровом образе жизни: у них сформирована потребность в оздоровительных мероприятиях. Проявляется привычка в укреплении своего здоровья.

Средний уровень:

Наличие представлений о здоровом образе жизни и проявления навыков в оздоровительных мероприятиях носит ситуативный характер. Наблюдается расхождение между представлением о здоровом образе жизни и проявлением их в конкретной ситуации.

Низкий уровень:

Отсутствие четкости, конкретности в представлении о здоровом образе жизни. Отсутствие навыков оздоровительных мероприятий, отсутствие интереса к закаливающим процедурам. Проявляется неправильное отношение к своему здоровью.

Пояснительная записка

Картотека игр подходит для детей среднего, старшего и подготовительного к школе возрастов.

Картотека игр по формированию здорового образа жизни у дошкольников с учетом их возрастных особенностей. Для детей среднего возраста

«Как я буду заботиться о своем здоровье»

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например, «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

«Ребенок и его здоровье»

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребенок, чей голос был определен.

«Горячо, холодно»

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребенок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребенку правильно определить на ощупь разные материалы.

«Правила гигиены»

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причесывание, купание.

«Правда или ложь»

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

«Мой день»

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъема до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребенок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив ее в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

«Я смогу!»

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, зеленого и желтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребенок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определенную карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, желтую – если опасность может возникнуть при определенном поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

«Мое тело»

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звездочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, желтую – если опасность может возникнуть при определенном поведении, зеленую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг

друга, желание ответить выразить поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

Для детей старшего возраста

«Скорая помощь»

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка).

Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действий.

«Наши помощники – растения»

Цель: закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребенок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

«Путешествие в страну здоровья»

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперед настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребенок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зеленом кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперед. Побеждает тот, кто первым доберется в страну здоровья.

«К нам пришел Незнайка»

Цели: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается

штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

«Полезная и вредная еда»

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зеленого и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копченая колбаса, пирожные, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зеленую картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

«Пищевое лото»

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт.

* Витамины: морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко.

* Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба.

* Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

«Веселый человек»

Цели: развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

Оборудование: детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребенку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребенок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

«Путешествие хлебного комочка»

Цели: рассказать о пути, который проходит, пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

«Что такое хорошо, что такое плохо»

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

«Виды спорта»

Цель: формировать умение совместного действия, закреплять знания о видах спорта.

Ход игры: Дети делятся на две команды, проводится соревнование:

- прыжки из обруча в обруч;
- ползание на животе подтягиваясь руками;
- подлезание под дугу;
- добежать до куба, взять карточку (у одной команды карточки с зимними видами спорта, у другой – с летними), бегом вернуться к команде.

Команда, выигравшая в соревновании, начинает игру: по картинкам дети стовариваются и пантомимой показывают вид спорта, соперники угадывают. Затем очередь второй команды.

«Правда – неправда»

Цель: закреплять знания по теме здоровье, развивать координацию.

Ход игры: Ведущий – инструктор в роли доктора задает вопросы, а дети условными жестами на них реагируют, например, если правда, то подпрыгивают, если не правда – топают ногами.

Вопросы:

- правда, что взрослые не болеют;
- правда, что перед едой надо мыть руки;
- правда, что зимой можно ходить без шапки;
- правда, что, чихая на соседа его можно заразить;
- правда, что тот, кто не проветривает комнату становится здоровым и т. п.

«Художник»

Цель: закрепление знаний по теме ЗОЖ, развитие быстроты и ловкости.

Ход игры: Дети стоят в кругу. Выбранный считалкой ведущий палочкой «рисует» на спине стоящего рядом один из предметов обихода: расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка, чашка, вилка..., игрок должен отгадать предмет и показать действие с этим предметом, все дети отгадывают предмет и называют его, если игроку удалось правильно показать то, что было нарисовано, он становится художником, если нет, палочка кладется между игроками, дети бегут по кругу в разных направлениях, стараясь первым взять палочку, кто успеет взять палочку первым продолжает игру.

Для детей подготовительной возраста

«Как в зеркале»

Цель: обучать координировать движения.

Ход игры: Дети стоят в две шеренги напротив друг друга образуя пары. Сначала один из пары показывает движение, а второй старается зеркально повторить его, затем второй показывает свое движение.

«Мыло и бактерии»

Половина детей образует круг. Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого.

Педагог выбирает одного ребенка "мылом". Мыло встает вне круга. Остальные дети - "бактерии" плавают (бегают) в середине круга.

На слово: "Мыло!" ребенок быстро вбегает в круг и старается поймать бактерии, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Мыло ловит те бактерии, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает из круга.

Игра заканчивается, когда мыло поймает определенное количество бактерий.

Затем воспитатель выбирает новое мыло. Игра повторяется.

«Имитация видов спорта»

Дети называют виды спорта. Под веселую музыку ребята и инструктор показывают имитацию предложенных видов спорта, каждую имитацию вида спорта проводят по 20 сек.

- Легкая атлетика (бег на месте),
- лыжные гонки (поочередное махи руками назад-вперед «имитация ходьбы на лыжах»),
- плавание (разводить руки в стороны у груди; круговые движения рук назад «плавание на спине»),
- бокс (поочередное выбрасывание рук вперед «имитация рук боксирования»),
- футболист (поочередные махи ногами вперед «имитация забивания мячей в ворота»),
- катание на коньках (руки отвести назад, поочередное отведение ног в стороны «имитация катание на коньках»),
- хоккей (наклон туловища, отведение рук в сторону «имитация владение клюшки»),
- прыжки в длину (выполнение прыжка в длину),
- штангист (поднимание рук вверх «имитация поднятия штанги» и другие.

«Чья команда быстрее соберет урожай»

Дети стоят в двух шеренгах. В начале шеренги стоит корзина картофелем и морковкой. В конце – пустая корзина. По сигналу первые игроки команд начинают передавать овощ следующим игрокам. Последний участник складывает картофель в корзину. Выигрывает команда, которая быстрее перенесет урожай на другую сторону.

«Не зевай, овощ другу передай!»

Дети образуют круги (2-3). Каждой команде предлагается под веселую музыку передавать по кругу картошку, свеклу или морковку.

Эстафета «Полезные продукты»

Дети делятся на две команды в колонны. На противоположной стороне (20 метров) лежат карточки с изображением полезных продуктов (творог, орехи, молоко и другие) и вредные продукты (газировка, чипсы и другие). Рядом стоит

мусорное ведро. По сигналу первые игроки бегут и выбирают продукты, которые считают полезными, берут их с собой, а вредный продукт выбрасывают в ведро. Выигрывает команда, которая быстрее перенесет полезные продукты.

Конкурс «Оказание первой медицинской помощи»

Группа ребят делится на две команды. Команда «Пострадавших» и команда «Медицинская помощь». По сигналу «Медицинская помощь» начинает перевязку бинтами руки или ногу «Пострадавшим».

Игра «Набор чистоты»

В игре необходимы атрибуты чистоты: расческа, мыло, зубная щетка (можно карточки с изображениями). Дети образуют круги (3). Внутри каждого круга стоит взрослый и держит щетку, мыло или расческу. По сигналу «разбежались», дети бегают по площадке. По сигналу «раз – два – три круг собери». Дети образуют круг чистоты. Чья команда быстрее соберет круг.

Игра на внимание «Овощная тренировка»

Картошка – бег на месте», «Морковка – упражнение руками «ножницы»», «Капуста – отжиматься от асфальта», «Свекла – приседание», «Помидор – дыхательное упражнение»

Игра «Витаминный огород»

1. (имена двоих детей) В правом верхнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин С (лук, лимон).

(имена детей), какие растения вы посадили?

(имя) для чего нам нужен витамин С? (Витамин С помогает при простуде).

2. (имена двух детей) В правом нижнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин А: (морковь, сладкий перец).

(имена детей) какие растения вы посадили?

(имя) для чего нам нужен витамин А? (Витамин А нужен для зрения).

3. (имена двух детей) В левом верхнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин В: (зеленый горошек, банан).

(имена детей) какие растения вы посадил?

(имя) для чего нам нужен витамин В? (Витамин В нужен для сердца).

4. (имя ребенка) В левом нижнем углу грядки посади растение содержащее витамин Е: (брокколи).

(имя ребенка) какое растение ты посадил?

Для чего нам нужен витамин Е? (улучшает тонус).

5. (имя ребенка) По середине грядки посади растение содержащее витамин Д (картофель).

(имя ребенка) какое растение ты посадил?

Для чего нужен витамин Д? (укрепляет ткани всего тела)

Воспитатель: — А для чего нам нужны витамины?

(ответ: витамины нам нужны для укрепления иммунитета, для крепкого скелета, для правильной работы внутренних органов...).

«Правила гигиены»

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи

жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причесывание, купание.

«Этикет - школа изящных манер»

Цели: научит ребенка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (*варенье, мороженное, торт, компоты*). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

Квест «В поисках сокровищ острова Здоровья»

Пояснительная записка

Данный квест поможет воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Эта разработка поможет сформировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развить внимание, логическое мышление, память, любознательность, воспитать желание заботиться о своем здоровье.

МАТЕРИАЛЫ: карта острова «Здоровья», карточки с загадками, муляжи фруктов и овощей, картинки со спортивным инвентарем, с частями часов, с режимными моментами, карточки «полезные продукты», «витамины», конверты с заданиями, сундук с призом, обручи и мячи, тарелки с порезанными бананами, салфетки, бутылочка с водой.

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: Дети 5-7 лет.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА: беседы с детьми о здоровом образе жизни, изготовление картотеки загадок, просмотры видео о правильном питании, о гигиене, о распорядке дня, подготовка территории к проведению квеста.

УСЛОВИЯ: Приключение проводится на территории ДОУ. Локации с заданиями не обязательно должны быть далеко друг от друга, пусть они даже будут все в поле зрения. Участники не знают, в каком порядке будут проходить этапы игры.

В группе объяснить детям правила игры, что необходимо правильно «прочитать» карту, т.е. визуально сравнить объекты на территории ДОУ с изображёнными на карте. Можно каждый объект обозначить цифрой.

Оформить этапы игры (локации) на территории ДОУ картинками.

ХОД ИГРЫ:

Воспитатель: Ребята, я вчера была, на пляже Белого моря и волной прибило к берегу бутылку. Я её подняла и увидела, что в ней что-то лежит. Не смогла удержаться и открыла. В ней оказался свёрток, я расправила, а это карта сокровищ.

- А вы хотите отправиться на поиски клада? (Да). Но чтобы найти сокровища нужно выполнить все задания, которые встретятся нам на пути. Согласны? (Конечно).

- Тогда вперёд! Только пройдя одно задание, можно приступить к выполнению другого (это обязательное условие игры). За прохождение каждого этапа вы получаете карточку. Когда все этапы будут пройдены, из карт нужно выложить очень важное слово, которое точно укажет место на наше сокровище.

- Ребята, мы с вами отправляемся в путешествие на остров «Здоровья». А вы, знаете, что такое здоровье?

Дети: Здоровье – это когда доброе утро, удачный день, веселое настроение. Оно необходимо всем живым существам: взрослым, детям, животным и птицам. Нужно уметь и хотеть заботиться о своем здоровье. Ведь его так легко потерять.

Первая остановка «Пляж закали»

1. Эстафета «Большая тренировка».

Каждый участник перепрыгивает через «болото», пролезает в мешок, берет из корзины мяч, добегают до обруча, выполняет из него бросок в другую корзину, возвращается к линии старта бегом. Учитывается время прохождения и количество попаданий.

2. Эстафета: «Подкрепиться нам пора».

Этот конкурс не простой.

Рот пошире ты открой.

И быстрее чем сосед

Съешь свой маленький обед.

Участники по очереди подбегают к столу на котором стоит тарелка и кусочками банана и без помощи рук съедают по одному кусочку.

ВА

- Молодцы! Вы справились с первым заданием. Вам вручается первая карточка

Вторая остановка «Бунгало Спорта»

Задание: Разделитесь на две команды.

1. Эстафета «Свари суп (компот).

Перед детьми стоят кастрюли. На другом конце площадки муляжи овощей и фруктов. Первая команда бегая, поочередно приносит овощи для супа, а вторая – фрукты для компота. В конце проверяем.

2. Дети поочередно вытаскивают из мешочка картинки, затем совещаясь с игроками своей команды нужно назвать вид спорта. Например, мяч - футбол, клюшка – хоккей и т.д.

ИЯ

- Отлично! Карточка за выполнение

Третья остановка «Дорога гигиены»

1. Дети отгадывают загадки:

По утрам и вечерам

Чистит – чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает. (зубная щетка)

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою –

Что это такое? (Полотенце)

Что за дождь без облаков

Целый день идти готов

Только кран я повернул

На меня ливень хлынул. (Душ)

Белая река

В пещеру затекла

По ручью выходит —
Со стен всё выводит.
(Зубная паста)

Чтобы волосы блестели
и красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
Мною их скорей помой. (Шампунь)

Лег в карман и караюлю —
Рёву, плаксу и грязнюлю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Буйное море
Играет на просторе,
Кит приплыл —
Рот раскрыл,
А во рту — решётка,
Льётся море сквозь неё —
Волна к волне покорно льнёт. (Волосы и расчёска)

Умывальников начальник
И мочалок командир,
Любит чистых и опрятных
Знаменитый... (Мойдодыр)

2. Предметы гигиены можно разделить на общие (шампунь, зубная паста, туалетная бумага, мыло)

и личные (полотенце, зубная щетка, расческа, носовой платок).

В: Одно из самых важных правил соблюдения личной гигиены, особенно когда кто-то болен правильно, использовать носовой платок. А вы знаете, как платок защищает наш организм от вирусов? Давайте сделаем опыт.

Опыт с носовым платком. Каждый ребенок берет со стола по салфетке и кладет ее на ладонь. Воспитатель брызжет на салфетку водой. Салфетка впитала воду и рука осталась сухая. Дети убирают салфетку с руки и воспитатель снова брызжет. Рука намокла. Капли воды – это микробы, а салфетка – носовой платок.

Вывод: Для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены.

ОГ

Четвертая остановка «Мост вредных привычек»

Д/И «Вредная и полезная привычка».

Л

Из предложенных картинок дети выбирают полезные привычки, а вредные убирают в «корзину».

Пятая остановка «Вулкан Режим Дня»

1. Игра «Собери картинку»

В коробке лежат картинки с деталями часов. Дети подходят к столу и все вместе собирают часы.

Воспитатель: Итак, у вас получились часы. Как выдумаете, зачем людям нужны часы?

Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знали, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в д/с; знали, когда наступает обед, время прогулки, сна. А еще часы помогают нам соблюдать режим дня. Ребята, вы все успеваете делать, знаете распорядок дня?

Воспитатель: Сейчас проверим. Я предлагаю вам выполнить задание: Для этого вы должны разбиться на пары.

2. «Разложи по порядку».

Вам нужно выложить на столе картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня, в нужной последовательности.

Воспитатель: Ребята, я поняла, что вы много знаете о том, как нужно беречь свое здоровье!

Е

Шестая остановка «Хижина правильного питания»

Воспитатель: Ребята, а вы знаете продукты, полезные для здоровья? (Да)

1. Дидактическая игра «Полезно-вредно»

Карточки – таблицы «Полезные продукты» для одной команды и «Вредные продукты» для другой команды, картинки с изображением продуктов питания на общем столе. Дети выбирают картинки с полезными и вредными продуктами и выкладывают их на соответствующие карточки.

Кто быстрее. Затем команды проверяют друг у друга правильность выполнения задания.

2. Игра «Витамины вокруг нас»

Дети берут карточки продуктов и раскладывают соответственно группам витаминов.

А – Морковь, яйцо, сливочное масло, петрушка, сладкий перец;

В – Хлеб, мясо, молоко, орехи, горох;

С - Редис, капуста, лук, цитрусы, смородина;

ОЛ

Д - Солнце, рыбий жир.

Седьмая остановка «Пещера - ВАЛЕОЛОГИЯ».

- Дети, а теперь давайте соберем все карточки вместе и у нас получилось слово ВАЛЕОЛОГИЯ. (Воспитатель помогает составить слово) Кто знает, что это такое?

Дети: Валеология - наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании здоровья, управлении ним.

Да, Правильно! Мы с вами справились со всеми испытаниями и нам осталось найти главный приз. Это сундук с одноименным названием.

Дети ищут сундук с таким названием, привязанный цепью к дереву с замком, пытаются достать его.

Сундук снимается с дерева воспитателем, ставится на стол.

В сундуке приятный сюрприз – сок в коробочках. Дети с удовольствием угощаются.

Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование разработано для воспитанников старшей группы. Оно включает в себя тему беседы, а также тему консультирования родителей

Календарно-тематическое планирование по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников

Месяц	Тема	Цель
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» 2. Консультация для родителей «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу. 2.Расширять представления о составляющих здорового образа жизни. Показать зависимость здоровья человека от правильного питания, соблюдения гигиены и режима дня, формировать у родителей ответственность за здоровье детей и за свое здоровье, с мотивацией на здоровый образ жизни.
Сентябрь	Игра - занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье»	Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.
Сентябрь	С/ролевые игры «Поликлиника», «Больница»	Расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.НОД: «Страна волшебная – здоровье». 2. Консультация для родителей: «Здоровьесберегающие технологии. Пальчиковая гимнастика». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке. 2.Рассказать родителям о положительном воздействии с помощью пальчиковой гимнастики через биологически активные точки пальцев на внутренние органы,

		способствующие интеллектуальному развитию ребенка и снятию эмоционального напряжения.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа: Витамины я люблю – быть здоровым я хочу. 2. НОД «Фрукты полезны взрослым и детям». 3. Консультация: «Витамины для детей». 	<p>Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье, учить детей различать витаминсодержащие продукты;</p> <p>Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;</p> <p>Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной;</p> <p>Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;</p> <p>Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.</p>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы: «Чистота и здоровье», «Умываются котята по утрам и вечерам», «Как правильно мыть руки», «Как ухаживать за полостью рта», «Здоровые зубы, здоровью любви». 2. Консультация «Личная гигиена дошкольника». 	<p>Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p> <p>Научить детей правильно ухаживать за зубами (полоскать рот, пользоваться зубной щеткой), объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства.</p> <p>Учить правильно называть предметы туалета.</p> <p>Активизировать в речи детей слова, обозначающие действие.</p>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультации «О необходимости вакцинации против гриппа»; «Формирование у детей привычки к ЗОЖ». 2. Памятки «Формирование ЗОЖ у детей», «Формирование привычки к ЗОЖ». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать родителям подробную информацию о преимуществах вакцинации перед другими способами профилактики гриппа. 2. Изготовление и раздача памяток с информацией о том, как сформировать у детей привычки к ЗОЖ.
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». 2. С/ролевые игры «Искушаем куклу Катю», «Салон красоты». 	Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов.
Ноябрь	Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумахая», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка»	Познакомить детей с произведениями, относящимися к ЗОЖ. Провести с детьми беседу по произведениям, выявить положительные и отрицательные стороны героев, а так же выяснить, чему учат нас данные произведения.
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультации: «Как одевать детей в холодное время года», «Как одеть ребенка в детский сад», «Закаливание детей дошкольного возраста в холодное время года», «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение родительской компетентности в вопросах одежды детей. 2. Увеличение родительской активности в профилактике у детей простудных заболеваний и

	2. С/ролевые игры «Кукла Маша простудилась», «Больница».	здоровьесбережении. 3. Систематизировать знания родителей о позитивных результатах для здоровья ребенка при правильном закаливании.
Декабрь	1. Беседы «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с», «Правила здорового носа».	Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Формировать основы безопасного поведения в группе и на участке.
Декабрь	1. Дидактические игры «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться». 2. Чтение Н.Саконская «Где мой пальчик», С. Шукшина «Как беречь нос».	Формировать знания у детей зимней одежды и порядок одевания.
Январь	Беседа: Невидимка – воздух.	Подвести к пониманию того, что воздух есть вокруг и внутри нас; Дать представление о том, что он занимает место и обладает свойствами (невидим, легкий, не имеет запаха), а также дать представление о том, что ветер – это движение воздуха; Способствовать овладению некоторыми способами обнаружения воздуха; Способствовать формированию у детей познавательного интереса;
Январь	1. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! 2. Продуктивная деятельность Рисование «Светит солнышко».	Учить детей заботиться о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми; Пояснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода; Побуждать детей отвечать на вопросы, закрепить умение разгадывать загадки. Расширять кругозор и словарный запас детей.
Январь	1. Беседа «Что такое микробы?»	Формировать представление детей о микробах, правильном уходе за своими руками, используя вопросы: «Что такое микробы?».
Февраль	1. Беседа «Мое тело», Рассматривание картин – «Тело человека». 2. «Упражнения для формирования правильной осанки у детей».	Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни
Февраль	1. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». 2. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки», С. Маршак «Тело человека»	Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.
Февраль	Родительское собрание: «Безопасность жизнедеятельности ребенка».	1. Познакомить родителей с работой о сада по теме «Безопасность еятельности детей».

		<p>2. Активизировать знания родителей в вопросах обучения детей правилам здорового поведения.</p> <p>3. Формировать готовность детей к сотрудничеству с педагогами детского сада по проблемам развития у детей привычек безопасного поведения.</p>
Март	1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке».	Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.
Март	1. Дидактическая игра «Назови вид спорта». 2. С/ролевая игра «Физкультурное занятие в детском саду».	Закрепить название некоторых видов спорта. Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности.
Март	1. Папка-передвижка «Массаж против насморка» 2. Карточка «Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей».	1. Дать необходимые знания о лечении и профилактике насморка. 2. Формировать знания о дыхательной гимнастике у родителей.
Апрель	Беседы «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства».	Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.
Апрель	1. Дидактическая игры: «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя». 2. С/ролевые игры «Мы шоферы», «Пожарники». 3. Мероприятие «День здоровья».	1. Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность. Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. 2. Закрепить знание детей о профессии пожарника, способствовать формированию основ здорового образа жизни. 3. Закрепить знания детей и родителей о здоровье, о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Развивать познавательный и позитивное настроение у взрослых и детей.
Апрель	1. НОД: «Врачи – наши помощники». 2. Чтение: К. Чуковский «Айболит». 3. Консультации: «Безопасность детей – забота взрослых», «Болезни грязных рук».	1. Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук. 2. Познакомить детей с сказкой. Воспитывать сочувствие к животным. 3. Продолжать говорить с родителями о необходимости прививать полезную привычку

		мытья рук детям. Поговорить о болезнях, передающихся через грязные руки.
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы на темы: «Режим дня». 2. «Что полезно есть на завтрак». 3. "Сон-лучшее лекарство" 	<p>Продолжать знакомить воспитанников с режимом дня, учить правильно распределять свое время;</p> <p>Познакомить с блюдами, подаваемыми на завтрак. Рассказать о преимуществе каш.</p> <p>Познакомить детей с понятием хороший сон, его польза для здоровья человека; самостоятельно определять, почему сон является лучшим лекарством для человека.</p>
Май	1. Консультация: «Доврачебная помощь ребенку при неотложных состояниях».	Дать родителям необходимое понятие о комплексе мероприятий по спасению жизни и предупреждению развития осложнений у пострадавших.

Пояснительная записка

Разработан для детей средней, старшей, подготовительной к школе групп с целью обеспечения единой ситуации включения взрослых и детей в совместную деятельность по сохранению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни в системе: педагог – ребенок – родитель.

Перспективный план спортивно-досуговой деятельности.

Мероприятие	Задачи	Месяц	Участники
«День здоровья» с театрализованным представлением детей и взрослых	Формирование положительного отношения воспитанников к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом	Сентябрь	Все возрастные группы, педагоги ДООУ
Спортивный праздник «Осенний кросс»	Пропаганда здорового образа жизни	Сентябрь	Все возрастные группы, педагоги ДООУ
Досуг «Муха-Цокотуха»	Продолжать приобщать к художественной литературе. Во всех формах двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность.	Октябрь	Средняя группа, воспитатель группы
Спортивный праздник сотрудников ДООУ: «Мы голосуем за здоровый образ жизни»	Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления, обеспечения здорового ритма жизни в дошкольном учреждении.	Октябрь	Сотрудники ДООУ, дети старших и подготовительной групп, представители родительского комитета
Физкультурно-психологический досуг: «В Стране спорта»	Развивать произвольность внимания, движений, эмоций, поведения.	Ноябрь	Подготовительная группа, педагог-психолог
Досуг в рамках педагогического моста: «Самый спортивный воспитатель»	Приобщение к олимпийскому движению.	Ноябрь	Дети старшего дошкольного возраста, родители
Спортивный праздник «Семейная Олимпиада»	Привлечь родителей к сотрудничеству по сохранению и укреплению здоровья детей. Повысить интерес взрослых к физкультуре и спорту. Пропаганда здорового образа жизни. Формировать у детей любовь и уважение к родителям.	Ноябрь	Дети старших групп, родители
«Малые Олимпийские игры»	Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам и достижениям	Декабрь	Дети подготовительной

в детском саду»	спортсменов. Обогатить знания детей о появлении Олимпийских игр. Доставить детям радость		группы, воспитатели
Досуг «Зимняя сказка»	Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру с помощью дыхательных упражнений. Закреплять представления о правилах дыхания.	Декабрь	Средняя группа
Досуг «Зимние каникулы»	Приобщать детей к ЗОЖ. Совершенствовать умение двигаться в естественных условиях, в соответствие с текстом.	Январь	Средняя группа
Досуг: «Быть примерным пешеходом и пассажиром»	Закреплять знания правил дорожного движения. Учить адекватно реагировать на дорожные ситуации и прогнозировать свое поведение в тех или иных обстоятельствах. Воспитывать внимание, сосредоточенность.	Январь	Старшие дошкольные группы
Музыкально-спортивный праздник к Дню защитника Отечества: «Нашей Родины сыны нынче прославляются»	Оптимизация детско-родительских отношений в совместной деятельности.	Февраль	Средняя, подготовительная и старшие группы, воспитатели, музыкальные руководители, папы детей.
Физкультурно-логопедический досуг в подготовительной группе: «Волшебная жизнь насекомых»	Воспитывать бережное отношение к разным представителям фауны, в частности к насекомым. Вызвать положительный эмоциональный отклик.	Март	Воспитатели групп, учитель-логопед
Спартакиада «Малышок»	Пропагандировать семейные ценности и здоровый образ жизни.	Апрель	Дети подготовительной группы, их родители, опекуны, педагоги ДОУ, специалисты ДОУ, представители спортивной школы.
Физкультурный праздник: «В поисках клада».	Организовать двигательную деятельность на свежем воздухе. Познакомить с туризмом как видом спорта. Закреплять знания о животном и растительном мире. Формировать эмоционально положительное отношение друг к другу.	Апрель	Подготовительная группа
Досуг «В гостях у сказки»	Прививать интерес к сказкам, закреплять их содержание, учить соревноваться.	Апрель	Средняя группа
Досуг «Праздник молока»	Показать пользу молочных продуктов; воспитывать соревновательный характер	Май	Старшие группы

Досуг «Здравствуй картошка!»	Вызвать познавательный интерес к истории возникновения картофеля; вызвать интерес к спортивным эстафетам с картошкой.	Май	Старшая группа

Пояснительная записка

Консультация разработана для родителей детей дошкольного возраста. Цель - донести информацию доступно, поддержать и дать советы в области формирования культуры здоровья.

Консультация для родителей «В подвижные игры играем — здоровье укрепляем»

«От жизнерадостности, бодрости детей, зависит их Духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский

Дошкольный возраст – это тот период, когда ребенок усиленно растет и развивается, период формирования человеческой личности, когда закладывается основа здоровья. Неоспорим тот факт, что хорошее здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свое значение в последующие годы жизни. В настоящее время дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме.

Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития. Подвижные игры имеют большое значение в укреплении здоровья дошкольников. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, лазанье, прыжки. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем. Подвижные игры, по мнению многих ученых, вносят радость в жизнь ребенка и способствуют укреплению организма, приучают к дисциплине, сосредоточению и планомерности действий.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Они способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Многие подвижные игры существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение.

Время вносит изменения в сюжеты некоторых игр, наполняет их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, совершенствуются, создается множество усложненных вариантов, но их двигательная основа остается неизменной.

Советы по проведению подвижных игр:

1. Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью детей. Однако нельзя и выбрасывать из нее трудные правила, выполнить которые нелегко.

2. Игра требует чувства меры и осторожности. Детям свойственны азарт и чрезмерное увлечение отдельными играми. Игра не должна быть излишне

азартной, унижать достоинства играющих. Иногда дети придумывают обидные клички, оценки за поражение в игре.

3. Ваше внедрение в мир детской игры - введение туда новых, развивающих и обучающих элементов - должно быть естественным и желанным. Не устраивайте специальных занятий, не дергайте ребенка, даже когда у вас появилось свободное время. Не прерывайте, не критикуйте. Учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела. Добровольность – основа игры.

4. Не ждите от ребенка быстрых и замечательных результатов. Не торопите ребенка, не проявляйте свое нетерпение. Самое главное – это те счастливые минуты и часы, что вы проводите со своим ребенком. Играйте, радуйтесь открытиям и победам – разве не ради этого придумываем мы игры, затеи!

5. Поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети больше фантазеры и выдумщики. Они смело вносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание игры. Но игра – дело серьезное и нельзя превращать ее в уступку ребенку, в милость по принципу «чем бы дитя не тешилось».

6. Организовывая подвижные игры для своих детей, имейте в виду, что малыши довольно быстро привыкают к чему-то одному и начинают терять интерес к игре, скучать. Поэтому правила уже знакомой им подвижной игры стоит периодически менять.

Пояснительная записка

Разработан план мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников совместно с родителями для детей средней, старшей, подготовительной к школе групп с целью обеспечения единой ситуации включения взрослых и детей в совместную деятельность.

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
по формированию здорового образа жизни дошкольников совместно с
родителями**

№/п	Наименование мероприятий	Срок исполнения	Ожидаемый результат
1	1.Размещение в уголках для родителей информационно-наглядного материала о здоровом образе жизни: - Выставка «Совместные игры для детей и взрослых»; - Стенд «Ваше здоровье в ваших руках»; - Папка-передвижка «О здоровом образе жизни в семье». 3.Консультации медицинской сестры и инструктора по физической культуре «Пути формирования у дошкольников основ здорового образа жизни», «Правильное питание».	В течение года	Пропаганда здорового образа жизни. Консультирование и наглядная информация о здоровом образе жизни, об организации правильного питания детей, активного отдыха. Профилактика заболеваний, сохранения здоровья. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.
2	Распространение родителям воспитанников памяток, буклетов о здоровом образе жизни «Я за здоровый образ жизни».	Январь	Расширение представлений о здоровом образе жизни у родителей воспитанников. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.
3	Массовая зарядка воспитанников, родителей, сотрудников	Январь	Воспитание привычки и потребности в здоровом образе жизни. Повышение интереса к спорту, физическим упражнениям. Привлечение родителей к двигательной активности.
4	Выставка совместных рисунков «Мы спортивная семья»	Февраль	Пропаганда и пробуждение интереса к здоровому образу жизни.
5	Спортивный праздник	Февраль	Повышение компетентности родителей в

	«Мама, папа, я – спортивная семья»		вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми. Повышение двигательной активности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.
6	Клуб выходного дня. Зимний спортивно-музыкальный праздник «Масленица»	Март	Организация досуга семей и детей. Приобщение детей и родителей к совместной деятельности. Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми.
7	Выпуск семейной газеты «Мама, папа, я – мы спортивная семья»	Апрель	Пропаганда здорового образа жизни. Пробуждение интереса к здоровому образу жизни.
8	Презентация «Влияние музыки на здоровый образ жизни человека»	Апрель	Информирование родителей о влиянии музыки на здоровый образ жизни посредством проведения музыкально-спортивных мероприятий. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.
9	Семейные веселые старты	Май	Популяризация здорового образа жизни. Организация досуга семей и детей. Повышение двигательной активности, укрепление здоровья, сближение детей и родителей через совместные игры.
10	Практическое занятие «Ритмика как фактор долголетия»	Сентябрь	Приобщение к двигательной активности. Воспитание осознанного отношения к укреплению здоровья. Информирование родителей о влиянии музыки на здоровый образ жизни посредством проведения музыкально-спортивных мероприятий.
11	Игровая программа «Мы здоровыми растем»	Октябрь	Пропаганда здорового образа жизни. Приобщение детей и родителей к совместной деятельности. Представление опыта работы ДОУ по формированию здорового образа жизни у детей в ДОУ. Организация досуга семей и детей.
12	Деловая игра «Здоровье в наших руках» (для родителей подготовительной к школе гр.)	Ноябрь	Расширение представлений о здоровом образе жизни у родителей воспитанников. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.
13	Круглый стол «Как общаться с ребенком»	Декабрь	Улучшение психологического климата в семье. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.

14	<p>Оформление наглядной информации о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выставка «Азбука здоровья»; - Стенд «Растим здорового малыша»; - Папка-передвижка «За здоровый образ жизни в семье». <p>3. Консультации медицинской сестры и инструктора по физической культуре «Физическое и психологическое здоровье детей», «Закаливание ребенка в условиях ДОУ и семьи».</p>	В течение года	<p>Пропаганда здорового образа жизни. Консультирование и наглядная информация о здоровом образе жизни. Расширение представлений о здоровом образе жизни у родителей воспитанников. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.</p>
15	Флешмоб «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни»	Январь	<p>Пропаганда здорового образа жизни, организация досуга семей и детей. Приобщение к двигательной активности, физкультуре и спорту. Воспитание осознанного отношения к укреплению здоровья.</p>
16	Презентация «Совместная работа детского сада и семьи по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников»	Январь	<p>Представление опыта работы ДОУ по формированию здорового образа жизни у детей в ДОУ. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ. Активизация деятельности родителей и педагогов детского сада по формированию основ ЗОЖ у дошкольников.</p>
17	Выставка творческих работ детей и родителей «Папа, мама и я - спортивная семья»	Февраль	<p>Формирование осознанного, ценностного отношения к здоровью у детей и родителей, повышение мотивации к ЗОЖ, сплочение семей.</p>
18	Физкультурное развлечение с участием родителей воспитанников: «Мы со спортом крепко дружим!»	Февраль	<p>Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста и родителей воспитанников. Повышение двигательной активности, укрепление здоровья и развитие физических качеств. Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми.</p>
19	Заседание Клуба молодой семьи «Мы за здоровую и счастливую семью» Тема: «Психологическое здоровье дошкольника»	Март	<p>Психологическое здоровье в семье. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.</p>

20	Тематическая программа «Смех во благо здоровья»	Апрель	Пропаганда здорового образа жизни. Приобщение детей и родителей к совместной деятельности, продвижение приоритетов здорового образа жизни.
21	Выставка совместных рисунков «Мы за здоровый образ жизни»	Апрель	Формирование здорового образа жизни. Формирование осознанного, ценностного отношения к здоровью у детей и родителей, повышение мотивации к ЗОЖ, сплочение семей.
22	Игры нашего двора. Спортивные состязания между семьями воспитанников	Май	Повышение интереса к спортивным играм, физическим упражнениям. Повышение двигательной активности, укрепление здоровья, сближение детей и родителей через совместные игры.
23	Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья»	Сентябрь	Формирование осознанного, ценностного отношения к здоровью у детей и родителей, повышение мотивации к ЗОЖ, сплочение семей. Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми.
24	Семинар-практикум с родителями и детьми «Здоровая семья – здоровая нация»	Октябрь	Повышение грамотности в сфере здорового образа жизни среди родителей воспитанников. Активизация деятельности родителей и педагогов детского сада по формированию основ ЗОЖ у дошкольников.
25	Семейное спортивно-музыкальное мероприятие «Здоровая семья – здоровый ребенок»	Ноябрь	Пропаганда здорового образа жизни. Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми. Сплочение семьи между собой и со своими детьми.
26	Фотовыставка «Папа, мама, я – спортивная семья»	Декабрь	Формирование основ здорового образа жизни семей ДОУ. Популяризация здорового образа жизни.