

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 159 г.Твери

Система работы

«Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников»

Крыжова Анастасия Валерьевна, воспитатель

Цель: Сохранение и развитие здоровья ребёнка.

- Задачи:**
1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к физическому воспитанию детей с различными проблемами состояния здоровья.
 2. Воспитание у детей сознательного отношения к своему здоровью, стимулирование желания совершенствовать его и вести здоровый образ жизни.
 3. Использование информационных компьютерных технологий как средства повышения качества образовательного процесса.

ЕЖЕДНЕВНО:

1. организация двигательной деятельности на свежем воздухе во время прогулок;
2. проведение утренних гимнастик;
3. проведение гимнастик после сна в сочетании с воздушными ваннами;
4. проведение гимнастики для глаз;
5. хождение по массажным коврикам;
6. проведение дыхательной гимнастики;
7. освоение навыков самомассажа.

Сентябрь. Тема: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Цель: Дать детям представление об окружающей среде, как о главном закаливающем факторе. Формировать у детей стремление к здоровому образу жизни. Развивать понимание, что для здоровья человека основными природными факторами, положительно влияющими на организм, являются солнце, воздух и вода.

| Работа с детьми | Работа с родителями | Взаимодействие со специалистами ДОУ | Итоговое мероприятие. |
|---|---|---|--|
| 1. Сюжетно- игровая ОД на тему: «Природа – наш друг и помощник» 2. Знакомство с презентацией «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 3. Опытническая деятельность «Солнце, воздух и вода» 4. Физкультурный досуг: «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» 5. Физкультурный досуг: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | 1. Подготовка презентации «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 2. Консультация для родителей: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | Инструктор по физической культуре: 1. Консультации для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках. 2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и КВН. | 1. КВН: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» |

Октябрь. Тема: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»

Цели: Дать представление о методах сохранения и укрепления своего здоровья.

| Работа с детьми | Работа с родителями | Взаимодействие со специалистами ДОУ | Итоговое мероприятие. |
|---|--|--|--|
| <p>1. Сюжетно- игровая ОД на тему: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»</p> <p>2. Знакомство с презентацией: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»</p> <p>3. Опытническая деятельность: «Витамины на столе»</p> <p>4. Работа с тетрадью «Разговор о правильном питании»</p> <p>5. Физкультурный досуг: «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»</p> <p>6. Физкультурный досуг: «Здоровье дарит Айболит»</p> | <p>1. Подготовка презентации: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»</p> <p>2. Консультация для родителей: «Бережем здоровье с детства»</p> <p>3. Индивидуальные беседы с родителями об одежде детей для прогулки в осенний период.</p> | <p>Инструктор по физической культуре:</p> <p>1. Консультации для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> | <p>1. Развлечение: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»</p> |

Ноябрь. Тема: «Мой организм»

Цель: Дать знания о строении своего тела, назначении внутренних органов, осмысление ребенком ценности своего здоровья и здоровья окружающих.

| Работа с детьми | Работа с родителями | Взаимодействие со специалистами ДОУ | Итоговое мероприятие. |
|--|---|---|---|
| <p>1. Сюжетно-игровая ОД на тему: «Что у меня внутри?»</p> <p>2. Знакомство с презентацией: «Мой организм»</p> <p>3. Беседа: «Какой орган в организме самый главный?»</p> <p>4. Создание работ: «Где находятся наши органы?»</p> <p>5. Физкультурный досуг: «Веселые старты»</p> <p>6. Выставка рисунков: «Я красив и здоров!»</p> | <p>1. Подготовка презентации: «Мой организм»</p> <p>2. Консультация для родителей: «Как изучать свой организм?»</p> <p>3. Индивидуальные беседы с родителями «Вредные привычки и как их избежать»</p> | <p>Инструктор по физической культуре:</p> <p>1. Консультации инструктора по ФИЗО для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> <p>Воспитатель:</p> <p>1. Организация выставки: «Я красив и здоров!»</p> | <p>Физкультурный досуг: «Весёлые звёздочки»</p> |

Декабрь. Тема: «Делайте зарядку, будете в порядке!»

Цель: Формирование интереса детей, осознанного отношения к зарядке, физической культуре. Развивать умение самостоятельно проводить комплекс утренней гимнастики и гимнастики после сна.

| Работа с детьми | Работа с родителями | Взаимодействие со специалистами ДОУ | Итоговое мероприятие. |
|--|---|---|---|
| 1. Сюжетно- игровая ОД на тему: «На зарядку – становись!» 2. Знакомство с презентацией: «Делайте зарядку, будете в порядке!» 3. Создание фонотеки: «Музыкальная зарядка» 4. Создание картотеки: «Поднимайтесь-ка, ребятки, на весёлую зарядку!» 5. Физкультурный досуг: «Веселые старты» 6. Конкурс: «Я зарядку проведу!» | 1. Подготовка презентации: «Делайте зарядку, будете в порядке!» 2. Консультация для родителей: «Начинаем день с зарядки» 3. Папка-передвижка «Зарядка – это здорово!» | Инструктор по физической культуре: 1. Консультации для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках. 2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений. Музыкальный руководитель: 1. Помощь в создании фонотеки «Музыкальная зарядка» | Физкультурный досуг: «Праздник зарядки» |

Январь. Тема: «Мы со спортом крепко дружим!»

Цель: Дать знания о спорте, видах спорта, знать спортивную терминологию. Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

| Работа с детьми | Работа с родителями | Взаимодействие со специалистами ДОУ | Итоговое мероприятие. |
|--|--|---|---|
| <p>1. Сюжетно- игровая ОД на тему: «Мы со спортом крепко дружим»</p> <p>2. Знакомство с презентацией: «О, спорт, ты – мир!»</p> <p>3. Беседа: «Для чего нам нужен спорт?»</p> <p>4. Физкультурный досуг: «Спорт – это сила и здоровье»</p> <p>5. Физкультурный досуг: «Герои спорта»</p> <p>6. Выставка рисунков: «Мой любимый вид спорта»</p> <p>7. Сюжетно- игровая ОД на тему: «Со спортом дружить – долго жить!»</p> | <p>1. Подготовка презентации: «О, спорт, ты – мир!»</p> <p>2. Консультация для родителей: «Привлечение ребёнка к спорту»</p> <p>3. Индивидуальные беседы с родителями о занятиях зимними видами спорта с часто болеющими детьми.</p> <p>4. Папки – передвижки: «Зимние виды спорта» «Герои спорта»</p> | <p>Инструктор по физической культуре:</p> <p>1. Консультации инструктора по ФИЗО для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> <p>Воспитатель:</p> <p>1. Организация выставки: «Мой любимый вид спорта»</p> | <p>Физкультурный праздник: «Путешествие в страну Спортландию»</p> |

Февраль Тема: «Всюду, всюду, друзья, о безопасности думаю я»

Цель: Закрепить представление о правилах безопасного поведения в различных ситуациях. Способствовать воспитанию ответственного отношения к своей жизни и здоровью.

| Работа с детьми | Работа с родителями | Взаимодействие со специалистами ДОУ | Итоговое мероприятие. |
|--|--|--|--|
| <p>1. Сюжетно-игровая ОД на тему: «В мире опасных предметов»</p> <p>2. Знакомство с презентацией: «Правила безопасности»</p> <p>3. Беседа: «Как вести себя с незнакомыми людьми?»</p> <p>4. Создание работ: «Где находятся наши органы?»</p> <p>5. Физкультурный досуг: «Путешествие в страну дорожных знаков»</p> <p>6. Выставка плакатов: «Как избежать неприятностей»</p> | <p>1. Подготовка презентации: «Правила безопасности»</p> <p>2. Консультация для родителей: «Основы безопасности детей дошкольного возраста»</p> <p>3. Индивидуальные беседы с родителями: «Дети на дороге»</p> <p>4. Папка-передвижка: «Один дома»</p> | <p>Инструктор по физической культуре туре :</p> <p>1. Консультации инструктора по ФИЗО для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> <p>Воспитатель:</p> <p>1. Организация выставки плакатов: «Как избежать неприятностей»</p> | <p>Зимнее развлечение: «Румяные щечки»</p> |

Март. Тема: «Чтоб компьютер стал нам другом»

Цель: Научить детей использовать ИКТ для активного познания окружающего мира, развивать умение самостоятельно приобретать новые знания, научить детей пользоваться компьютером без вреда для своего здоровья.

| Работа с детьми | Работа с родителями | Взаимодействие со специалистами ДОУ | Итоговое мероприятие. |
|---|--|---|--|
| 1. Сюжетно-игровая ОД на тему: «Чтоб компьютер стал нам другом» 2. Знакомство с презентацией: «Компьютер – наш друг» 3. Освоение программы «Смешарики о спорте» 4. Развлечение: «Путешествие по клавиатуре» 5. Физкультурный досуг: «Веселые Смешарики» | 1. Подготовка презентации: «Компьютер – наш друг» 2. Консультация для родителей: «Компьютер и дошкольник» 3. Папка-передвижка «Компьютерные игры для дошкольников» 4. Индивидуальные беседы с родителями: «Компьютер без ущерба для здоровья детей» | Инструктор по физической культуре: 1. Консультации для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках. 2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений. | Развлечение: «Чтобы глазки лучше видели» |

Апрель. Тема: «В здоровом теле - здоровый дух!»

Цель: Приобщать детей к ценностям здорового образа жизни. Ориентировать детей на духовно- нравственное здоровье.

| Работа с детьми | Работа с родителями | Взаимодействие со специалистами ДОУ | Итоговое мероприятие. |
|---|---|--|--|
| <p>1. Сюжетно- игровая ОД на тему: «Терпенье и труд – все перетрут»</p> <p>2. Знакомство с презентацией: «В здоровом теле – здоровый дух»</p> <p>3. Просмотр мультфильма «Добрыня Никитич и Змей Горыныч» 4. Беседы на темы :«Учись доброму, так худое на ум не пойдёт», «Нет друга, так ищи, а нашёл, так береги», «Говори мало, слушай много, а думай ещё больше».</p> <p>5. Физкультурный досуг: «Будь умелым не языком, а делом!»</p> | <p>1. Подготовка презентации: «В здоровом теле – здоровый дух»</p> <p>2. Консультация для родителей: «Духовно- нравственное воспитание в семье»</p> <p>3. Папка-передвижка «Зарядка – это здорово!»</p> | <p>Инструктор по физической культуре:</p> <p>1. Консультации инструктора по ФИЗО для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> <p>Учитель-логопед: Подготовка к итоговому празднику: конкурсу стихов «В труде рождаются герои»</p> | <p>Конкурс стихов: «В труде рождаются герои»</p> |

Май. Тема: «Здоровым быть приятно!»

Цель: Совершенствование естественных и жизненно важных видов движений и обогащение двигательного опыта; развитие выносливости и координационных способностей, формирование знаний о ближайшем природном окружении, бережного отношения к природе, дружеских взаимоотношений.

| Работа с детьми | Работа с родителями | Взаимодействие со специалистами ДОУ | Итоговое мероприятие. |
|--|---|--|---------------------------------|
| 1. Сюжетно- игровая ОД на тему: «Если с другом вышел в путь...» 2. Знакомство с презентацией: «У похода есть начало...» 3. Развлечение: «Никогда не унывай!» 4. Физкультурный досуг: «Никогда не унывай!» | 1. Подготовка презентации: «У похода есть начало...» 2. Консультация для родителей: «Организация семейных походов» 3. Папка-передвижка «Поход – это здорово!» | Инструктор по физической культуре: 1. Консультации для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках. 2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений. 3. Помощь в подготовке и проведении похода. | Пеший поход в пойму реки Сатис. |