

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 4 «СКАЗКА» ГОРОДА АЛУШТЫ**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МДОУ детский сад № 4
города Алушты
от 01.09.2023 г. Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Зав. МДОУ детский сад № 4
города Алушты
_____ Ковалева Е.В.
Приказ № 85 от 01.09.2023 г.

ПЛАН

**работы по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда
с участниками образовательных отношений в МДОУ детский сад № 4 города Алушты
на 2023-2024 учебный год**

Пояснительная записка

Одной из главных задач, которая стоит перед педагогами, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Каждый возрастной период развития ребенка имеет свои особенности. В возрасте 6-7 лет у ребенка интенсивно развивается центральная и периферическая нервная системы, опорно-двигательный аппарат, дыхательная система, сердечно-сосудистая и эндокринная системы. С одной стороны дети становятся выносливее, сильнее, активнее, а с другой стороны у детей возникает эмоциональное перенапряжение и повышенная утомляемость.

Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно.

Детям необходимо дать знания о собственном теле, его строении, о роли каждой части тела, о гигиене. Учить правильно действовать в случае заболевания, при повреждениях и недомоганиях, оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, порезах и ушибах.

Развитие у дошкольников элементарных представлений о ЗОЖ направлено на формирование поведения, адаптированного к социальным и природным условиям окружающей среды.

Воспитать ребёнка здоровым – это значит, с самого раннего детства учить вести здоровый образ жизни, т.е. учить питаться правильно, соблюдать режим дня, закаливаться, заниматься физической культурой и спортом.

Успешное формирование представлений о ЗОЖ у старших дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создание условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребёнок-педагог-родитель.

Цели:

- формирование у детей понимания здоровья и нездоровья, ценности тела человека;
- воспитание осознанного отношения и к своему здоровью, и к физическому благополучию людей вокруг;
- развитие навыка «понимать» свой организм, его нужды;
- воспитание потребности в духовно-нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культурно-гигиенических навыков — КГН (мыть руки перед едой, после улицы, умываться после сна и пр.);
- знакомство с ситуациями в быту, на улице, носящими потенциальную опасность для здоровья;
- обучение соблюдению техники безопасности в процессе занятий разными видами деятельности.

Задачи:

- Формировать представление о здоровье, как о ценности, расширить представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- Расширят знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Формировать положительные качества личности детей, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Предполагаемый результат:

- Воспитанник имеет представление о здоровом образе жизни, воспринимает его как ценность.
- Воспитанник имеет представления о мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни и сохранения здоровья, умеет применять полученные знания в повседневной жизни.

Комплекс закаливающих мероприятий

Проводится под руководством медицинских работников с использованием природных факторов в сочетании с физическими упражнениями:

1. Одежда детей соответствует сезону и тепловому режиму.
2. Соблюдение режима дня, питания, прогулок.
3. Правильная организация теплового и воздушного режимов в группе.
4. Соблюдение гигиенических процедур.
5. Умывание и глубокое умывание холодной водой (мыть кистей рук, рук до локтя, до плеча, шеи)
6. Полоскание полости рта и горла.
7. Контрастные воздушные ванны.
8. Солнечные ванны.
9. Фитонцидопрофилактика (лук, чеснок, хвойные).
10. Хождение босиком по различным поверхностям (дорожка здоровья).
11. Самомассаж ушных раковин, лица, ладоней, стоп.
12. Утренняя, дыхательная, пальчиковая, коррекционная (по показаниям) гимнастики, гимнастика для глаз, физминутки.
13. Двигательная активность в течение всего дня с использованием физических упражнений, спортивных и подвижных игр.

Содержание деятельности	Период проведения	Ответственное лицо
<i>Методическая работа</i>		
Консультация воспитателей по составлению планов работы ЗОЖ	сентябрь, 2023	старший воспитатель
Обновление картотеки по ЗОЖ	в течение года	старший воспитатель
Пополнение методической литературой и наглядными пособиями методический кабинет	в течение года	старший воспитатель
Консультация воспитателей на тему «Профилактика инфекционных заболеваний»	сентябрь, 2023	медицинская сестра
Изготовление памятки «Приобщение детей и их родителей к ЗОЖ»	октябрь, 2023	старший воспитатель
Консультация воспитателей на тему «Игры и физические упражнения в холодный период года»	ноябрь, 2023	старший воспитатель
<i>Работа с воспитанниками</i>		
Игра-занятие на тему «Полезные продукты» Беседа на тему «Чистота и здоровье»	сентябрь, 2023	Воспитатели всех возрастных групп
Беседа на тему «Растения – друг и враг» Развлечение «Веселые овощи»	октябрь, 2023	Воспитатели всех возрастных групп
Проведения дня здоровья	ноябрь, 2023	Воспитатели всех возрастных групп
Беседа на тему «Наше здоровье зимой» Игра на тему «Да здравствует мыло душистое»	декабрь, 2023	Воспитатели всех возрастных групп
Чтение произведения В. Сулова Игра на тему «Назови не ошибись»	январь, 2024	Воспитатели всех возрастных групп
Физкультурный досуг «Мы сильные»	февраль, 2024	Воспитатели всех возрастных групп
Дидактическая игра «Назови вид спорта» Беседа на тему «Если ты потерялся на улице»	март, 2024	Воспитатели всех возрастных групп
Дидактическая игра «Опасно - безопасно» Беседа на тему «Опасные предметы вокруг нас»	апрель, 2024	Воспитатели всех возрастных групп
Физкультурный досуг «Здравствуй лето!»	май, 2024	Воспитатели всех возрастных групп
<i>Взаимодействие с семьями воспитанников</i>		
Проведение анкетирования «Семья и ЗОЖ»	октябрь, 2023	старший воспитатель
Разработка рекомендаций по правилам безопасного поведения дома	декабрь, 2023	старший воспитатель
Рекомендации по организации активного летнего отдыха детей	май, 2024	старший воспитатель