

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
№ 22 «СКАЗКА»

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ заведующего от 30.08.2024
№ ДС22-11-418/4

СОГЛАСОВАНО

на Управляющем совете работников
Протокол № 1 от 29.08.2024

Подписано электронной подписью

Сертификат:

5FDA09FAD785EB86C7D58727461BE253

Владелец:

Демерчан Альфира Мирхайдаровна

Действителен: 08.08.2023 с по 31.10.2024

План
по здоровьесбережению с детьми раннего возраста

Автор:

*Галицина Вероника Денисовна,
воспитатель*

Цель: создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса, формирование устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

Создание комплексной системы мероприятий, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья.

Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни.

Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно-важных привычек.

Развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия.

Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.

Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.

Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей.

Дети раннего возраста являются своеобразной группой риска в любом детском саду. Адаптация, смена режима, окружающей обстановки и прочие факторы неблагоприятно сказываются на здоровье малышей: дети часто болеют. В связи с этим появляется необходимость профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья

детей. Комплекс таких мероприятий получил название «здоровьесберегающие технологии».

**Для здоровьесбережения детей раннего возраста
можно использовать следующие технологии:**

Физкультурные занятия: проводятся согласно расписанию, длительность 10 минут. Дети обучаются движениям в игровой форме. Формируется устойчивый интерес к занятиям физической культурой. Воспитываются морально-волевые качества. Формируются двигательные умения и навыки, развивается двигательный аппарат. Укрепляется опорно-двигательный аппарат и формируется правильная осанка.

Подвижные игры малой и средней подвижности:

снижение физической нагрузки, постепенный переход от возбуждённого состояния к более спокойному; снятие общего утомления, моторной напряжённости мышц рук; развитие внимания, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции, гибкость и подвижность, закрепление двигательных умений; получение детьми удовольствия, создание хорошего настроения; развивать у детей ориентировку в пространстве, закреплять навык построения в колонну; упражнять в беге; учить слушать и выполнять команды воспитателя; координация движений рук и ног; развитие умения ориентироваться в пространстве;

Закаливающие мероприятия: организация ходьбы по массажной дорожке после дневного сна. Обязательное проветривание групповой комнаты и спальни, умывание.

Комплексы утренней гимнастики: Дети выполняют знакомые движения, что создает хорошее настроение, вызывает желание повторять движения. Упражнения оздоравливают, укрепляют организм, вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять различные упражнения.

Арт – терапия: Художественное творчество помогает ребенку погасить отрицательные эмоции, отвлечься и успокоится. Игры с песком, игры с пальчиковыми красками, игры с пластилином.

Пальчиковая гимнастика: Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживают мозговые системы в оптимальном состоянии, оказывают развивающее, оздоравливающее воздействие на организм малышей.

Гимнастика для глаз: проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности нагрузки. Можно использовать наглядный материал, показ.

Дыхательная гимнастика: Речевые игры на развитие воздушной струи, мыльные пузыри, вертушки, султанчики.

Технологии сохранения стимулирования здоровья:

Физминутки необходимы, чтобы повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти

Релаксация используется по мере утомляемости детей: (минуты тишины, музыкальные паузы, слушание музыкальных произведений, звуки природы, шум воды, голоса птиц)

Перспективный план работы по здоровьесберегающим технологиям

Сентябрь

Утренняя гимнастика. «Солнышко», Цель: создать радостный, эмоциональный настрой.

Продолжать учить детей согласовывать свои движения с движениями сверстников и в соответствии с текстом под музыкальное сопровождение; воспитывать интерес и желание заниматься. Развивать физические качества.

Игра- ситуация: «Расскажем Лисе Алисе о правилах поведения в группе»

Содержание: Закрепление знаний о своей группе.

Цель: Развитие умения ориентироваться в групповом пространстве, чувства безопасности и самосохранения; обогащение представлений о доступном предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования

Физминутка. ЖУК На лужайке, на ромашке Жук летал в цветной рубашке. Жу-жу-жу, Жу-жу-жу. Я с ромашками дружу. Тихо по ветру качаюсь, Низко-низко наклоняюсь.

Пальчиковые игры «Мы капусту рубим, рубим», «Пальчики здороваются»

Цель: развивать движения кистей и пальцев рук, развивать память, внимательность.

Адаптационные игры. Цель: установление доверительных отношений с каждым ребёнком, подача радости и вызов положительного отношения к детскому саду.

Работа с родителями: Беседа: «Одежда детей в группе и на улице», Беседа: «О соблюдении режима дня в детском саду и дома»

Октябрь

Утренняя гимнастика. «Веселый огород», Цель: создать радостный, эмоциональный настрой. Продолжать учить детей согласовывать свои движения с движениями сверстников и в соответствии с текстом под музыкальное сопровождение; воспитывать интерес и желание заниматься. Развивать физические качества.

Игра- ситуация №1: «Расскажем Лисе Алисе о правилах поведения в группе»

Содержание: Закрепление знаний о своей группе.

Цель: Развитие умения ориентироваться в групповом пространстве, чувства безопасности и самосохранения; обогащение представлений о доступном предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования. **Беседа с детьми, вновь прибывшими в детский сад.**

Пальчиковые игры «Мы капусту рубим, рубим», «Пальчики здороваются»

Игра- ситуация №2 «Кукла Таня простудилась» Цель: формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле рот прикрывать носовым платком, если кто-нибудь находится рядом, отвернуться.

Физминутка. ЖУК На лужайке, на ромашке Жук летал в цветной рубашке. Жу-жу-жу, Жу-жу-жу. Я с ромашками дружу. Тихо по ветру качаюсь, Низко-низко наклоняюсь.

Арт-терапия. Игры с песком.

Адаптационные игры. Цель: установление доверительных отношений с каждым ребёнком, подача радости и вызов положительного отношения к детскому саду.

Работа с родителями: «Одежда детей в группе и на улице», **Беседа:** «О соблюдении режима дня в детском саду и дома»

Ноябрь

Утренняя гимнастика. «Птицы», Цель: создать радостный, эмоциональный настрой. Продолжать учить детей согласовывать свои движения с движениями сверстников и в соответствии с текстом под музыкальное сопровождение; воспитывать интерес и желание заниматься. Развивать физические качества.

Игровая обучающая ситуация «Напоим куклу чаем» (Затрагиваются вопросы: Зачем носим шарф, почему нельзя есть снег) Цель: расширять знания детей о здоровом образе жизни, развивать знания о пользе витаминов, выполнять основные действия врача (осмотреть больного, измерить температуру, послушать трубочкой), ознакомление детей с профессией врача и закрепление и расширение их представлений о его работе и инструментах, которыми он пользуется. воспитывать чувство заботы, сопереживания больному.

Пальчиковые игры: «Сорока – сорока», «Как у нашего кота» Цель: активизировать движения пальцев рук.

Инструктаж по технике безопасности «Чем опасна оттепель на улице», если на тротуаре видны следы ранее упавшего снега или ледяные холмики от воды, капавшей с сосулек, то это указывает на опасность данного места. во время оттепели лёд и снег оттаивают, а потом вновь замерзают и делают поверхность проезжей части очень скользкой и опасной. Поэтому важно быть осторожным при переходе улицы, переходить её только на зелёный сигнал светофора или по пешеходному переходу.

Игра малой подвижности «Самолет». Рассказывать стихотворение, ребенок выполняет движения в ритме стиха под музыкальное сопровождение.

Адаптационные игры. Цель: установление доверительных отношений с каждым ребёнком, подача радости и вызов положительного отношения к детскому саду. создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе; снятие эмоционального и мышечного напряжения;

Работа с родителями: Консультация: «Внимание водитель! На дороге дети!»

Декабрь

Утренняя гимнастика. «В гости к елочке», Цель: создать радостный, эмоциональный настрой. Продолжать учить детей согласовывать свои движения с

движениями сверстников и в соответствии с текстом под музыкальное сопровождение; воспитывать интерес и желание заниматься. Развивать физические качества.

Игра ситуация- «Как устроено тело», ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Объяснить детям, что с детства нужно заботиться о своем здоровье, знать свое тело, научить заботиться о нем.

Беседа «Полезные привычки» Цель: Рассказать детям о полезных привычках, научить детей умываться и мыть руки с мылом, научить бережно относиться к своему здоровью.

Арт-терапия. Игры с песком.

Пальчиковые игры: «Сорока – сорока», «Как у нашего кота», «Обезьянки» Цель: активизировать движения пальцев рук. Развивать внимание.

Игра на развитие воздушной струи. «Пёрышко, лети!»

Цель— развитие сильного плавного направленного выдоха и активизация губных мышц.

Оборудование: птичье пёрышко.

Игра №1. Предложить ребёнку дуть на легкое перышко на ниточке. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

Игра №2. Подбросить пёрышко вверх и дуть на него, не давая упасть вниз. Затем предложить подуть ребёнку.

Адаптационные игры. Цель: установление доверительных отношений с каждым ребёнком, подача радости и вызов положительного отношения к детскому саду. создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе; снятие эмоционального и мышечного напряжения;

Пальчиковые игры: «Сорока – сорока», «Как у нашего кота», «Обезьянки» Цель: активизировать движения пальцев рук. Развивать внимание, память.

Работа с родителями: Консультация «Безопасный Новый год»

Январь

Утренняя гимнастика. «Снежинки», Цель: создать радостный, эмоциональный настрой. Продолжать учить детей согласовывать свои движения с движениями сверстников и в соответствии с текстом под музыкальное сопровождение; воспитывать интерес и желание заниматься. Развивать физические качества.

«Таблетки растут на ветке», Цель: Познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.

Подвижная игра средней подвижности «Автобус» с музыкальным сопровождением. Цель: Учить ориентироваться в своем теле, повторять движения в соответствии с текстом, повторять некоторые слова из текста.

Подвижная игра «Заяц и лиса»: Учить ориентироваться в пространстве, развивать общую моторику, желание играть.

Релаксация. Слушаем пение птиц. воспитывать эмоциональную отзывчивость, доброту, милосердие. познакомить с разнообразием птиц и их голосов.

Подвижные игры малой и средней подвижности: «Автомобиль», «Воробушки»

Пальчиковые игры: «Сорока – сорока», «Как у нашего кота», «Обезьянки», «Мальчик-пальчик» Цель: активизировать движения пальцев рук. Развивать внимание, память.

Работа с родителями: Консультация «Не оставляй без присмотра!»

Февраль

Утренняя гимнастика. «Веселые погремушки», Цель: создать радостный, эмоциональный настрой. Продолжать учить детей согласовывать свои движения с движениями сверстников и в соответствии с текстом под музыкальное сопровождение; воспитывать интерес и желание заниматься. Развивать физические качества.

«Здоровая пища». Цель: Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Беседа «Зачем мыть фрукты» Цель: сформировать элементарные правила гигиены. Рассказать о том, что на грязных фруктах могут быть бактерии, которые, если попадут в организм, могут вызвать болезнь. Чтобы избежать этого, фрукты нужно мыть, желательно горячей водой.

Арт-терапия. Игры с пальчиковыми красками.

Игры на дыхание, развитие воздушной струи. «ПОЕДИНОК» из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.

Подвижные игры малой и средней подвижности: «Эхо», «Автобус», с музыкальным сопровождением. Цель: снижение физической нагрузки и переход от возбуждённого состояния к более спокойному; снятие общего утомления и моторной напряжённости мышц рук; развитие внимания, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции.

Работа с родителями: Консультация «Как предупредить авитаминоз весной»

Март

Утренняя гимнастика. «За воротами весна», Цель: создать радостный, эмоциональный настрой. Продолжать учить детей согласовывать свои движения с движениями сверстников и в соответствии с текстом под музыкальное сопровождение; воспитывать интерес и желание заниматься. Развивать физические качества.

«Экскурсия в кабинет врача», Цель: Познакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры. Воспитывать уважительное отношение к сотрудникам детского сада.

Физминутка. «Ветер елочки качает», Цель: Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон влево. Тоже вправо, не останавливаясь. Повторить 10р.

Игра- ситуация. «Опасно-неопасно», «Найди опасный предмет»

Цель: закрепление в запоминании предметов, опасных для жизни и здоровья; обучение самостоятельно делать выводы о последствиях неосторожного обращения с опасными предметами.

Инструктаж «Играем на площадке» Цель: учить детей соблюдать правила безопасного поведения на прогулке, в том числе на участке детского сада. Закреплять умения и навыки безопасного поведения в условиях специально организованной и

самостоятельной деятельности. Учить знать границы своего участка; формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным ситуациям.

Арт-терапия. Игры с песком.

Работа с родителями: Консультация «Важность вакцинации»

Апрель

Утренняя гимнастика. «Весна», Цель: создать радостный, эмоциональный настрой.

Продолжать учить детей согласовывать свои движения с движениями сверстников и в соответствии с текстом под музыкальное сопровождение; воспитывать интерес и желание заниматься. Развивать физические качества.

«Если ты заболел», Цель: Учить детей проявлять заботливое отношение. Дать детям представление об умении определить больные места, места ушибов (это синяк, он темного цвета, синяк появляется, если случайно обо что-то удариться)

Игра-ситуация «Что нельзя делать в группе, дома», Цель:

Арт-терапия. Игры с пальчиковыми красками.

Подвижные игры малой и средней подвижности: «Эхо», «Краб», «Автобус», с музыкальным сопровождением. Цель: снижение физической нагрузки и переход от возбуждённого состояния к более спокойному; снятие общего утомления и моторной напряжённости мышц рук; развитие внимания, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции.

Релаксация. Слушаем шум воды. Цель: Ознакомление детей со свойствами воды, расширение представлений о ранее скрытых свойствах изучаемого объекта. **познакомить** детей с тем, что вода умеет шуметь.

Работа с родителями: «Правила дорожного движения», «Пристегнись!», «Открытое окно- опасность для ребенка»

Май

Утренняя гимнастика. «На лугу», Цель: создать радостный, эмоциональный настрой. Продолжать учить детей согласовывать свои движения с движениями сверстников и в соответствии с текстом под музыкальное сопровождение; воспитывать интерес и желание заниматься. Развивать физические качества.

Утренняя гимнастика. «Солнышко», Цель: создать радостный, эмоциональный настрой.

продолжать учить детей согласовывать свои движения с движениями сверстников и в соответствии с текстом под музыкальное сопровождение; воспитывать интерес и желание заниматься. Развивать физические качества.

«Умывание каждый день», Цель: Закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении. Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относиться к своему телу.

Физминутка. ЖУК На лужайке, на ромашке Жук летал в цветной рубашке. Жу-жу-жу, Жу-жу-жу. Я с ромашками дружу. Тихо по ветру качаюсь, Низко-низко наклоняюсь.

Арт-терапия. Игры с песком и с пальчиковыми красками.

Подвижные игры малой и средней подвижности: «Эхо», «Краб», «Летает, не летает», «Автобус», с музыкальным сопровождением. Цель: снижение физической нагрузки и переход от возбуждённого состояния к более спокойному; снятие общего утомления и моторной напряжённости мышц рук; развитие внимания, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции.

Работа с родителями: «Противопожарная безопасность в быту и на природе».