

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 33 «Радуга»

Планирование работы по здоровьесберегающим технологиям в средней группе компенсирующей направленности для детей с ТНР «Ромашка» 4-5 лет

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

Задачи:

1. Воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье
2. Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья
3. Формирование привычки к ЗОЖ, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми
4. Создание здоровьесберегающей среды в группе
5. Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма
6. Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья.

Ожидаемые результаты:

- улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года)
- оптимальное функционирование организма;
- формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни;
- сформированность основ ЗОЖ, необходимых знаний, умений и навыков, полезных привычек;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды.

Здоровьесберегающие технологии

□ **Гимнастические упражнения** совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, улучшают обмен веществ. Помогают функциональному развитию центральной нервной системы.

□ **Утренняя гимнастика**

Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

□ **Дыхательная гимнастика**

Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Не менее важно в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге.

Дыхательная гимнастика проводится ежедневно, в перерывах между занятиями или режимными моментами.

□ **Гимнастика для глаз**

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки.

□ **Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковую гимнастику проводится ежедневно индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно важно проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы.

□ **Игровой массаж и самомассаж**

С детьми мы выполняем массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание. Различные упражнения: катание одного шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

□ Гимнастика после сна

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами, закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам, что усиливает оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия.

□ Динамические паузы и физкультминутки

Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от интенсивности нагрузки и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная минутка) или 6—8 упражнений (динамическая пауза). Применяем простые, наиболее доступные упражнения, провожу в начале, середине или конце занятия, по мере утомляемости детей.

□ Игры, комплексы упражнений, гимнастика для профилактики нарушений осанки и плоскостопия

Проводимые игры направлены на общее оздоровление ослабленных детей, укрепление их опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета позвоночника, улучшение работы органов дыхания и кровообращения.

Взаимодействие МДОУ с семьей.

- консультирование о здоровом образе жизни, о здоровой и полезной пище, о важности для детского организма физических упражнений и закаливающих процедур;
- знакомство родителей с программами воспитания, оздоровления и обучения детей в ДОУ;
- оформление стенда в группе «Уголок здоровья»;
- организация совместной деятельности родителей и детей: праздники, соревнования, развлечения;
- анкетирование семей воспитанников для выявления потребности в оздоровительных и образовательных услугах.

**Перспективный план работы
по здоровьесберегающим технологиям в средней группе**

Месяц	Совместная деятельность взрослого и ребенка	Задачи	Работа с родителями
Сентябрь	<p>Беседа «Откуда берутся микробы».</p> <p>Дид. Игра «Что нужно для здоровья».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Моем пальчики!»</p> <p>Спортивно-музыкальное развлечение «В сказку за здоровьем!».</p> <p>Игровое задание «Поймай мяч!»</p>	<p>-сформировать представление о болезнях, микробах. Сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней. Учить заботиться о своём здоровье и о здоровье окружающих людей.</p> <p>-закрепить знания о предметах личной гигиены.</p> <p>- развитие мелкой моторики</p> <p>-прививать КГН,</p> <p>развивать двигательную активность, доставлять радость от встречи с любимыми сказочными персонажами.</p> <p>отработать навык бросания мяча друг другу снизу.</p>	<p>Консультация для родителей «Роль семьи в формировании ЗОЖ!».</p>

<p>Октябрь</p>	<p>Экскурсия в кабинет медицинских работников «Я прививок не боюсь...».</p> <p>Просмотр презентации. «Путешествие в страну «Неболейку».</p> <p>Упражнения на коррекцию осанки «Кошечка», «дровосек», «змейка»</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p>	<p>Рассказать детям о пользе профилактических прививок; воспитывать уважение к труду медицинских работников.</p> <p>формирование начальных представлений о ЗОЖ</p> <p>Формировать навыки правильной осанки</p> <p>Упражнять в беге колонной, развивать ловкость, чувство товарищества.</p>	<p>Консультация для родителей «Здоровый позвоночник»</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Беседа «Почему болят зубы?»</p> <p>Артикуляционная гимнастика «Наши зубки».</p> <p>Дидактическая игра «Полезно-вредно».</p> <p>Музыкальная побудка «Путешествие», хождение по массажным дорожкам.</p>	<p>способствовать расширению знаний детей о зубах и их функциях; прививать гигиенические навыки, стремление заботиться о зубах</p> <p>развитие артикуляционного аппарата.</p> <p>закреплять знания о предметах, полезных для здоровья, умение формировать предметы</p> <p>вызвать ощущение легкости и радости пробуждения, формирование навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия..</p>	<p>консультация с родителями на тему «Что вредит моему здоровью»</p>

<p>Декабрь</p>	<p>Беседа «Я – здоровый человек!».</p> <p>Дид. игра «Правила личной гигиены!».</p> <p>Беседа «Будем стройные и красивые»</p> <p>Беседа «Наши верные помощники»</p>	<p>формировать заботливое отношение к своему здоровью!</p> <p>закрепить знания правил личной гигиены, уметь выполнять имитационные движения.</p> <p>Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;</p> <p>Продолжать формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека;</p> <p>Способствовать формированию интереса к познанию своего тела;</p>	<p>Консультация для родителей «Гигиена ребёнка»</p>
<p>Январь</p>	<p>Проект «зимние виды спорта»</p> <p>Пальчиковая игра «Спортсмены»</p> <p>Пальчиковая игра «Зимние забавы»</p> <p>Дидактические игра: "Угадай вид спорта"</p> <p>Загадывание загадок о зимних видах спорта</p>	<p>Знакомство детей с зимними видами спорта и зимними забавами, активизация и обогащение словаря по теме.</p> <p>Развитие мелкой моторики рук</p>	<p>Консультация для родителей "Зимние забавы на улице"</p>
<p>Февраль</p>	<p>Занятие- развлечение «Путешествие в сказку»</p>	<p>- Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.</p>	<p>Памятка для родителей «Обувь дошкольника и здоровье»</p>

Март	Проект «Неболейка» «Посадка лука» - экспериментальная деятельность	формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.	консультация для родителей «Воздушное закаливание»
Апрель	Моделирование ситуаций «Незнакомый предмет в здании»	Дать каждому ребёнку основные понятия опасных для жизни ситуаций и особенностей поведения в них	Консультация «Понятие терроризма. Террористический акт».
Май	беседа "Полезные и вредные привычки"	Углубить знания детей о полезных и вредных привычках; Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни.	Консультация для родителей на тему «Полезные и вредные привычки»

