

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад «Улыбка» с. Чурапча

План работы по ЗОЖ на 2015-2016 уч.г.

Чурапча, 2016

ВВЕДЕНИЕ

АКТУАЛЬНОСТЬ:

В настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя".

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

ЦЕЛИ: Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.

ЗАДАЧИ:

- Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
- Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков;
- Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;
- Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Октябрь	<p>1. Здоровье</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>2. Витамины для здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье, учить детей различать витаминосодержащие продукты; • Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека; • Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной; • Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь; • Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. <p>3. Здоровые зубы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Научить детей правильно ухаживать за зубами (полоскать рот, пользоваться зубной щеткой), объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства. • Учить правильно, называть предметы туалета. • Активизировать в речи детей слова, обозначающие действие. 	<p>Картинки с изображением 2 гномов или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, с перевязанной рукой, неаккуратный; на каждого ребенка альбомный лист и карандаши.</p> <p>Витамины: «Ревит», Аскорбиновая кислота, цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования.</p> <p>Стаканы с водой, тазик, зубная паста, зубные щетки, цветные картинки, кукла.</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Инструктор по гигиене</p> <p>Воспитатели</p>
---------	---	--	--

Ноябрь	<p>1. Будем стройные и красивые</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья; ● Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки; ● Воспитывать желание быть красивым и здоровым. <p>2. Режим дня</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; ● Закрепить понятие о значимости режима дня; ● Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению. ● Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения. <p>3. Красота тела и души</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела; ● Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас; ● Раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты; ● Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым; ● Развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке. 	<p>Картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.</p> <p>Иллюстрации с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.</p> <p>Иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека; иллюстрации к сказкам, лист бумаги. Цветные карандаши, фломастеры на каждого ребенка</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели, педагог-психолог</p>
--------	---	---	--

Декабрь	<p>1. Наши верные помощники</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продолжать формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека; • Способствовать формированию интереса к познанию своего тела; • Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму; чувство сострадания к незрячим и глухим людям, желание оказать им помощь; 	<p>Платок для завязывания глаз, ширма, поднос с ароматизированными предметами, салфетка, 2 стакана воды, бумага, ножницы, картинки животных, рожицы – веселая и грустная, картинки с правилами.</p>	<p>Воспитатели</p>
	<p>2. Наши глазки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Закрепить знания детей о внешнем строении глаза. • Дать знание о различных особенностях животных (орел, сова, заяц, лягушка, крот, рак), показать детям особенности глаз животных, их механизмов приспособления к окружающему миру (различной среде обитания). • Показать детям, что полезно, а что вредно для глаз. Воспитывать у детей бережное отношение к своему зрению и к зрению других людей. 	<p>Картинки с изображением совы, человека, зайца, рака, орла, лягушки без глаз – для дорисовывания детьми.</p>	<p>Воспитатели</p>
	<p>3. Целебная сила ягод</p> <ul style="list-style-type: none"> • познакомить детей с лекарственными ягодами и их применением. • воспитывать любознательность, внимание, бережное отношение к природе. 	<p>Картинки с изображением ягод Якутии.</p>	<p>Воспитатели</p>

Январь	<p>1. Невидимка – воздух</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подвести к пониманию того, что воздух есть вокруг и внутри нас; • Дать представление о том, что он занимает место и обладает свойствами (невидим, лёгкий, 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; <p>2. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; <p>3. Что такое микробы?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать представление детей о микробах, правильном уходе за своими руками, используя вопросы: «Что такое микробы?». 	<p>Полиэтиленовые мешочки (по количеству детей); стаканчики с водой, коктейльные трубочки (по количеству детей); игрушки, баночки и другие предметы плотные и полые (пустые внутри); игрушка «Домовёнок Кузя» и ширма;</p> <p>Емкость с водой, морская соль, карточки с морскими животными, корзина с муляжами фруктов и овощей, два блюда, поднос с фруктами.</p> <p>Картинки с изображением микробов.</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Инструктор по гигиене, воспитатели</p>
--------	--	--	---

Февраль	<p>1. «Почему мы моем руки?»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование понимания важности заботы о собственном здоровье. • Развитие познавательного интереса, воображения, творческой деятельности ребенка. • Разработка и внедрение в жизнь группы правила «Как нужно мыть руки». 	Картинки с изображением детей, которые моют руки.	Воспитатели
	<p>2. «В царстве лекарственных растений»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Познакомить детей с лечебными свойствами растений, произрастающих на территории РК, уметь их различать и называть. 	Картинки с изображением лекарственных растений	Воспитатели
	<p>3. "Полезные и вредные привычки"</p> <p>Углубить знания детей о полезных и вредных привычках;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни. 	Иллюстрации на эту тему	Воспитатели

Март	<p>1. «Для чего нужна зарядка?»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приобщить детей к регулярным занятиям физкультурой; • Развивать творческие способности в придумывании упражнений для утренней зарядки; 		Воспитатели
	<p>2. «Сладкая жизнь»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать у детей опасение к чрезмерному потреблению сладостей и правильное отношение к твёрдой пище. Рассказать о пользе и вреде сладостей. 	Картинки со сладостями	Воспитатели
	<p>3. Как беречь здоровье?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уточнить и закрепить представление детей о том, что нормальная жизнедеятельность различных органов определяет здоровье человека, о котором необходимо заботиться. Упражнять в некоторых приемах дыхательной и корригирующей гимнастики. Развивать умение оценивать свои знания и поступки других детей. Побуждать их высказывать свое мнение. Воспитывать желание заботиться о своем организме, его здоровье. 	4 картинки с изображением детей (на 1 – девочка бежит по лужам, на 2 – мальчик не застегнул пальто, на 3 – мальчик сосет сосульку, на 4 – девочка ест невымытую морковь).	Воспитатели

Апрель	<p>1. «Волшебная вода»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Объяснить, что без воды не могут жить растения, звери, птицы, люди. • Активизировать речь детей. <p>2. «Что такое личная гигиена?»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур; • Закрепить представления о правилах личной гигиены; • Формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены. <p>3. «Сон-лучшее лекарство»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Познакомить детей с понятием хороший сон, его польза для здоровья человека; самостоятельно определять, почему сон является лучшим лекарством для человека. 	<p>Таз с водой (за ширмой), бумажные кораблики, стеклянная шкатулка, колокольчики, флакончики разной формы, банка, кружки разных цветов.</p> <p>Карточки с вопросами, картинки из серии "хорошо-плохо", письмо от Мойдодыра.</p> <p>Картинка со спящим ребенком, животными</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
--------	--	--	--

<p>Май</p>	<p>1. «Неболейка»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (фиточай, закаливание). • Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. • Познакомить с поговоркой. <p>2. «Что полезно есть на завтрак?»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Познакомить с блюдами, подаваемыми на завтрак. Рассказать о преимуществе каш. 	<p>Лист бумаги с изображением продуктов питания, зеленый и красный маркеры, фрукты (целые и нарезанные), деревянные палочки, муляжи</p> <p>Картинки с едой, муляжи</p>	<p>Воспитатели, инструктор по гигиене</p> <p>Воспитатели</p>
------------	---	--	--