

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 47»
города Ачинска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО
на методическом Совете
МБДОУ «Д/с № 47»
Протокол № 2
«25» августа 2023 г.

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического Совета
МБДОУ «Д/с № 47»
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Д/с № 47»
Бахарева Р.К.
«31» августа 2023 г.



ПРИЛОЖЕНИЕ

к оздоровительной программе «Азбука здоровья».
Сроки реализации: 2023-2024 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Перспективный план оздоровительных мероприятий.
3. План-график физкультурно-оздоровительных мероприятий.
4. Планирование работы по формированию представлений валеологии с детьми разных возрастов.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приложение к оздоровительной программе «Азбука здоровья» предусматривает изменения по организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, взаимодействия с родителями (законными представителями) и рассчитано на 2023-2024 учебный год.

2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

<i>Возраст</i>	<i>Название</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственные</i>
Старший дошкольный возраст	Организация работы спортивного клуба «Олимпик»	в течение года	инструктор по физической культуре
Все возрастные группы	Проведение Дней здоровья.	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре
Все возрастные группы	Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой возрастной группе	инструктор по физической культуре
Старший дошкольный возраст	Групповые выставки детских рисунков по формированию основ здорового образа жизни.	в течение года	воспитатели групп
Все возрастные группы	Проведение НОД, бесед, игр по приобщению детей к ЗОЖ	в течение года	воспитатели групп
Все возрастные группы	Проведение ежедневных оздоровительных мероприятий	в течение года	воспитатели групп, инструктор по физической культуре
Все возрастные группы	Проведение консультаций с родителями	в течение года	воспитатели групп, инструктор по физической культуре
Все возрастные группы	Пополнение предметно – развивающей среды дидактическими играми, пособиями, детской художественной литературой и т.д.	в течение года	воспитатели групп, инструктор по физической культуре
Все возрастные группы	«Летнее многоборье»	Июнь	инструктор по физической культуре
Все возрастные группы	Проведение спортивных соревнований совместно с родителями (законными представителями)	Сентябрь, Февраль, Июнь	воспитатели групп, инструктор по физической культуре
Группы старшего дошкольного возраста	Участие в городских спортивных соревнованиях	по плану	инструктор по физической культуре
Группы старшего дошкольного возраста	Участие в мероприятиях на спортивных объектах города	по плану	инструктор по физической культуре

3. ПЛАН-ГРАФИК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Дата	Мероприятия	Тема	Участники
6 сентября	Развлечение	«Любимые игрушки!»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 04)
	Развлечение	«Любимые игрушки!»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 05)
13 сентября	Развлечение	«Осенний сюрприз»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 03)
	Развлечение	«Осенний сюрприз»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 06)
20 сентября	Досуг	«Федорино горе»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 07)
	Досуг	«Федорино горе»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 08)
27 сентября	Развлечение	«Светофор и пешеходы»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 010)
	Развлечение	«Светофор и пешеходы»	Группа старшего дошкольного возраста (№09)
4 октября	Спортивный час	«Осенние листочки!»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 04)
	Спортивный час	«Осенние листочки!»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 05)
11 октября	Спортивный час	«В деревне у бабушки»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 03)
	Спортивный час	«В деревне у бабушки»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 06)
18 октября	Спортивный час	«Как лесные звери готовятся к зиме»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 07)
	Спортивный час	«Как лесные звери готовятся к зиме»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 08)
25 октября	Спортивный час	«Птицы – наши друзья»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 10)
	Спортивный час	«Птицы – наши друзья»	Группа старшего дошкольного возраста (№09)
1 ноября	День Здоровья Спортивные праздники	«Зайка – побегайка!»	Группы младшего возраста №04
2 ноября		«Зайка – побегайка!»	Группа младшего возраста № 05
3 ноября		«Мы простуды не боимся!»	Группа младшего возраста №03
		«Здоровым быть – здорово!»	Группа старшего возраста №06
		«Спорт! Спорт!»	Группы старшего возраста №09 и № 10
		«Мы будущие Олимпийцы!»	Группы старшего возраста №08 и №07

Ноябрь	Городские состязания	«Малые олимпийские игры»	Участники спортивного клуба «Олимпик»
6 декабря	Досуг	«Если добрый ты!»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 04)
	Досуг	«Если добрый ты!»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 05)
13 декабря	Досуг	«Поиграли – не устали!»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 03)
	Досуг	«Поиграли – не устали!»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 06)
20 декабря	Развлечение	«Новогоднее приключение!»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 07)
	Развлечение	«Новогоднее приключение!»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 08)
27 декабря	Соревнование	«Зимние старты!»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 10) Группа старшего дошкольного возраста (№09)
Декабрь	Фестиваль	«ГТО»	Участники спортивного клуба «Олимпик»
10 января	Развлечение	«Маша-растеряша»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 04)
	Развлечение	«Маша-растеряша»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 05)
18 января	Клубный час	«Снеговик – озорник»	Группы старшего дошкольного возраста
5 -9 февраля	Неделя здоровья	«В поисках страны здоровья»	Группы младшего и старшего дошкольного возраста с участием родителей, педагогов, СОШ.№11
6 марта	Развлечение	«Мамины помощники»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 04)
	Развлечение	«Мамины помощники»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 05)
13 марта	Развлечение	«Двигаемся и поем»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 03)
	Развлечение	«Двигаемся и поем»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 06)
20 марта	Досуг	«Весенний калейдоскоп подвижных игр»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 07)
	Досуг	«Весенний калейдоскоп подвижных игр»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 08)
27 марта	Развлечение	«Загадки из сказки»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 10)
	Развлечение	«Загадки из сказки»	Группа старшего дошкольного возраста (№09)
3 апреля	День Здоровья «Всемирный	«Мойдодыр наш друг!» «Мойдодыр наш друг!» «Мойдодыр наш друг!»	Группы младшего возраста №04 Группа младшего возраста № 05 Группа младшего возраста №03

4 апреля	день здоровья» Турнир Праздник	«Ловкая скакалка» «Нам микробы не страшны!»	Группы старшего возраста №09 и № 10 Группа старшего возраста №06
5 апреля	Праздник	«Будь здоров!»	Группы старшего возраста №08 и №07
8 мая	Развлечение Развлечение	«Маленькая страна!» «Маленькая страна!»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 04) Группа младшего дошкольного возраста (№ 05)
15 мая	Развлечение Развлечение	«Безопасное лето» «Безопасное лето»	Группа младшего дошкольного возраста (№ 03) Группа младшего дошкольного возраста (№ 06)
22 мая	Развлечение Развлечение	«Чистый воздух» «Чистый воздух»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 07) Группа старшего дошкольного возраста (№ 08)
29 мая	Развлечение	«Тропа здоровья!» «Тропа здоровья!»	Группа старшего дошкольного возраста (№ 10) Группа старшего дошкольного возраста (№ 09)
6-10 июня	Неделя здоровья	«Летнее многоборье»	Все группы, родители, педагоги.
Июль	Квест-игра	«Тропинка безопасности»	Все группы
Август	Состязания	«День физкультурника»	Все группы, родители, педагоги.

ЦИКЛОГРАММА СПОРТИВНЫХ ДОСУГОВ

Дата	Время	Участники
1-я среда	16.00	Группа младшего дошкольного возраста (№ 04)
1-я среда	16.25	Группа младшего дошкольного возраста (№ 05)
2-я среда	16.00	Группа младшего дошкольного возраста (№ 03)
2-я среда	16.25	Группа младшего дошкольного возраста (№ 06)
3-я среда	15.50	Группа старшего дошкольного возраста (№ 07)
3-я среда	16.25	Группа старшего дошкольного возраста (№ 08)
4-я среда	15.50	Группа старшего дошкольного возраста (№10)
4-я среда	16.25	Группа старшего дошкольного возраста (№ 09)

4. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ВАЛЕОЛОГИИ С ДЕТЬМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Для каждой возрастной группы поставлены свои задачи.

Группа младшего дошкольного возраста (3-4 года)

1. Формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.
2. Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).
3. Рассказывать о правилах поведения на улице города: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.
4. Рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

Группа младшего дошкольного возраста (4-5 лет)

1. Продолжить идентифицировать свое имя с собой; познакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов (подняты брови, сжаты губы надуты щеки); ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.
2. Уточнить знания ребенка об имени, фамилии, возрасте, своем доме.
3. Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек — живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.
4. С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не

будут болеть».

5. Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.
6. Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замерзло лицо на морозе — разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги — попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги — переоденься в сухое.
7. Прививать культуру еды, правила поведения за столом, требовать соблюдения последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.
8. Стимулировать к культуре за столом, правильно пользоваться вилок, ложкой, есть аккуратно, не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами, не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, брать хлеб, печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям; пользоваться салфеткой, спокойно выходить из-за стола, благодарить.
9. Рассказывать о микробах, доказать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не посещать детский сад.

Группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

1. Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. Представить в общих чертах развитие человека: младенец, дошкольник, школьник, взрослый, бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения, одежда).
2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник — скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно ходить, сидеть, не падать, тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями».
3. Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила: помоги своему сердцу работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями; помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке, на участке, сон с открытой форточкой; помоги работе желудка и кишечника, пережевывай «33 раза» каждый кусочек пищи; помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.
4. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике,

прогулке при любых Погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для укрепления здоровья.

5. Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела. Следить, за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки. Быстро одеваться, раздеваться, соблюдать порядок. Выполнять поручения взрослых и действовать по собственной инициативе: пылесосить, вытирать пыль, игрушки, сушить одежду и обувь, садиться за стол причесанным, в опрятном виде, с чистыми руками. Не мешать сверстникам за столом, убирать свое место после еды и занятий.

Группа старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

1. Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на вопросы: - Тебе нравится свое имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, а мамы и папы? Твои домашние обязанности?
2. Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека. Показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, удивление, бодрость, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, дружелюбие, восхищение, ужас) Рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов.
3. Называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения.
4. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать, стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.
5. Рассказывать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.
6. Учить, как самостоятельно, с опорой на картинку, схему рассказывать о ситуациях безопасности, как не нанести вред себе и другим людям, почему человек растет, почему нужно заботиться о своем теле, быть в ладу с самим собой.
7. Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, талант, сила.
8. В процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены.
9. Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены,

контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

Такая дифференциация задач гарантирует доступность для детей и создание, тем самым, благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Дата	Тема	Программные задачи	Формы работы
Сентябрь	«Витамины растут на грядке. Полезная и вредная пища. Растительный уголок здоровья»	<p>Вырабатывать желание заботиться о своём здоровье и здоровье близких, через употребление овощей и фруктов; познакомить с понятием «витамины», закрепить названия овощей и фруктов. Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания. Познакомить детей с лечебными свойствами некоторых растений; закрепить названия лечебных комнатных растений и умение находить их среди других растений</p>	<p>Беседа «Как лечиться без таблеток». Игра «Чудесный мешочек». Проблемная ситуация «Мишка заболел». Д/и «Овощи-фрукты». Чтение стихотворений о фруктах Д/и «Где живет витаминка?» Проблемная ситуация «Угости кукол полезным обедом» Д/и «Узнай и назови растение» Игровая ситуация «Приготовим витаминный чай» Игра «Угадай на вкус» «Чудесный мешочек» Посадка зелёного лука</p>
Октябрь	«Части тела»	<p>Уточнять и расширять представления о своём теле, формировать знания о том, для чего нужна каждая часть тела.</p>	<p>«Повторяй за мной» «Что есть у куклы» «Умею - не умею» «Собери целое из частей» «Узнай на ощупь» «Чудесный мешочек» Д/и. «Что умеют ноги»</p>

			и руки» Игра «Мы шагаем» «Укрепляем ножки» Пальчиковая игра «Твои пальчики» Д/и «Кто что делает»
Ноябрь	«Нам микробы не страшны, с чистотою мы дружны»	Закрепить и обобщить знания детей о профилактике простуды; о пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека; учить детей не бояться врачей; воспитывать желание заботиться о своём здоровье. Дать детям элементарные представления о микробах; сформировать представление о том, что большинство заболеваний носит инфекционный характер; Разъяснить, что человек в силах уберечь себя сам от болезней. Воспитывать желание быть здоровыми, сопротивляться болезням.	Беседа «Как не заболеть в дождливую погоду». Игровая проблемная ситуация «Если ты заболел». Рассмотрение иллюстраций «Природные и погодные явления». Коммуникативное общение по вопросам: - Что такое микробы? Почему они опасны? - Как избежать заражения? - Почему надо соблюдать правила гигиены? Д/и "Правда или нет?"
Декабрь	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	Способствовать формированию привычки к ЗОЖ. Убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья. формировать осознанное желание заниматься физкультурой; совершенствовать двигательные навыки	Беседа «Как мы делаем утреннюю гимнастику». Д/и «Режим дня» Д/и «Части судок» Д/и «Что перепутал художник» Беседа «Как укрепить здоровье с помощью спорта». Коммуникативное общение о пользе занятий физкультурой.
Январь	«Правила личной гигиены»	Закрепить последовательность действий при умывании и	Словесная игра «Да – нет». Сюжетно – ролевая

		<p>знания о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом. Формировать знания об инфекционных заболеваниях, о способах заражения ими и их лечении, воспитывать заботливое отношение к больному.</p>	<p>игра «Больница». Проблемная ситуация «У куклы ветрянка, как не заболеть другим игрушкам». Беседа «Для чего мы моем руки и умываемся». Чтение К. Чуковского «Мойдодыр». Д/и «Раздели на группы». Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская» Оформление папки-передвижки «Инфекционные заболевания. Их профилактика».</p>
Февраль	«Я и моё настроение»	<p>Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих. Воспитывать у детей внимательное, толерантное отношение друг к другу</p>	<p>Д/и «Продолжи фразу»: — Когда у меня плохое настроение, я ... — Меня огорчает, если ... — Мне очень весело, когда ... — Чтобы поднять себе настроение, я ... — Когда я болен, то мне ... Вопрос к детям: «Как узнать, какое настроение у твоего друга?» Рисование «То, что мне поднимает настроение» Д/и «Что такое хорошо и что такое плохо» Этюд «Доброе слово</p>

			товарищу»
Март	«Сон – лучшее лекарство»	Выявить и закрепить представления детей о сне и его значении. Сформировать у детей правила подготовки ко сну. Воспитывать положительное отношение ко сну.	Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось» Д/и «Как готовится ко сну» Тренинг «Страшные сны»
Апрель	«Органы чувств»	Формировать представление о том, как органы чувств помогают знакомиться с окружающим миром; обобщить имеющиеся у детей знания о функциях органов чувств.	«Что есть у куклы» «Здравствуйте глазки» "Чего не стало?" "Определи, какой предмет или животное издает звук» «Где звенит колокольчик?» «Отгадай, кто позвал?» Игра «Повторяй за мной» «Узнай на вкус», "Узнай по запаху" Д/и «Шумовые коробочки»
Май	«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	Воспитывать в детях желание и интерес к закаливающим процедурам, закреплять умение быстро и правильно умываться, насухо вытираться, используя индивидуальное полотенце; способствовать к проявлению интереса к ЗОЖ.	Беседа «Солнышко тоже витамин». Совместно с родителями оформить тропу здоровья на прогулочном участке.