

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 27 села Молдаванского муниципального образования  
Крымский район**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО  
НАПРАВЛЕНИЮ «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В  
МБДОУ детском саду № 27 на 2022-2025 г.  
для смешанной дошкольной группы**

2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в ДООУ должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья, как во время организованной образовательной деятельности, так и в свободной деятельности детей. Основной является - чередование видов деятельности, от спокойных, к подвижным и мало подвижным, смена видов деятельности с учетом возрастных особенностей детей.

**Цель оздоровительной работы:** создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих, посредством комплекса мероприятий по ЗОЖ и ОБЖ, с привлечением родителей.

### **Задачи:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- Развитие сенсорных и моторных функций;
- Формирование потребности в двигательной активности;
- Профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- Приобретению навыков правильного дыхания;
- Привитию навыков элементарного самомассажа;
- Развитию интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);
- Развитию эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- Формированию гармоничной личности (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности и др.);
- Ознакомить детей с анатомо-физиологическими понятиями (строение тела, первоначальные представления о строении и функциях органов);
- Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены;
- Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки ЗОЖ и правильного поведения;
- Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных ситуаций;
- Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека;
- Создание здоровьесберегающей среды в группе;
- Воспитание у детей культуры здоровья, к осознанной необходимости заботы о своем здоровье.

**УТРО (до занятий):** Уделять внимание каждому ребенку, создать в группе хороший психологический настрой на весь день, у детей

бодрое, радостное настроение, мотивировать детей заниматься интересной, полезной двигательной активностью.

- Массаж и дыхательная гимнастика;
- Пальчиковые игры;
- Зарядка;
- Физкультминутки во время организованной образовательной деятельности;
- Динамическая пауза между организованной образовательной деятельностью.

**Прогулки:** Проводить с детьми индивидуальную работу, организовывать совместную двигательную деятельность.

- Подвижные игры со всей группой;
- Подготовительные упражнения для новых основных движений;
- Спортивные игры для закрепления двигательных навыков;
- Спортивные игры и спортивные упражнения;
- Катание на велосипедах, самокатах, санках, лыжах, скольжение на ледяных дорожках, лазание, метание.

**После сна:** Создавать положительное эмоциональное настроение, организовывать активный отдых детей.

- Гимнастика после сна;
- Закаливающие процедуры;
- Ходьба по «дорожке здоровья»;
- Элементы самомассажа;
- Полоскание горла;
- Самостоятельная двигательная активность детей с различными пособиями;
- Спортивные досуги, праздники, развлечения.

### **Вечер**

- Подвижные и малоподвижные игры;
- Дыхательные упражнения;
- Игры со спортивным инвентарем;
- Работа с семьей по организации совместной двигательной активности родителей и детей;
- Участие родителей в физкультурно – оздоровительных мероприятиях группы.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Средняя группа

Месяц	Содержание работы
<b>Сентябрь</b>	<p>Беседа по сказке Чуковского К. «Мойдодыр»                      Пальчиковая гимнастика: «Раз, два, три, четыре, пять – вышли пальчики гулять...», «Здравствуй!»                      Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье»                      Д/и: «Что мы делаем не скажем, а покажем»                      Гимнастика для укрепления мышц шеи: «Сидит белка»                      Ритмический танец: «Точка, точка, запятая...»                      Физминутка: «Лягушата»                      П/И: «Мы веселые ребята»                      Профилактика ОРВИ: Употребление в пищу лука и чеснока</p>
<b>Октябрь</b>	<p>Беседа о здоровой пище.                      Д/и «Узнай на вкус», «Чудесный мешочек».                      Пальчиковая гимнастика: «Капуста», «Замок», «Как на пишущей машинке..»                      Опытно – исследовательская деятельность: что можно делать ножницами, иголкой, кнопками и другими опасными предметами.                      Беседа «Беседуем с незнакомыми людьми»                      Дыхательное упражнение: «Шарик надулся и лопнул»                      Физминутка: «Листики»                      П/И: «Зайцы и морковь»                      Профилактика ОРВИ: Употребление в пищу лука и чеснока</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>Беседа «Чистота и здоровье».                      Целевая прогулка к проезжей части. Рассмотрение дорожных знаков.                      Беседа «Как переходить через улицу».                      Рассмотрение иллюстраций бытовых приборов. Беседа о правилах обращения с электроприборами.                      Дыхательное упражнение: «Паровозик»                      Физминутка: «Самолеты»                      П/И: «Лохматый пес»                      Употребление в пищу витаминов</p>
<b>Декабрь</b>	<p>Беседа: «Одежда и обувь»                      Массаж ладошек бигудями (не традиционный массаж)                      Продуктивная деятельность «Обведем ладошку».                      Обыгрывание ситуаций с транспортными игрушками.                      Чтение «Федорино горе» Чуковский К. И.                      Игра: «Передай мяч ногами»</p>

	<p>Физминутка: «Будем прыгать и скакать»  П/И: «Мышеловка»</p>
<b>Январь</b>	<p>Беседа «Полезное – бесполезное».  Опытно – исследовательская деятельность: определение овощей и фруктов на вкус.  Массаж пальцев: «Умывание»  Беседа: «Спички – это не игрушка»  Игра: «Быстрые ладошки»  Физминутка: «Буратино»  П/И: «Попади в цель»  Профилактика ОРВИ: Употребление в пищу лука и чеснока</p>
<b>Февраль</b>	<p>Чтение «Айболит» Чуковского К. И.  Рассказ воспитателя «Если ты потерялся».  Беседа: «Мое тело»  Массаж биологически активных точек «Что делать»  Упражнение «Изобрази животного» (павлина, пингвина, медведя и др)  Физминутка: «Веселые гуси»  П/И: «Успей взять игрушку»  Огород на окне: «Садим лук»  Профилактика ОРВИ: Чесночные бусы</p>
<b>Март</b>	<p>Беседа «Электрические приборы».  Продуктивная деятельность. Рисование «Мы делаем зарядку».  Д/и « Не бери предметы, которые опасны»  Целевая прогулка: «Опасности на дороге» (яма, острый предмет, кочка, камни, гвозди и др.)  Ритмический танец под песню: «Антошка»  Упражнение «Просыпайся, глазок»  Пальчиковая гимнастика  П/И: «У медведя во бору»  Едим выращенный зеленый лук  Профилактика ОРВИ: Чесночные бусы</p>
<b>Апрель</b>	<p>Беседы «Осторожно, лекарства!»  «Как вести себя во время болезни»  Целевая прогулка: «Помоги природе прибраться»  Физминутка: «Мы сегодня рисовали»  Продуктивная деятельность «Слепим разные продукты»,  «Витрина овощного магазина».  Комплекс дыхательной гимнастики А.Стрельниковой  «Задержка дыхания», игра на внимание «Рыбка»,  «Парадоксальное дыхание»  П/И: «Совушка»  Профилактика ОРВИ: Чесночные бусы</p>

<b>Май</b>	<p>Рассматривание иллюстраций режимных процессов.  Беседа «Чтобы быть здоровым».  Развлечение «Мы пешеходы»  Викторина «Я знаю, что можно, а что нельзя».  Беседа «Безопасность при общении с животными»  Гимнастика для стоп: «В роще вырос можжевельник...»  Игра на осанку: «Совушка-сова»  Физминутка: «Бабочка»  П/И: «Зайцы и волк»</p>
<b>Июнь-август</b>	<p>Беседа «Чтобы не было беды» (правила поведения на воде и суше).  Развлечение «Азбука чистоты»  Спортивный праздник «Мы растем здоровыми».  Д/и «Полезное - не полезное кушанье».  Физминутка музыкальная: «Мои веселые пальчики»  Комплекс ОРУ: «Птицы»  Динамическая пауза: «Мартышки»  Закаливание: прогулки в любую погоду, одеваться по погоде, ходьба босиком в помещении д/с, принятие солнечных ванн, контрастное обливание ног, умывание прохладной водой.  Массаж стоп, массаж носа, массаж спины «Свинки», самомассаж, массаж ладошек, массаж ушей «Вареники, пельмешки»; упражнения на осанку «Зайка»; упражнения на дыхание, упражнения для глаз, динамические паузы, релаксации.  Комплекс ритмической гимнастики под песню «Вместе весело шагать»  Употребление в пищу фруктов и овощей</p>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Старшая группа

<b>Месяц</b>	<b>Содержание работы</b>
<b>Сентябрь</b>	<p>Беседа «Как лето помогает нам быть здоровыми».  Целевая прогулка к светофору, пешеходному переходу.  Д/и «Правила движения».  Организация выставки рисунков «Мы – пешеходы».  Д/и «Что где лежит?»  Игра: «Муравьи» (ходьба гуськом друг за другом)  Комплекс ритмической гимнастики под песню «Вместе весело шагать»  Физминутка: «Пожалуйста»</p>

	<p>Пальчиковая гимнастика: «Апельсин»  П/И: «Ловишка»  Фруктово-ягодные, овощные соки, фрукты, овощи</p>
<b>Октябрь</b>	<p>Беседа: «Как правильно вести себя за столом?»  Целевая прогулка по улице. Беседа «На чем люди ездят»  Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Мы переходим через дорогу»  Беседа: «Про еду»  Д/и: «Съедобное – не съедобное»  Упражнение для ног: «Пройди по линии» (профилактика плоскостопия)  Физминутка: «Я позвоночник берегу»  Массаж спины: «Свинки»  П/И: «Хитрая лиса»  Лампа «Дазар»</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>Беседа: «О спорте и спортсменах»  П/дид упражнение: «Встаньте те, кто чистил зубы, делал зарядку и т.д.  Д/и «Туалетные принадлежности».  Игры в уголке дорожной безопасности.  Беседа «Кто нас защищает».  Чтение С. Михалков «Дядя Степа – милиционер».  Пальчиковая гимнастика: «Какая у кого песенка» (с.57)  Полоскание зева кипячёной охлаждённой водой.</p>
<b>Декабрь</b>	<p>Беседа: «Носовой платок»  Целевая прогулка по улице: «Исследуем снег»  Д/и: «Найди флажок своего цвета»  Беседа: «Как правильно украшать елку».  Дыхательное упражнение: «Снежинки»  Физминутка: «Снежинки»  Пальчиковая гимнастика: «Крокодил»  П/И: «Два мороза»  Кварцевание помещения</p>
<b>Январь</b>	<p>Беседа: «Добрый и злой огонь»  Гимнастика для глаз: «Муха»  Самомассаж ладошек «Бигуди»  Целевая прогулка по участку д/с «Рассматриваем одежду для прогулки зимой»  Упражнение для осанки: «Прямая спинка» (с.76)  П/И: «Вокруг домика хожу»  Чесочно-луковая закуска, морковь, свекла с чесноком, луковый салат</p>
<b>Февраль</b>	<p>Беседа «Как работает мой организм».  Опытно – исследовательская деятельность: тонет - плывет – горит.</p>

	<p>Беседа «Как работают пожарные».</p> <p>Практикум: эвакуация при опасности возникновения пожара.</p> <p>Д/и: «С чем нельзя играть».</p> <p>Чтение С. Маршак «Кошкин дом».</p> <p>Массаж ушей: «Чтобы уши не болели...»</p> <p>Упражнение для профилактики плоскостопия: «Передай мяч ногами»</p> <p>П/И: «Бубенцы»</p> <p>Кварцевание помещения</p>
<b>Март</b>	<p>Беседа «Где живут витамины».</p> <p>Посадка лука и корней петрушки.</p> <p>Беседа «На остановке ждем автобус, не шалим и не сорим».</p> <p>Рассматривание альбома «Безопасность».</p> <p>Беседа «Опасные незнакомые животные».</p> <p>Обыгрывание и обсуждение ситуаций о предложениях незнакомых людей.</p> <p>Д/И: «Летает – не летает»</p> <p>Артикуляционная гимнастика: «Язычок проснулся, потянулся...»</p> <p>П/И: «У кого мяч?»</p> <p>Профилактика ОРВИ: Употребление в пищу лука и чеснока</p>
<b>Апрель</b>	<p>Показ приемов оказания первой помощи при ушибах и порезах.</p> <p>Беседа: «Зубы!»</p> <p>Обыгрывание и обсуждение ситуаций на макетах: «Чистая природа – здоровая жизнь»</p> <p>Рассказ воспитателя о поведении ребенка при контакте с незнакомыми взрослыми.</p> <p>Гимнастика для глаз: «Смотрим вправо...» (с.81)</p> <p>Упражнения для гибкости позвоночника</p> <p>Физминутка: «Аист»</p> <p>П/И: «Охотники и зайцы»</p> <p>Витаминация</p>
<b>Май</b>	<p>Беседа «Как нам делали прививки».</p> <p>Д/и «Что полезно для здоровья?»</p> <p>Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Важные правила для пешехода».</p> <p>Беседы: «Какие бывают грибы», «Опасные растения».</p> <p>Выставка рисунков: «Нарисуем, чтобы запомнить и не трогать».</p> <p>Массаж стоп: «Ходьба по массажной дорожке»</p> <p>Динамическая пауза «Мартышки»</p>



<b>Июнь-август</b>	<p>Фруктово-ягодные, овощные соки, фрукты, овощи</p> <p>Беседы: «Чем опасны грязные руки?», «Наш организм. Тело», «Витамины и здоровье», «Наша безопасность дома и на улице».</p> <p>Развлечения: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Красный, желтый, зеленый».</p> <p>Дидактические игры по закреплению правил дорожного движения.</p> <p>Беседа: «Азбука безопасности».</p> <p>Беседы: «В мире опасных предметов», «Животные и растения – друзья и враги».</p> <p>Д/игры на закрепления правил безопасности в быту и при пожаре.</p> <p>Продуктивная деятельность «Огонь – друг, огонь – враг!»</p> <p>Беседа: «Один дома».</p> <p>Обыгрывание и обсуждение ситуации.</p> <p>Опытно – экспериментальная деятельность с водой, песком.</p> <p>Закаливание: прогулки в любую погоду, одеваться по погоде, ходьба босиком в помещении д/с, принятие солнечных ванн, контрастное обливание ног, умывание прохладной водой.</p> <p>Массаж стоп, массаж носа, массаж спины: «Свинки», «Рельсы», самомассаж, массаж ладоней, массаж ушей «Вареники, пельмешки»; упражнения на осанку «Зайка»; упражнения на дыхание, упражнения для глаз, динамические паузы, релаксации.</p> <p>Комплекс ритмической гимнастики под песню «Вместе весело шагать»</p> <p>Употребление в пищу фруктов и овощей</p>
--------------------	--

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подготовительная группа

<b>Месяц</b>	<b>Содержание работы</b>
<b>Сентябрь</b>	<p>Беседа: «Я расту, я развиваюсь»</p> <p>Целевая прогулка к пешеходному переходу.</p> <p>Рассматривание картин «Улица города»</p> <p>Обсуждение опасных ситуаций: «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать».</p> <p>Загадывание загадок о транспорте, правилах дорожного движения.</p> <p>Дидактические игры по правилам дорожного движения.</p> <p>Продуктивная деятельность «Машины на нашей улице».</p>

	<p>Физминутка: «Море волнуется»  Пальчиковая гимнастика: «Кто приехал?»  П/И: «День – ночь»  Фруктово-ягодные, овощные соки, фрукты, овощи</p>
<b>Октябрь</b>	<p>Беседа: «Что такое здоровье?»  Беседа «Правила обращения с опасными предметами».  Д/и: «Опасно – не опасно».  Игра: «Поменяйтесь местами»  Беседа: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»  Целевая прогулка к растениям на участке: «Польза растений»  Массаж ладошек: «Бигуди»  Физминутка: «Капитаны»  П/И: «Бездомный заяц»  Чесночно-луковая закуска, морковь, свекла с чесноком, салаты</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>Беседа: «Твой режим дня»  Целевая прогулка по улице.  Беседы «Правила для пешеходов».  Изготовление светофоров из бросового материала.  «Обыгрывание и обсуждение ситуаций».  Как вести себя с незнакомыми животными».  Продуктивная деятельность «Моё домашнее животное»  Беседа: «Как утро начнешь, так день проведешь»  Зверобика: «Мы охотимся на льва»  Упражнение для развития дыхания: «Аромат цветов»  П/И: «Водяной»  Кварцевание помещения</p>
<b>Декабрь</b>	<p>Беседа: «Надо, надо умываться...»  Массаж лица: «Умывалочка»  Беседа: «О микробах»  Беседа: «Закаляйся!»  Экскурсия в медицинский кабинет детского сада.  Беседа о труде врача.  Игра: «Быстрые ладошки»  Релаксация: «Я на солнышке лежу...»  Артикуляционная гимнастика с язычком и губками:  «Утка», «Дудочка», «Язычок жолобок», «Язычок пельмешек»  Физминутка: «Стоп, покажи движение»  П/И: «Выше ноги от земли»  Витаминизация</p>
<b>Январь</b>	<p>Рассматривание полости рта в зеркало, определение состояния зубов.  Беседа: «Зубы! Зубы! Зубы!».</p>

	<p>Д/и: «Зеркало»  Беседа «Как работают наши органы».  Д/и «Кто больше знает о себе».  Сюжетно-ролевая игра: «Инспектор ДПС»  Массаж спины: «Лошадки»  Профилактика плоскостопия: «Ходьба по массажным дорожкам»  Динамическая пауза: «Мартышки»  Полоскание зубов кипяченой водой</p>
<b>Февраль</b>	<p>Беседа: «Одежда и обувь»  Беседа «Почему нужно охранять природу».  Изготовление плакатов о защите природы.  Игровое упражнение «Электричество полезное или опасное».  Целевая прогулка на участке  Беседа: «Про еду»  Обыгрывание и обсуждение ситуаций о поведении агрессии со стороны незнакомых взрослых.  Гимнастика для ног: «Слон»  Массаж тела: «А рядом бегемотики схватились за животики...»  П/ И: «Третий лишний»  Проветривание помещения</p>
<b>Март</b>	<p>Беседа: «Садимся за стол»  Беседа: «Движение – это жизнь»  Д/и и упражнения «Окажи помощь». «Что делать, если ты...»  Беседа: «Безопасность в лесу»  Артикуляционная гимнастика: «Лопаточка», «Трубочка», «Улыбочка»  Динамическая пауза: «Кошка»  П/И: «Вышибалы»  Полоскание горла кипяченой водой</p>
<b>Апрель</b>	<p>Беседа: «Что мы думаем о спорте»  Беседа: «Осанка»  Игровое упражнение «Мы дружим с физкультурой».  Д/и «Угадай вид спорта».  Лепка «Мы делаем зарядку».  Игровые упражнения «Зачем нужны дорожные знаки».  Беседа: «О глазах»  Упражнение для глаз: «Муха»  П/И: «Попади в цель»  Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Когда нужно слушаться взрослых».  Просмотр видеофильма «Уроки осторожности».</p>

	Кварцевание помещения
<b>Май</b>	Беседа: «О звуках» Беседа: «Если ты заболел. Если болеют твои родные» Беседа: «О доброте» Развлечение «Путешествие в страну здоровья». Изготовление плакатов о здоровом образе жизни. Беседа « И во дворе ездят машины». Конструирование «Автостоянка для машин». Беседа «Правила поведения на воде». Игровая ситуация «Не зная брода, не суйся в воду». Игра: «Бегай и замри» Дыхательная гимнастика Гимнастика для ног: «Я иду песочком» Фруктово-ягодные, овощные соки, фрукты, овощи

## **План профилактических мероприятий**

Термометрия, учет здоровых детей постоянно

### **Период повышенной заболеваемости:**

- Лекарственная терапия (оксолиновая мазь в нос, полоскание морской солью).
- Витаминотерапия (аскорбиновая кислота).
- Натуротерапия (чесночные бусы, употребление в пищу лука чеснока).
- Санэпидрежим (жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания).
- Массаж.

### **Формы работы с родителями**

- Журнал здоровья
- консультации
- Рекомендации
- Памятки ЗОЖ
- родительское собрание