«Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у дошкольников»

*Забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей*

*зависит их духовная жизнь, мировоззрение,*

*умственное развитие, прочность знаний,*

*вера в свои силы".*

*В.А. Сухомлинский*

1. несколько актуальности учитывается перспективности Идея

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность.

В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает. Из-за современной жизни у большинства детей слабый мотивационный аспект двигательной активности и так же низкий уровень представлений о здоровом образе жизни.

Воспитание личности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социальных групп населения России, и особенно детей дошкольного возраста. Её решение требует активного, отношения к своему здоровью и укрепления его с детских лет жизни.

Дошкольный возраст характеризуется интересным развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации детей и обеспечивают здоровье в течение всего последующего его развития.

Однако, только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью, способен активно жить (высокая жизненная позиция), а так же успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.
Поэтому в настоящее время одной из перспективных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Актуальность моей работы заключается в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребенка к своему здоровью, которое является системообразующим фактором модернизации физкультурно – оздоровительной деятельности любого педагога ДОО.

Поэтому можно сказать, что охрана и укрепление здоровья детского населения является одной из важнейших задач государства. Здоровый образ жизни должен начинаться уже в дошкольном возрасте.

Большую часть дня каждый ребенок проводит в детском саду, поэтому именно там все дети могут и должны получить информацию о здоровом образе жизни, о правилах и нормах сохранения своего здоровья в детском саду, дома, на улице, в лесу, о поведении и поступках, приносящих пользу своему здоровью.

**2.Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения и становления опыта.**

Растить детей, сильными, здоровыми, эмоциональными – задача каждой дошкольной образовательной организации, так как более 70% времени ребёнок проводит в детском саду. Это время, когда он растёт, развивается, поэтому забота о здоровье занимает в нашем детском саду одно из приоритетных направлений нашей работы.

\«Здоровый образ жизни» – это результат действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья каждого ребенка. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Многие ученые, философы отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В. В. Вересаев, известный русский врач, я так оценивал здоровье: «…с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все…»

Формирование здоровья детей в дошкольном учреждении, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т. е. оттого, какими литературными источниками пользуются его педагоги.

Опираясь на источники перед детским садом и родителями, стоит большая работа – создать условие для правильного физического развития ребенка, обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сенситивных для развития определенных двигательных умений периодов.

Научная новизна моей педагогической идеи заключается в том, что ней подобран большой наглядный практический материал, создана большая картотека подвижных игр, также комплекс гимнастик после дневного сна, пальчиковых игр, релаксационных игр, игр (этюдов) по психогимнастике, дыхательной гимнастики, физкультминуток и т.д

Как сказал Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым» и я убеждаюсь в этом год от года.

**3.Теоретическая база опыта.**

«Здоровье» – это главная ценность нашей жизни. Оно занимает самую высокую ступень в иерархии [потребностей человека](http://www.grandars.ru/college/psihologiya/ierarhiya-potrebnostey-maslou.html).

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Чикин С. Я. видит в здоровье гармоническое взаимодействие и функционирование всех органов и систем человека при его физическом совершенстве и нормальной психике, позволяющих активно участвовать в общественно полезном труде.

Кроме того, выполнение некоторых правил здорового образа жизни требует от каждого человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка, который имеет недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу.

Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, пословицы, как говорил русский режиссер К. С. Станиславский: «Трудное – надо сделать привычным, а привычное – легким и приятным».

Оздоровительный – педагогический характер должен быть систематичным и комплексным, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической, подвижной игры и двигательные, физические, активные упражнения.

Кроме того, материалы подобных этих занятий должны находить отражение во всех режимных моментах дошкольного учреждения: т.е. учебных занятиях, режиме дня, занятиях физической культурой, воспитательных занятиях, в мероприятиях общего масштаба для всего детского сада.

Как говорит: Чумакова Б. Н., купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

Таким образом, с ранних лет у ребенка формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, навыки и умения, заложенные в детском возрасте, станут главным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Учитывая реальность настоящей и объективной закономерности педагогики, воспитание здорового образа жизни должно быть глубоко национальным, т.е. базироваться на культурном опыте народа, его традициях, обычаях, обрядах и формах социальной практики.

**4.Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.**

При построении работы по изучению здорового образа жизни проводится предварительная работа, включая изучение методической литературы по проблеме, а также приобретается или изготавливается (своими руками, помощь родителей) необходимый дидактический материал, наглядность.

**Цель опыта:** Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности.  Содействовать сохранению и укреплению здоровья каждого дошкольника. Расширить и углубить знания детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту; Развивать знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи питания и здоровья.

**Реализация цели предусматривает решение следующих задач:**

* Укреплять и сохранять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
* Развивать физические способности такие как: силу, быстроту, ловкость, приобщать детей к спорту.
* Закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье детей.
* Формировать представления о санитарно-гигиенических процедур для здоровья каждого человека.
* Сформировать у детей представление о правилах ЗОЖ, бережного отношения к своему здоровью.
* Воспитывать у детей интерес к физической культуре и спорту, личным достижениям, спортивным событиям нашей страны и всего мира.
* Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Для решения данных задач выработаны следующие **принципы:**

* систематическое изучение наиболее вероятных причин ухудшения здоровья;
* целенаправленное изучение правил, норм сохранения своего здоровья в детском саду, дома, на улице, в лесу;
* принцип гуманизации: поставлен ребенок и забота о его здоровье и безопасности;
* последовательность – любая новая ступень в обучении ребенка опирается на уже освоенное в предыдущем;
* наглядность – дети должны сами самостоятельно все увидеть, услышать, потрогать и тем самым реализовать стремление к познанию;
* деятельность – включение ребенка в игровую, познавательную, поисковую деятельность с целью стимулирования активной жизненной позиции;
* интеграция – интерактивность всех видов детской деятельности, реализующихся в образовательном процессе;

Для достижения поставленной цели былразработан перспективно-тематический план работы дошкольников, конспекты ОД, оформлены картотеки занятий, а также игры по ЗОЖ и безопасности, что позволило проводить знакомство детей с правилами здорового образа жизни на занятиях разного вида, организовывать целенаправленные экскурсии в детскую поликлинику, процедурный кабинет детского сада, оформлен уголок безопасности.

Невозможно развивать ребенка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно – развивающей среды в группе. Детям предлагается наглядность, где в различной форме представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, телом, кожей и др.

Через схемы и рисунки, макеты тела человека дети имеют возможность знакомиться с человеческим организмом. Так же детям предложены комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома. В центре сюжетно - ролевой игры представлены все атрибуты для игр, в которых ребенок может закрепить правила гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях.

Проведение занятий совместно с родителями дает возможность выявить проблемы в общении Родитель-Ребенок и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии.

Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребенка.

После изучения и отбора необходимого содержания из дошкольных методик был составлен перспективный план работы для среднего дошкольного возраста, определены формы и методы работы. (см.Приложение 3).

Информация для родителей оформляется на определенных стендах, проводятся консультации, рекомендации, совместные занятия с детьми.

Для персонала ДОО организуются консультации, семинары, викторины, педагогические советы, деловые игры.

Таким образом, совместная работа всех взрослых, окружающих дошкольника, через выбор методов, средств и форм обучения, а также контроля за изменениями в стиле жизни создает фундамент культуры ЗОЖ, включающий в себя положительную мотивацию и знания, умения, навыки, привычки здорового образа жизни.

В родительские собрания включала разные темы: «Здоровые дети – здоровая нация», «Охрана жизни и здоровья детей», «Активный детский отдых зимой», «О правильной осанке», «Осанка – это здоровье», «Чистота и здоровье» и т. д.

Были проведены мною консультации: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Ядовитые растения», «О здоровье всерьез», «Роль семьи в формировании здорового образа жизни», «Здоровая семья – здоровые дети», «Витамины», и т. д.; также я оформила памятки и буклеты в помощь родителям: «Да здравствует мыло душистое», «Лекарственные растения», «Летний отдых». Для работы с родителями разработала информационный материал по профилактике плоскостопия, правильной осанки, информацию по закаливанию детей в домашних условиях, подготовила подвижные игры с детьми на улице в разное время года.

5. Анализ результативности.

Результативность моей работы дает такие положительные результаты:

У детей активизируется словарный запас, появляется интерес и расширяются знания о формировании здорового образа жизни и окружающей действительности. Благодаря полученным знаниям дети становятся увереннее в себе и в своих силах;

* получают представления о здоровом образе жизни; осознают важность гигиенической и двигательной культуры;
* приобретают знания о здоровье и средствах его укрепления, а так же вырабатываются практические навыки безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях;
* формируется потребность в соблюдении здорового образа жизни.

Результативность моей работы проявляется в использовании знаний о здоровом образе жизни детьми в разных видах образовательной деятельности: занятиях, выставках, викторинах, играх, активном участии воспитанников в конкурсах муниципального и республиканского уровня.

Таким образом, можно сказать, что систематическая работа способствовала формированию у дошкольников мотивации к здоровому образу жизни, эффективному укреплению и сохранению здоровья дошкольников, дала позитивную динамику оздоровления детского организма, позволила достичь положительных результатов: повысить индекс здоровья детей, уровня физического состояния.

6. Трудоемкости и проблемы при использовании данного опыта.

Данную работу может провести любой заинтересованный воспитатель дошкольного учреждения, педагог дополнительного образования, учитель. Многие рекомендации могут использовать также родители и другие участники образовательного процесса.

Организация данной работы не трудоемка при наличии спортивного инвентаря, методической базы и соответствующей подготовки самого педагога. Для выполнения определенных заданий нужны детям определенные предметы – мячи, обручи, скакалки, лыжи, канаты, массажные дорожки, кегли.

Трудоёмкость в использовании моего опыта работы состоит в том, что в настоящее время недостаточно методической литературы по физическим упражнениям. Представленный опыт накладывает на педагога определённые обязанности и требования к уровню его знаний, к самостоятельному сбору и систематизации материала о здоровом образе жизни у дошкольников.

7. Адресные рекомендации при использовании данного опыта.

Данный педагогический опыт может быть полезен:

* педагогов дошкольных образовательных учреждений;
* для родителей в плане организации совместной деятельности с ребенком в домашних условиях;

Наиболее значительными формами наглядности опыта работы я считаю: это

* памятки, информационные брошюры, содержащие описание и иллюстративный материал методики проведения различных игр, организованных форм образовательной деятельности, совместной деятельности педагога с детьми, родителей с детьми;
* мастер - классы, круглый стол, мероприятия, викторины;
* консультации;
* дни открытых дверей для родителей и педагогов других дошкольных образовательных учреждений;

8. Наглядные приложения.

Приложения 1. Рекомендации воспитателям по «Организации работы с детьми по ЗОЖ».

**Приложение 2. Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка.**

**Приложение 3. Примерное перспективное планирование.**

**Приложение 4.Картотека игр по формированию здорового образа жизни.**

**Приложение 1.**

**Рекомендации воспитателям**

**«Организации работы с детьми по ЗОЖ»**

*Тепловой и солнечный удары у детей:*

*Первая помощь*

Перегревание или тепловой удар возникают при высокой температуре окружающей среды и усугубляются высокой влажностью.

Тепловой удар. Остроразвивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды.

Перегревание может наступить в результате прямого воздействия солнечных лучей на голову (солнечный удар).

Симптомы. Общая слабость, обморочное бессознательное состояние, тошнота, рвота, повышение температуры, частый слабый пульс, носовое кровотечение.

Доврачебная помощь. Поместить пострадавшего в тени на свежем воздухе, раздеть. Прохладное питье, холодный компресс на голову, обливание или обтирание тела прохладной водой. Вдыхание паров нашатырного спирта с ватки. Вызов скорой помощи.

Профилактика. Прогулки до 11 часов с обязательным головным убором. Одежда легкая, из хлопчатобумажных тканей. Воздержаться от долгого стояния под прямыми лучами солнца. Ограничить лишние физические нагрузки (соревнования, длительные переходы). Исключить эмоциональное напряжение. В питании - овощные и фруктовые блюда, ограничить жирную пищу, избыточное количество мясных продуктов. Питье до 1,5 -2 литров жидкости: прохладный чай, морс, соки, квас.

*Укусы насекомых у детей.*

*Первая помощь при укусах насекомых.*

В жизни реальная пчела, к сожалению, мало похожа на добрую пчелку Майю из сказки. И не важно, где вы с малышом проводите лето – в деревне или в городе: шмели, комары, шершни, пчелы и осы кусаются везде одинаково неприятно.

Первая помощь довольно проста. Если в ране осталось жало, его необходимо извлечь пинцетом, при отсутствии такового просто пальцами.

Место укуса тщательно протрите спиртовым раствором, перекисью водорода, раствором столового уксуса, приложите холод. Это может быть и мокрое махровое полотенце, грелка с водой или кусок льда. Лучше, если лед приготовлен из настоя ромашки, череды или тысячелистника.

При укусах комаров снять зуд хорошо поможет кусок льда с мятой (просто свежие слегка помятые в руках листья этого пахучего растения), раствор питьевой соды (половина чайной ложки на один стакан воды), сок лимона.

Неприятный представитель насекомых – слепень. Это – очень крупное, быстрое и очень больно кусающееся насекомое. Слепни любят тепло и свет, нападают они днем. Укус слепня неприятный и болезненный, связано это и с размерами самой ранки, и с попаданием во время укуса в нее особой слюны.

Место слепневого укуса очень сильно припухает и болит. Аллергических проявлений, как правило, не бывает. Главное при атаках слепня – не допустить инфекцию в ранку, надо хорошо смазать место укуса зеленкой.

*Оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях.*

*Царапины, ссадины, порезы.*

**Царапина** – повреждение эпидермиса (поверхностного слоя кожи), ограниченное по площади и имеющее, как правило, линейную форму.

**Ссадина** – более значительный по площади дефект поверхностных слоев кожи.

**Порез** – сквозное повреждение всех слоев кожи, которое в ряде случаев может сопровождаться повреждением нижележащих тканей. Методы первой помощи включают в себя следующие этапы:

* промывание раны;
* остановка кровотечения;
* наложение стерильной повязки;
* применение антисептика – вещества, устраняющего микроорганизмы, попавшие в рану.

**Приложение 2.**

**Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка**

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно – с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников.

Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получиться, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано). Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

Здоровые дети – это великое счастье!

**Приложение 3.**

**Примерное перспективное планирование в средней группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема****Форма проведения** | **Программное содержание** |
| **Сентябрь** | **«Ребёнок и здоровье»**Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка» | Формировать у детей первоначальные представления о здоровом образе жизни. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать в детях стремление беречь своё здоровье, чувство взаимовыручки, умение оказывать помощь друг другу. |
| **«Я учусь охранять** **свою жизнь и здоровье»**(Консультация для родителей) | Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью). |
| **Октябрь** | **«Полезные продукты»**Газета« Здоровье с детства»  | Закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека, название овощей и фруктов. Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах. |
| **Ноябрь** | **«Правило** **гигиены- личная** **гигиена»**(Беседа с детьми) | Сформировать представления о том, что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Разъяснить детям, что человек в силах уберечь себя от болезней. Закреплять знания о предметах личной гигиены. |
| **Декабрь** | **«Здоровый образ жизни зимой»**Анкетирование «Здоровый образ жизни» | Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Способствовать развитию знаний зимних видов спорта. Прививать интерес к зимним играм и забавам. Закрепить знание названий одежды, совершенствовать умение дифференцировать одежду по сезону. |
| **Январь** | **«Витамины и здоровье»**(Консультация для родителей) | Расширять представление детей о пользе овощей и фруктов и их значении для здоровья человека. |
| **Февраль** | **«Тело человека»**(Беседа с детьми) | Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни. |
| **«Наши органы** **дыхания»**(Консультация для родителей) | Формировать представление об органах дыхания (нос, лёгкие). Освоение детьми механизма обоняния, приемов обеспечения безопасности дыхания. |
|  **«Как сохранить** **хорошее зрение»**(Викторина) | Показать детям, какую роль играют глаза в жизни человека. Закрепить, полученные знания об органах зрения путём составления рекомендаций по охране зрения. Воспитывать бережное отношение к органу зрения. |
| **Март** | **«Наши верные** **помощники»**(Информация для родителей) | Продолжать формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека; Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму; чувство сострадания к незрячим и глухим людям, желание оказать им помощь; |
| **Апрель** | **«Что такое хорошо, и что такое плохо»**(Сюжетно-ролевая игра) | Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, стремление беречь своё здоровье. |
| **Май** | **«Как стать сильными и здоровыми»**(Консультация для родителей) | Закрепить представление о ценности здоровья: формировать желание вести здоровый образ жизни. Совершенствовать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. |
| **«Отношение ребенка к самому себе и к своему здоровью»**(Беседа с детьми) | Уточнить знания детей об имени, фамилии, возрасте, своём доме. С помощью взрослого установить связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. (Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным). |

**Примерное перспективное планирование в старшей группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема занятия****Форма проведения** | **Программное содержание** |
| **Сентябрь** | **«Части тела человека»****(Беседа с детьми)** | - Познакомить с частями тела человека (туловище: живот, спина, грудь, руки, ноги, голова);- Закрепить знания детей о труде медиков;- Прививать детям гигиенические навыки. |
| **«Будем стройные и красивые»****(Игровая ситуация)** | -Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;- Показать приёмы и упражнения по формированию правильной осанки;- Воспитывать желание быть здоровым и красивым. |
| **Октябрь** | **«Витамины и здоровый организм»****(Консультация для родителей)** | - Объяснить, как витамины влияют на организм человека. |
| **«Лекарственные растения нашей области»****(Беседа с детьми)** | - Познакомить детей с лекарственными ягодами и растениями нашей местности. Научить различать и правильно называть. |
| **«Сигналы тревоги»****(Сюжетно-ролевая игра)** | - Познакомить с сигналами тревоги. Научить обращаться за помощью в экстренных случаях, различать экстренные и обычные ситуации. |
| **Ноябрь** | **«Приём пищи»****(Информация для родителей)** | - Дать понять детям, что в пище, которую мы едим, имеются различные вещества: одни из них строят наше тело, позволяют расти, их называют белки. Другие дают силу, энергию, они называются углеводы. Третий вид – жиры, от них мы полнеем. |
| **«Спорт»****(Игровая ситуация)** | - Знакомить детей с разными видами спорта. Прививать желание заниматься спортом. |
| **«Предметы, требующие осторожного обращения»****(Рекомендации для родителей)** | - Предложить запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья, помочь им самостоятельно сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с такими предметами. |
| **Декабрь** | **«Использование и хранение опасных предметов»****(Памятки для родителей)** | - Рассказать, что существует много предметов, которыми надо уметь пользоваться, и что они должны храниться в специально отведённых местах. |
| **«Строение скелета»****(Беседа с детьми)** | - Закрепить знания о строении скелета. Учить выполнять упражнения, способствующие развитию и укреплению позвоночника. |
| **Январь** | **«Мышцы и их значение»**(Информация для родителей) | - Закрепить понятие о мышцах, как о главных органах, осуществляющих движение нашего организма, о том, что физическая сила человека зависит от состояния мышц и их тренировки. |
| **Февраль** | **«Работа сердца»****(Консультация для родителей)** | - Дать понятие о сердце, как насосе, качающем кровь в организме, его строении и работе. Формировать понятие о роли движений, правильного питания для укрепления сердечной мышцы. Рассказать о соблюдении правил, способствующих охране и развитию сердца. |
| **«Для чего нам нужна кожа»****(Беседа с детьми)** | - Познакомить со свойствами кожи, с пониманием значения кожи для человека. Дать понятие «гигиена кожи», закрепить и расширить знания детей по уходу за кожей. Активизировать словарь детей. |
| **Март** | **«Орган вкуса»****(Памятки для родителей)** | - Познакомить детей с понятием орган вкуса (язык). Продолжать формировать интерес к познанию своего здоровья. Дать элементарные знания об их функциях, мерах осторожности. |
| **«Орган обоняния»****(Консультация для родителей)** | - Дать понять детям, что орган обоняния – это нос. Закрепить знания детей о значении дыхания для организма. Воспитывать осторожность при обращении с опасными жидкостями. |
| **«Орган слуха»****(Игровая ситуация)** | - Дать понятие, что орган слуха – это уши. Продолжать формировать интерес к познанию своего организма, укреплению своего здоровья. Дать элементарные знания об их функциях и правилах охраны слуха. |
| **Апрель** | **«Плоскостопие»****(Беседа с детьми)** | -Закрепить у детей понятие «плоскостопие». Учить выполнять упражнения для профилактики плоскостопия**.** |
|  **« Большой спорт в нашем городе»****(Сюжетно-ролевая игра)** | - Познакомить с разнообразием спортивных клубов нашего города. Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. |
| **Май** | **«Контакты с животными»****(Беседа с детьми)** | - Объяснить детям, что контакты с животными могут быть опасными. |
| **«Съедобные ягоды и ядовитые растения»****(Буклеты для детей)** | - Познакомить со съедобными ягодами и ядовитыми растениями нашего края, а также научить различать и их правильно называть. |
| **Викторина** | - Закрепить полученные знания. |

**Примерное перспективное планирование в подготовительной к школе группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема занятия****Форма проведения** | **Программное содержание** |
| **Сентябрь** | **«К здоровью без лекарств»**(Консультация для родителей) | -дать  понятие «здоровье, формировать представление о здоровом человеке и развивать осознанное отношение к своему здоровью. |
| **«Что такое болезнь?»**(Беседа с детьми) | -формировать умение контролировать своё здоровье, укреплять его, содействовать приобщению к здоровому образу жизни, развивать навыки безопасного поведения. |
| **«Нам микробы не страшны, с чистотой дружим мы»**(Беседа с детьми) | -дать детям элементарное представление 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 здоровым, сопротивляться болезням. |
| **«Что помогает мне быть здоровым»**(Дидактическая игра) | - раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников здоровья. |
| **Октябрь** | **«Здоровая пища»**(Информация для родителей) | - закрепить представление о том, какая еда полезна, а какая – вредна для организма, подвести детей к пониманию противоречия «мне нравится эта еда, но моему организму она не полезна, довести до сознания детей, что здоровье зависит от качества принимаемой пищи, установить взаимосвязь между правильным питанием и здоровым образом жизни. |
| **«Приготовление витаминного салата»**(Консультация для родителей) | - формировать умение детей готовить витаминный салат, закрепить знания о пользе витаминов для организма человека |
| **«Овощи и фрукты лежат на тарелке»**(Аппликация) | - через аппликацию закрепить знания детей о витаминах растительного происхождения, их пользе для здоровья человека. |
| **«Витамины – наши друзья»**(Буклеты для детей) | -закрепить знания детей о витаминах, зачем они нужны человеку и в чём заключается их полезное свойство, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. |
| **Ноябрь** | **«Мои защитники: кожа, ногти, волосы»**(Беседа с детьми) | - закреплять знания детей о том, что кожа, ногти, волосы являются защитниками организма человека. |
| **«Кожа, её строение и значение»**(Информация для родителей) | - познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции. |
| **«Части тела человека»**(Заметки для детей) | - продолжать знакомить детей с частями тела человека, учить любить своё тело, содержать его в чистоте. |
| **Декабрь** | **«Зоркие глазки»**(Игровая ситуация) | -дать детям доступные для понимания знания о глазах, их назначении и роли в жизни человека. |
| **«Моё сердце»**(Консультация для родителей) | -сформировать основные понятия о внешнем виде, функциях и роли сердца для здоровья. Помочь усвоить правила ухода за сердцем. Формировать осознанное отношение к своему здоровью. |
| **Январь** | **« Кровеносная система. Что сотворить, чтобы кровь «затворить?»**(Буклеты для детей) | - закреплять основные правила безопасного поведения человека в быту, совершенствовать знания детей о кровеносной системе нашего организма, довести до понимания детей, что вовремя и правильно оказанная первая помощь может спасти человеку жизнь. |
| **«Зачем мы дышим: органы дыхания»**(Беседа с детьми) | - познакомить детей с дыхательной системой, показать правильное дыхание |
| **«Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами».** | - познакомить с оздоровительными свойствами снега. |
|  **«Я – часть природы»**(Информация для родителей) | - учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять детям, что человек - часть природы и о взаимодействии всех природных объектов. |
| **Февраль** | **« Если плохо стало нам – на приём идём к врачам»**(Игровая ситуация) | - закрепить знания детей о профессии врача, мед/сестры, о том, что если человек заболел необходимо обратиться в поликлинику для назначения правильного лечения и быстрого выздоровления. |
| **«Сам не справишься с бедой – вызывай врача домой»**(Беседа с детьми) | - формировать знания детей о том, что если человек сильно болен и не может идти в поликлинику к врачу или заболел ночью надо вызывать «Скорую помощь» по телефону «03», научиться думать о потенциальных опасностях для других людей. |
| **Март** | **«Лекарственные растения нашего края»**(Информация для родителей) | - продолжать знакомить детей с лекарственными растениями нашего края, с их пользой для здоровья человека, воспитывать бережное отношение к природе. |
| **«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»**(Заметка для родителей) | - закрепить знания детей о влиянии естественных факторах природы на здоровье человека и правилах закаливания организма. |
| **«Лечебные деревья»**(Информация для родителей) | - закреплять знания детей о лечебных свойствах некоторых деревьев. |
| **Апрель** | **«Опасные высоты»**(Беседа с детьми) | - закрепить знания детей о том, какие опасности здоровью могут принести открытые окна и балкон, закрепить правила поведения на открытом балконе. |
|  **«Гроза, ураган»**(Консультация для родителей) | - формировать у детей знания об опасных для здоровья атмосферных явлениях, о правилах поведения во время грозы, урагана. |
|  **«Коварные сосульки»**(Буклеты для детей) | - дать детям знания, какие опасности могут таиться в воде, затвердевшей от холода. |
| **Май** | **«Электричество на улице и в квартире»**(Игровая ситуация) | - дать детям знания, чем опасны оборванные провода на улице и почему нельзя играть под проводами линий электропередач. Чем опасны розетки и электроприборы в квартире. |
| **«Осторожно – «Добрый дядя!»**(Рекомендации для родителей) | - рассмотреть ситуации насильственного поведения со стороны незнакомого человека и научить детей, как действовать в таких ситуациях, чтобы сохранить своё здоровье. |
|  **«В темноте. Пути и островки безопасности»**(Беседа с детьми) | - дать детям знания, почему не стоит гулять до темноты, что возвращаться надо по безопасному пути. |

**Приложение 4.**

**Картотека игр по формированию здорового образа жизни**

**Мой день**

***Цель:*** рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

***Оборудование:*** 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

***Ход игры***: Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом  (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.



*Вариант 1.* Соревнование

«Кто быстрее выложит ряд?».

*Вариант2.* «Продолжи ряд».

Воспитатель начинает выкладывать последовательность,

 а ребёнок продолжает.

**Азбука здоровья**

***Цель:***систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

***Материал:***иллюстрации

***Ход игры:***играют от 1 до … человек.Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

**Что сначала, что потом**

***Цель:*** Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

***Ход игры*:** Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

**Скорая помощь**

***Цель:***закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

***Оборудование:*** картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка).

***Ход игры:*** Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затем температурил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действии.

**Запомни движение**

***Цель:***упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

***Ход игры*:**воспитатель или ребёнокпоказывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

**Весёлый человек**

***Цель:***развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

***Оборудование:*** детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

***Ход игры***: Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

**Подбери пару**

***Цель:***соотносить предметы на картинках, с действиям; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

***Оборудование:*** предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

***Ход игры****:* Дети внимательно рассматривают полученные картинки,

сравнивают их и подбирают пары,

объясняют свой выбор.

**Подбери  предметы**

***Цель****:*Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных     предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

***Ход игры*:** Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для  здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные  принадлежности, полезные продукты.