

### Перспективный план по формированию у дошкольников первичных представлений о здоровом образе жизни

Воспитание привычки к здоровому образу жизни является одним из приоритетных направлений образовательного процесса в ДОО.

**Цель:** формирование первичных представлений о ценностях здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Обобщение и расширение первичных представлений дошкольников о здоровом образе жизни.
2. Развивать умение детей предусматривать и исключать ситуаций, опасные для здоровья.
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Потребность в здоровом образе жизни у детей формируется в процессе обогащения представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Система знаний о своем организме, здоровье представляет собой целостный интегрированный процесс содержания различных образовательных областей предусматривает следующие направления:

- формирование отношения ребенка к самому себе;
- формированию основ здорового образа жизни;
- физкультурно-оздоровительная работа;
- приобщение детей к гигиенической культуре;
- приобщение дошкольников к физической культуре и спорту.

#### Тематическое планирование занятий по формированию отношения ребенка к самому себе

Младший возраст 1	Средний возраст 2	Старший возраст 3
Узнаю о себе и других детях (имя, пол, возраст, голос, цвет волос, мальчик, девочка..)	2ИЗучаем свой организм	Как строено наше тело? Прислушиваемся к своему организму
Мое имя	Наши помощники  Органы слуха и зрения, как их беречь	Что внутри нас? (внутреннее строение организма)
Строение собственного тела с выделением отдельных частей	Сравнение тела человека с телом животных	Как мы дышим?
Части лица	Мое настроение	Об удивительных превращениях пищи в организме человека
Что я умею, что я могу? (что могут наши ручки, ножки...)	Я и моя семья	Мои поступки Конфликты и ссоры
Чем похожи и чем различаемся	Я и мои друзья	Мои мысли
Я и моя семья	Что у людей общего и чем они различаются	Мои чувства
	Врачи – наши помощники	

1	2	3
	Ребята, давайте жить дружно Всегда ли добрым быть приятно  Я не трус, но я боюсь	Каким я хочу быть  Первая помощь спасает жизнь. Уход за больными  Добро и зло

### Образовательная деятельности по формированию основ здорового образа жизни

Форма	Сроки	Ответственные	Содержание	Возраст
Гигиенические процедуры	ежедневно	Воспитатели	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей в соответствии с возрастом детей	2-7
Занятия	1 раз в месяц	Воспитатели	Формирование: - основ здорового образа жизни (Здоровая пища. Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья. Вредные привычки. Режим дня. Физкультура и здоровье); - основ безопасности жизнедеятельности (Пожарная безопасность. Дорожная безопасность. Безопасность в быту. Водная безопасность)	5-7
Образовательные проекты	в течение учебного года	Воспитатели	Где живут витамины? «Мама, папа, я – здоровая семья!». Здоровым быть-здорово! «Спорт — мой друг»	4-5 5-7 6-7 6-7
Уроки Здоровья	1 раз в квартал	Медицинская сестра	Чистота-залог здоровья. Прививка-защита от болезни. Первая помощь. Гигиена зрения, слуха.	5-7
Взаимодействие с родителями	в течение учебного года	Воспитатели	Повышение компетентности родителей в вопросах воспитания здорового ребенка, вовлечение семей воспитанников к совместной деятельности по приобщению детей к здоровому образу жизни	2-7

Кроме, того формирование предпосылок здорового образа жизни предполагает:

- обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания;
- реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов;

- систематическое проведение закаливания;
- обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям;
- расширение знаний об условиях безопасности в разных условиях;
- приобщение дошкольников к физической культуре и спорту.

### Физкультурно-оздоровительная работа

№	Содержание	Периодичность	Контингент детей
1	утренняя гимнастика	ежедневно	все группы
2	физкультурные занятия	2 раза в неделю	все группы
3	физкультурно-оздоровительные занятия	2 раза в месяц	все группы
4	познавательные занятия	1 раз в месяц	Старшие дошкольники
5	двигательная активность на прогулке	ежедневно	все группы
6	физкультура на улице	1 раз в неделю	все группы
7	подвижные и динамические игры	ежедневно	все группы
8	корректирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно	все группы
9	гимнастика после сна	ежедневно	все группы
10	спортивные игры	2- 3 раза в неделю	Старшие дошкольники
11	занятия аэробикой, спортивно-ритмической гимнастикой	1 раз в месяц	Старшие дошкольники
12	терренкур (дозированная ходьба)	1 раз в месяц	Старшие дошкольники
13	пешие прогулки, мини-туризм	3 раза в год	Старшие дошкольники
14	физкультурные досуги, забавы, игры, праздники	1 раз в месяц	все группы
15	кружок оздоровительной направленности	1 раз в неделю	Старшие дошкольники
16	экологические праздники	4 раза в год	все группы
17	дни здоровья	1 раз в квартал	все группы
18	самомассаж	ежедневно	все группы
19	каникулы	2 раза в год	все группы
20	использование зрительных тренажеров Базарного	ежедневно	все группы
21	физминутки, динамические пазы	ежедневно	все группы
22	самостоятельная двигательная деятельность	<b>ежедневно</b>	все группы

Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием развития у него потребности в здоровом образе жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и

возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности.

### Тематическое планирование занятий по приобщению к гигиенической культуре в

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
<b>Чистота - залог здоровья</b>		
Мыло и мыльные пузыри;  Я могу позаботиться о себе сам (культурно-гигиенические навыки)	Уроки Мойдодыра  Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам	Личная гигиена О вреде мусора и пыли (формирование привычки культурно – гигиенических навыков, поддержание порядка в помещении и на улице)
<b>Чтоб здоровым быть</b>		
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!  О пользе движений (зарядка, спорт)  Если ты заболел  Врачи – наши друзья	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим!  Что полезно и что вредно для организма  Секреты здоровья (закаливание)	Витамины и полезные продукты  Поговорим о болезни  Чего боится простуда?  Ценности здорового образа жизни  Полярная ночь и твое здоровье  Рецепты здоровья  Уроки учителей здоровья

### Тематическое планирование занятий по приобщению детей к физической культуре

<b>По больницам не ходите, жизнь активную ведите</b>		
Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Для чего нужно двигаться?  Чем полезны физические упражнения?  Поступаем в лесную школу к Мишке-Топтыжке	Движение – жизнь!  Веселая гимнастика  Будем спортом заниматься  Игра – дело серьезное!	На воде, на солнце  Зимние виды спорта  Как прекрасен этот спорт!  Двигайся больше – проживешь дольше!