

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 паузы	ежедневно	все группы
22	самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	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
Чистота - залог здоровья		
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)
Чтоб здоровым быть		
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

По больницам не ходите, жизнь активную ведите		
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!