**Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**

Бодунова Евгения Николаевна

Воспитатель СПГБОУ гимназия «ОЦ гармония»

г.о. Отрадный, детский сад № 13

Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни: правильное питание, двигательная активность, закаливание, развитие дыхательного аппарата, стабильное психо-эмоциональное состояние. Начальные знания и навыки здорового образа жизни мы, воспитатели, должны заложить в дошкольном возрасте ребенка.

Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов, является неосведомлённость родителей в вопросах физического воспитания детей. Развитие ребёнка, тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед нами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Многие идеи воспитания у детей привычек здорового образа жизни оказались нежизнеспособными из-за невозможности решать проблемы, связанные с семьей. Но главным препятствием является, по нашему убеждению, отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью, поэтому и в образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни. Не исключая этих подходов, мы считаем, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально и духовно.

***Цель данной программы:*** формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

***Задачи:*** - сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей;

-воспитание культурно-гигиенических навыков ;

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Тематический план по пяти дням недели в летний период времени в старшей группе.**

**Понедельник.**

**Первая половина дня.**

1.Утренняя гимнастика в спортивном зале.

Цель: способствовать укреплению здоровью детей и пробуждению организма для нормальной жизни.

2.Мытье рук прохладной водой по локоть. (закаливание)

Цель:выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.

3.Беседа с детьми про здоровый образ жизни «Я и мое здоровье»

Цель: Научить детей любить себя и свой организм, любить окружающих людей.

4. Проведение физкультуры на свежем воздухе.(Метание мяча, ходьба по скамейке, медленный беги быстрый.)

Цель: закрепление основных движений, которые разучивали на предыдущих физкультурных занятиях в зале.

5. Гигиенические процедуры перед сном (умывание лица прохладной водой, мытье рук по локоть.)

Цель: Сформировать навыки закаливания личной гигиены перед снов.

**Вторая половина дня.**

6. Оздоровительная пятиминутка после сна « Радостное пробуждение».

Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений.

7.Спортивны досуг «Веселые эстафеты»

Цель: Прививать любовь к спорту и физической культуре; развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах.

8. Папка передвижка для родителей про Закаливание.

Цель: Помочь родителям закалять ребенка в домашних условиях.

**Вторник.**

**Первая половина дня.**

1. Утренняя гимнастика с полосой препятствий.

Цель: Выработать способность преодоления препятствий на своем пути с помощью воспитателя.

1. Гимнастика для глаз.

Цель: Снятие утомления зрения у детей во время занятий.

1. Проведение степ-аэробики в музыкальном зале.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физкультуры.

4.Индивидуальная работа с детьми по полосканию горла прохладной водой.

Цель: профилактика заболевания горла и верхних дыхательных путей.

5.Спортивные эстафеты на улице.

Цель :формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.

**Вторая половина дня.**

6. Гимнастика пробуждения под музыку после сна «Бодрость»

Цель: Развивать у детей чувства ритма под музыку.

7. Песочная арт терапия в группе.

Цель: научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания.

**Среда.**

**Первая половина дня.**

1.Утрення ритмическая гимнастика.

Цель: Совершенствовать двигательные навыки, учить детей двигаться под характер музыки.

2.Дидактическая игра «Что такое хорошо, что такое плохо»

Цель: развивать у детей речь и память.

3.Физкультура на свежем воздухе с подвижными играми.

Цель: через подвижные игры, упражнения разного уровня психофизической нагрузки , обеспечить оздоровление детей на свежем воздухе.

4.Экскурсия в городской парк.

Цель: формирование экологической культуры у детей дошкольного возраста.

5. Умывание прохладной водой перед едой по локоть и обливание ног прохладной водой перед сном.

Цель: Приучить детей не боятся прохладной воды и других факторов закаливания.

**Вторая половина дня.**

6.Хождение по массажным коврикам после дневного сна.

Цель: профилактикаи коррекция плоскостопии.

7. Народные подвижные игры на улице «Чай,чай,выручай», «Море волнуется раз»

Цель: научить детей ориентироваться в координации в бега и не сталкивать друг друга.

**Четверг.**

**Первая половина дня.**

1.Утреняя гимнастика с подвижными играми.

Цель: Развивать в игре ловкость и внимание.

2. Беседа с детьми:«Витамины и их роль в жизни человека, каталог витаминов для детей».

Цель:Закрепить знания детей о витаминах, и в каких продуктах они есть.

1. Рисование: « Витамины на нашем столе – фрукты и овощи».

Цель: Через рисунок закрепить представление детей о витаминах растительного происхождения.

1. Дидактические игры: «Овощи – фрукты», «Лото», «Во саду ли, в огороде? », «Подбери картинки», «Вкусное угощение из овощей и фруктов».

Цель:развитие сенсорного восприятия, формирование зрительно – моторной координации на основе действий с предметами.

1. Игра драматизация на улице: «Волк и коза»

Цель: Развивать интерес к театрализованной игре, путём активного вовлечения детей в игровые действия, желание попробовать себя в разных ролях.

**Вторая половина дня.**

1. Гимнастика пробуждения после дневного сна под спокойную мелодическую музыку и под стихотворение:«Потягушеньки, порастушеньки…»

Цель: улучшить настроение детей после дневного сна, поднять мышечный тонус

1. Отгадывание загадок: о фруктах и овощах.

Цель:развивать умение отгадывать загадки;совершенствовать грамматический строй речи: образование прилагательных из существительных;

9.Оформление папки – передвижки для родителей «Витамины и минералы – незаменимые компоненты в питании»

Цель: Познакомить родителей с пользой витаминов для укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста.

**Пятница.**

**Первая половина дня.**

1.Беговая гимнастика под музыкальное сопровождения пианино.

Цель: формировать музыкально-ритмические умения и навыки.

2. «Поговорим о болезнях»(о микробах и вирусах,врачи - наши друзья,для чего нужны лекарства,правила первой помощи.)

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье, дать детям элементарное представление об инфекционных болезнях и их возбудителях. Учить детей находить выходы из сложившейся ситуации, уметь оказывать первую помощь себе и окружающим. Дать понятие детям о том, что могут применять дети, а чем без взрослых пользоваться нельзя.

3. Упражнение на релаксацию «Звездочка»

Цели: мышечное расслабление; развитие общей моторики, пространственной ориентировки.

4. Занятие по физической культуре на улице: «В летнем лесу»

Цель: Закрепить умение детей прыгать на обеих ногах с продвижением вперед, подбрасывать мяч и ловить двумя руками. Воспитывать дружеские взаимоотношения, взаимопомощь, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. Используя нетрадиционные методы оздоровления: цветотерапию, ароматерапию, дыхательные упражнения, мимические упражнения, вызвать у детей положительный эмоциональный настрой, бодрое жизнерадостное настроение.

5.Погружение ног в прохладную воду по окончанию физической культуры, обширное умывание перед дневным сном.

Цель: Укрепление иммунной системы ребенка.

**Вторая половина дня.**

6.Оздоровительная дыхательная пятиминутка после дневного сна.

Цель:Учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.

7.Сюжетно ролевая игра «Айболит».

Цель: Обогащать знание детей об окружающем. Познакомить детей с профессией ветеринар. Закрепить ранее полученные навыки детей в игре «Больница». Учить обыгрывать сюжет, используя воображение и полученные знания.

8.«Веселые старты»- открытое физкультурно-оздоровительное мероприятие с родителями.

Цели: привлечение родителей к совместной спортивной деятельности с детьми, развивать интерес детей к спорту посредством эстафет и конкурсов, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.