**Формирование основ здорового образа жизни в средней группе.**

Формирование основ здорового образа жизни является одной из важной педагогической задачей. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя следующие аспекты:

**« Изучаем свой организм».** Знакомство детей с тем, как устроено тело человека. В доступной форме рассказывать о частях тела, работе сердца, органов чувств, кровообращение.

**«Уроки Айболита».** Профилактика заболеваний, сведения о лекарствах, пользе витаминов, о болезнях. Однажды переболев, ребёнок может сравнивать состояние здорового и больного человека. Что нужно делать, если заболел. Знакомство с профессией врача, как он помогает людям стать здоровым.

**Понятие «вирусы», « микробы».**

**Навыки личной гигиены.** Мытье рук, чистить зубы, соблюдать опрятность своего внешнего вида. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье.

Устанавливать связь между совершенствованием действием и состоянием организма, самочувствием. «Я чищу зубы, значит они крепкие, здоровые. Я промочил ноги - насморк». Важно сформировать умение чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему ритмично работать, вовремя реагировать на сигналы.

**Первая помощь.** Знакомство с правилами поведения при травмах, порезе пальцев, ушибе. Всегда обращаться к взрослому за помощью.

**«Если хочешь быть здоров».** Польза утренней гимнастики, закаливание, занятий спортом, сон, физкультурное занятие.

Для организации ознакомления детей среднего возраста с основами здорового образа жизни созданы условия:

**Физкультурный уголок.** В нём есть оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для п/игр; картотека подвижных игр, комплекса утренней гимнастики, бодрящей гимнастики; иллюстрации с различными видами спорта.

**Уголок здоровья.** Здесь имеется материал по основам здорового образа жизни: д /игры; наглядный материал; художественная литература; правила безопасного поведения. Реализация задач по основам здорового образа жизни осуществляется через занятия; п/игры в соответствии с возрастом; сюжетно-ролевые игры; самостоятельную и индивидуальную деятельность.

Использую следующие приёмы: Рассказы; беседы; рассматривание иллюстраций; сюжетных картинок.

Широко использую художественную литературу; прослушивание дисков; различные виды театров.

Проводится физкультурно – оздоровительная работа.

**Двигательная активность:** Прогулки; утренняя гимнастика в музыкальном зале ежедневно; физкультура.

**Закаливающие процедуры:** Бодрящая гимнастика после сна на кроватках; под музыку. Провожу ежедневно.

Хождение по мокрым дорожкам.

Летом мытьё ног.

Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия.

**Дыхательная; пальчиковая гимнастика** проводится ежедневно по 3-5 минуты в любой отрезок времени.

**Физминутки.** На малоподвижных занятия.

**Динамические паузы** проводятся по мере утомляемости во время занятий по 2-5 минуты.

Мероприятия по формированию основ здорового образа жизни в течение дня правильный режим, дают свои результаты. Дети становятся спокойными, активными. При воспитании и обучении основам здорового образа жизни необходимо вести тесную связь с родителями. Для этого мною были подобраны рекомендации; провожу с ними беседы; консультации.

