**АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**

Целью нашей педагогической деятельности стало формирование сознательного отношения к здоровому способу жизни, как основе всех дальнейших успехов в формировании личности ребенка.

Задание:

* Способствовать формированию сбережения и укрепления способа жизни;
* Формирование навыков сбережения и формирования здоровья на основе валеологических знаний.

Разработанное перспективное планирование, дает возможность проводить работу в этом направлении системно и комплексно. Мероприятия валеологической направленности органично вплетаются в режимные моменты и деятельности детей. За основу составления перспективного планирования был взят алгоритм:

1. Начальное сообщение доступных для ребенка знаний и умений о способах укрепления и сбережения здоровья.
2. Обогащение знаний через беседу, чтение познавательной литературы.
3. Уточнение знание у детей в дидактической игре.
4. Закрепление знаний в организованной сюжетно-ролевой игре, в изобразительной деятельности.

Работа по данному алгоритму дает позитивные результаты, поскольку знания, какие имеет ребенок, их многоразовое практическое повторение в игре закрепляются.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**АЛГОРИТМА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Занятия | Беседа | Художественная литература | Дидактическая игра | Сюжетно-ролевая игра | Работа с родителями | Закаливание | Физ. мероприятия |
| Сентябрь | Движение для здоровья  Цель: формировать представление о связи двигательной активности и здоровья | «Здоровья в порядке – спасибо зарядке».  Цель: воспитывать желание заниматься физкультурой. Виды спотра. | Чтение стихов о спорте. Цель: воспитывать осознанное отношение к занятию к физкультуре. | «Будь стройным». Цель: показать значение правильной осанки для здоровья человека. | «Спортивная школа». Вариант: «тренировка спортсменов» | Консультация «Движение – это жизнь». Цель: познакомить родителей физиологическими особенностями дошкольников, дать советы о создании двигательной активности детей в семье. | Контрастно-воздушные ванны в помещении. Цель: развивать высокие адаптационные возможности организма ребенка к природным факторам. | Зарядка на свежем воздухе. Самостоятельная деятельность с нестандартным физкультурным оборудованием. |
| Месяц | Занятия | Беседа | Художественная литература | Дидактическая игра | Сюжетно-ролевая игра | Работа с родителями | Закаливание | Физ. мероприятия |
| Октябрь | Дышите на здоровье. Цель: дать знания о значении чистого воздуха для человека. | «Воздух в лесу и в городе». Цель: обогащать знание детей о свойствах воздуха. | «Каждому нужен нос» С. Цушко. Цель: дать знания о пользе прогулок на свежем воздухе. | «Как мы дышим». Цель: познакомить детей с работой органов дыхания. | «Устроим кукле комнату». Вариант: посадим комнатное растение. | Консультация «Дыхание и здоровье». | Контрастно-воздушные ванны. | Прогулка по парку с родителями. |
| Ноябрь | Полезная и вредная еда. Цель: воспитывать сознательное отношение к своему питанию. | «Все о супе», «Каша – радость наша». Цель: заложить информационную основу здорового питания; познакомить с историей появления продуктов питания. | «Айболит» К.И. Чуковский. Цель: дать знания о причине заболеваний желудочно-кишечного тракта. | «Кулинарное лото», «Где растет каша». Цель: дать знания о продуктах растительного происхождения. | «Магазин овощной». Вариант: отдавать предпочтения в выборе качественных продуктов. | Консультация «Оздоровление питанием». Цель: дать информацию о калорийности и витаминную ценность в рационе детей. | Контрастно-воздушные ванны, умывание холодной водой и мытьё рук. | Физкультурное развлечение «Кока-кола, чипсы – против огорода». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Занятия | Беседа | Художественная литература | Дидактическая игра | Сюжетно-ролевая игра | Работа с родителями | Закаливание | Физ. мероприятия |
| Декабрь | «Больной в шубу, здоровый на мороз». Цель: дать знания о значении закаливания. | «Почему человек болеет?».  Цель: уточнить знание детей о причинах простудных заболеваний. | Сказка про солнце (по Калчевому). | «Маленькая Маша». Цель: учить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду по погоде. | «Детский сад». Вариант: одеваемся на прогулку. | Закаливание детей дома. С просмотром по ИТК о закаливающих процедурах | Контрастно-воздушные ванны, умывание холодной водой и мытьё рук. | Развлечение «Чтоб здоровым стать, с колобком будем играть». |
| Январь | «Наши зубки». Цель: учить заботиться о здоровье зубов. | «Почему у человека болят зубы?». Цель: уточнять знание детей о вреде сладкого. | Михалков С. «Овощи», С. Мартынов «Чтоб кусался зубок». | «Научим зайчика чистить зубки» | «Поликлиника». Вариант: на приеме у стоматолога. | «Здоровье наших детей». Цель: дать знание о профилактике заболевания кариеса, какую пасту и зубную щетку выбрать. | Контрастно-воздушные ванны, умывание холодной водой и мытьё рук. | Развлечение «В гости к Фее Зубной щетки». |
| Месяц | Занятия | Беседа | Художественная литература | Дидактическая игра | Сюжетно-ролевая игра | Работа с родителями | Закаливание | Физ. мероприятия |
| Февраль | Части суток. Режим дня. Цель: дать знание об отдыхе для здоровья и жизнедеятельности организма. | «Здоровью нужно помогать». Цель: учить рационально, чередовать сони периоды бодрости. | В. Бианки «Как муравей домой спешил». | «Альбом – сонник», «Колыбельные песни». Цель: формировать полезную привычку быстрого засыпания. | «Семья», «Уложим дочку спать». Вариант: колыбельная для дочки. | Консультация «Профилактика утомляемости дошкольников» | Контрастно-воздушные ванны, умывание холодной водой и мытьё рук. | Развлечение «К дню защитника Отечества». |
| Март | «Водичка, водичка, умой мое личико». Цель: учить ухаживать за своим телом, дать знание о воде, как способе закаливания. | «Микробам – бой». Цель: дать знания о роли личной гигиены. | К.И. Чуковский «Мойдодыр». Цель: уточнить знания детей о значении придерживаться правил гигиены. | «Такая разная вода» (лёд, пар, холодная, горячая). | «Детский сад». Вариант: «Будет мыло пениться и грязь куда-то денется». | Консультация «Выполнение гигиенических норм и правил – важный фактор ЖКХ». Цель: раскрыть обязательные требования формировании гигиенических навыков у детей. | Контрастно-воздушные ванны, умывание холодной водой и мытьё рук. | Спортивное развлечение «Приключения капельки». |
| Месяц | Занятия | Беседа | Художественная литература | Дидактическая игра | Сюжетно-ролевая игра | Работа с родителями | Закаливание | Физ. мероприятия |
| Апрель | «Прилетала в гости бабушка Пчела». Цель: дать знание о целебных свойствах меда. | «Ягоды». Цель: дать знание об ядовитых и полезных ягодах. | М. Пришвин «Золотой луг». | «Грибы». Цель: дать знания о съедобных и несъедобных грибах. | «Фитоаптека». Цель: Советы по лечению травами. | Консультация «Пчела – природный фармацевт». Цель: дать знания о нетрадиционных методах лечения медом. | Контрастно-воздушные ванны, умывание холодной водой и мытьё рук. | Развлечение «Прогулка в весенний лес». |
| Май | «Расти здоровым малыш». Цель: закрепить знания о способах укрепления здоровья. | «Как быть здоровым». Цель: уточнить знания о способах ухода за органами зрения и слуха. | Остер «Вредные советы». Цель: учить заботиться о своем здоровье. | «Чем мы слышим?». Цель: закрепить знания об органах слуха. | «Поездка в лес». Вариант: подбирать продукты питания для сбережения в походных условиях. | «Где прячется здоровье?». Цель: диагностировать знания детей и родителей по темам. | Контрастно-воздушные ванны, умывание холодной водой и мытьё рук. | Спортивный праздник вместе с родителями «Народные забавы». |