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

**«В здоровом теле - здоровый дух»**

**Пояснительная записка**

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, психологический комфорт.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

**Цель программы:**

-Формирование потребности к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, сохранение и укрепление здоровья ребёнка.

**Задачи:**

- Организация рациональной двигательной активности детей;

-  Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

-  Реализация системы эффективного закаливания;

-  Обеспечение полноценного питания;

-  Создание условий для оздоровительных режимов детей;

- Снижение заболеваемости детей.

**Тематическое планирование в средней группе в летний период.**

**Понедельник:**

**Утренняя гимнастика в спортивном зале.**

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждения организма для нормальной жизнедеятельности.

**Беседа на тему “Здоровый образ жизни”**

Цель: Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке.

**Физкультурное занятие « Веселые фитболы»**

Цель: развивать физические качества; вызвать эмоционально – положительное отношение к занятию.

**Дыхательная гимнастика « Цветочек»**

Цель: развивать носовое дыхание, улучшать кровоснабжение верхних дыхательных путей.

**Подвижная игра «Волк и зайцы»**

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

**Индивидуальная работа**

**Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.**

Цель: Упражнять в прыжках с продвижением вперед на двух ногах, развивать меткость, умение сохранять равновесие.

**Гимнастика после дневного сна в кроватях.**

Цель: Помочь детскому организму проснуться, улучшить настроение и поднять мышечный тонус детей.

**Ходьба по массажным коврикам.**

Цель: Закаливание, профилактика плоскостопия.

**«Праздник воздушных шаров» в музыкальном зале.**

Цель: Познакомить с подвижными играми, развивать физические способности детей, ловкость, быстроту реакции, сообразительность.

**Вторник:**

**Утренняя ритмическая гимнастика в музыкальном зале под музыку.**

Цель: Развитие музыкально-ритмических способностей.

**Дыхательная гимнастика « Насос»**

Цель: способствовать оздоровлению всего организма, развивать носовое дыхание, улучшать кровоснабжение верхних дыхательных путей, способствовать профилактике простудных заболеваний.

**Занятия по ЗОЖ «Лесная аптека»**

Цель: уточнить и закрепить элементарные знания детей о лекарственных растениях, о их применении в лечебных целях человеком.

**Дидактическая игра «Здоровый малыш»**

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

**Обливание ног прохладной водой.**

Цель: развивать и укреплять защитные силы организма ребенка.

**Оздоровительная гимнастика после сна под музыку.**

Цель:  пробудить организм, нормализовать сердечно - сосудистую, дыхательную системы, снять сонливость.

**Беседа с детьми «Урок здоровья»**

Цель: формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

**Среда:**

**Утренняя гимнастика в спортивном зале «Заячья зарядка»**

Цель: способствовать развитию двигательных возможностей ребёнка.

**Полоскание горла холодной водой.**

Цель:  профилактика заболеваний горла и верхних дыхательных путей.

# Беседа с детьми «Что такое личная гигиена?»

# Цель: уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.

# Занятие по физкультуре «Веселые зайки»

Цель: Учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать.

**Гимнастика для глаз**

Цель: профилактика нарушений зрения дошкольников.

**Гимнастика пробуждения.**

Цель: поднять настроение и мышечный тонус с помощью физический упражнений и элементов закаливания.

**Точечный массаж лица.**

Цель: профилактика простудных и других заболеваний, повышение жизненного тонуса у детей.

**Консультация для родителей: «Как уберечься от простуды»**

Цель: Объединить усилия педагогов и родителей по формированию у дошкольников представлений здорового образа жизни.

**Четверг:**

**Утренняя гимнастика.**

Цель: формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка.

**Чтение произведения К. Чуковского « Федорино горе»**

Цель: формировать понимание необходимости соблюдения чистоты и порядка.

**Подвижная игра «Ручеек».**

Цель. Учить детей ходить и бегать небольшими группами, а затем и всей группой в определенном направлении, друг за другом.

**Дыхательная гимнастика « Надуй шарик»**

Цель: способствовать оздоровлению всего организма, развивать носовое дыхание, улучшать кровоснабжение верхних дыхательных путей.

**Игра «Рисунки на песке»**

**Цель:** развитие тактильной чувствительности, визуализация понятия «Я».

**Гимнастика пробуждения под музыку.**

Цель: Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

**Чтение К. Чуковского «Мойдодыр»**

Цель: Формирование культурно-гигиенических навыков при ознакомлении с художественной литературой на примере сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр»

**Загадки** **про овощи и фрукты.**

Цель: познакомить детей с плодами овощных и фруктовых культур, и их польза для организма.

**Релаксация под звуки природы.**

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

**Стендовая информация для родителей « Закаливание летом»**

Цель: активизировать знания родителей о закаливании, повысить их самообразование по этой теме.

**Пятница:**

**Утренняя гимнастика на свежем воздухе.**

**Цель:** поднятие мышечного тонуса и создание хорошего настроения ребенка.

**Беседа на тему: «Витамины и полезные продукты»**

Цель: рассказать детям о пользе витаминов и их значение для здоровья человека, объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

**Физкультурное занятие « Веселая эстафета» на улице.**

Цель: развивать ловкость и быстроту, развивать координацию движений, учить детей работать в команде.

**Подвижная игра малой интенсивности « Передай мяч соседу»**

Цель : закреплять быструю передачу мяча по кругу.

**Умывание рук и лица прохладной водой. « Водичка, водичка…..»**

Цель:  формирование элементарных навыков закаливания.

**Оздоровительная гимнастика после сна ,**

**ходьба по массажным коврикам.**

Цель: Закаливание, профилактика плоскостопия.

**Спортивный праздник «Путешествие на планету «Здоровье»**

Цель: привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни детского сада; развивать интерес к спортивно – массовым мероприятиям, приобщать семью к здоровому образу жизни; формировать у детей любовь и уважение к родителям.