**Сентябрь.**

**Тема: «Ребёнок и здоровье»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности |  Содержание |  Рекомендуемая литература |
| Специальноорганизованнаядеятельность | Тема: «Путешествие в страну **здоровья»****Задачи**: Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям, закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о некоторых продуктах, в которых содержатся витамины, развивать образное мышление, общую моторику, закрепить умение детей выполнять пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения, самомассаж; воспитывать желание всегда быть здоровым.**Игровой массаж «Буду здоровым»****Цель:** обучать приёмам игрового массажа по профилактике простудных заболеваний | Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ ЗОЖ у малышей» М.,2007г.ст,15Галенко С.Н., Зайцев Н.В. «Азбука здоровья малыша» Мозырь, 2006г., ст. 36 |
| Познавательно­практическаядеятельность | «Экскурсия в медицинский кабинет **детского** сада»Цель: продолжать знакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры, воспитывать уважение к людям этих профессий.«Пройти небольшое расстояние с **развязанными** шнурками»**Цель:** учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности на основе ситуационных моментов.**Дыхательное упражнение «Подпрыгни и подуй»****Цель:** улучшение функции дыхания. | Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ ЗОЖ у малышей» М.,2007г., ст. 16 |
| Игровая деятельность | Дидактическая игра «Кому что **нужно».****Цель:** закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу.Сюжетно-ролевая игра **«Поликлиника»,** «Больница»Цель: закрепить знания о профессиональныхдействиях медицинских работников, воспитывать уважение к медицинскому труду.**Пальчиковая игра «Здоровье»****Цель:** развивать мелкую моторику руки | Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ ЗОЖ у малышей» М.,2007г., ст. 17-18 |
| Общение | **Беседа «Чистота** - залог **здоровья»****Цель**: выяснить в ходе беседы, как связаны здоровье и чистота, что необходимо делать, чтобы быть чистыми.**Физкультминутка «Упражненье повтори»****Цель:** развитие двигательной активности воспитанников. | Т.А.Шорыгина «Беседы о здоровье» М.,2005г.с.24 |
| **Художественная****деятельность** | **Аппликация** «Строим детскую больницу».Цель: учить выкладывать готовые формы, развивать чувство композиции, воспитывать интерес к предмету действия.Развлечение «Волк и семеро козлят».Цель: развивать творческую активность детей, выразительность, воспитывать бережное отношение к здоровью. | Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ ЗОЖ у малышей» М,,2007г., ст.24 |
| **Сотрудничество с семьёй** | Заседание семейного клуба «Что такое ЗОЖ» Цель: понять и определить, что такое ЗОЖ, его компоненты; понять важность проблемы ЗОЖ для себя и собственного ребёнка; осознать, как семья и семейная культура влияют на формирование ЗОЖ; научиться нескольким конкретным способам по привитию навыков ЗОЖ у своего ребёнка. |  |

**Октябрь**

**Тема: «Полезные продукты»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности |  Содержание |  Рекомендуемая литература |
| Специальноорганизованнаядеятельность | Тема «Как полезны овощи»Задачи: уточнить и расширить представление о том, что овощи можно есть в сыром и вареном виде, развивать желание соблюдать правильный режим питания. Развивать мелкую моторику, слуховое внимание. Способствовать ощущению приятного тепла-комфорта от расслабленного тела, покоя; воспитывать интерес к своему здоровью.**Гимнастика для глаз «Овощи»****Цель:** профилактика зрительного утомления | Галенко С.Н., Зайцев Н.В. «Азбука здоровья малыша» Мозырь, 2006. ст.75 |
| Познавательно­практическаядеятельность | **«Определение продуктов по вкусу»****Цель:** уточнять названия продуктов, развивать вкусовые рецепторы.**«Экскурсия в продовольственный магазин»** **Цель:** закрепить умение узнавать продукты по внешнему виду и названию, воспитывать уважение к труду продавца | Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ ЗОЖ у малышей» М.,2007г., ст. 33 |
| Игровая деятельность | **Дидактическая игра «Чудесный мешочек»****Цель**: уточнить название фруктов и овощей, учить определять их на ощупь, называть и описывать. **Дидактическая игра «Разложи на тарелках полезные продукты»****Цель**: закрепить обобщающее понятие «овощи» и «фрукты»; упражнять в умении их дифференцировать.**Игровой массаж «Капустка»****Цель:** обучать приёмам игрового массажа для профилактики простудных заболеваний | Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ ЗОЖ у малышей» М.,2007г., ст.34 |
| Общение | **Театрализованная игра «Витаминная семья»****Цель:** через зрелищное представление, используя картинки, познакомить детей с полезными лесными и садовыми ягодами, воспитывать осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды и фрукты.**Игра на осанку «Собираем фрукты»****Цель:** укрепление мышечного корсета позвоночника, формирование навыка правильной осанки. | Е.Г.Лопаткина «Уроки здоровья» Йошкар-Ола, 2004г.,ст.51 |
| **Художественная****деятельность** | **Развлечение «Весёлые овощи»**Цель: развивать творческую активность детей, развлечь детей, воспитывать желание поддерживать своё здоровье, используя полезную для организма пищу.**Релаксационное упражнение «Круг, начертанный мелом»****Цель:**  помочь детям расслабить мышцы ног и ступней. | Галенко С.Н., Зайцев Н.В. «Азбука здоровья малыша» Мозырь, 2006., ст. 34ЛМ.Щипицынв и др. «Азбука общения» СПб, 1998, ст. 162 |
| **Сотрудничество с семьёй** | **Вечер вопросов и ответов «Как мы питаемся»** |  |

**Ноябрь.**

**Тема: «Личная гигиена»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности |  Содержание |  Рекомендуемая литература |
| Специальноорганизованнаядеятельность | Тема: «Гигиена - залог здоровья»Задачи: формировать ценностные ориентации ЗОЖ, осознанные навыки соблюдения правил личной гигиены, воспитывать опрятность и аккуратность.**Игра малой подвижности «Пузырь»****Цель:** формировать умение согласовывать свои действия с произносимыми словами. | Галенко С.Н., Зайцев Н.В, «Азбука здоровья малыша», Мозырь, 2006г., ст. 37 |
| Познавательно­практическаядеятельность | «Чьи руки чище?» (моем с мылом и без мыла) Цель: учить делать выводы о необходимости мыть руки с мылом.Экскурсия в прачечную детского сада.Цель: познакомить с работой мастера по стирке белья, воспитывать уважение к труду людей, работающих в прачечной. | Галенко С.Н. ,Зайцев Н.В. «Азбука здоровья малыша», Мозырь, 2006г., ст. 38 |
| Игровая деятельность | Дидактическая игра: Вымоем куклу»Цель: закрепить знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности. Дидактическая игра: «Правила гигиены»Цель: закрепить культурно-гигиенические навыки.Дыхательная гимнастика «Расти пена»Цель: развитие сильного ротового выдоха | Галенко С.Н.,Зайцев Н.В. «Азбука здоровья малыша», Мозырь, 2006г., ст. 39 |
| Общение | Беседа: «Чистота - та же красота»Цель: формировать культурно-гигиенические навыки, воспитывать аккуратность.Упражнение для профилактики плоскостопия «Постираем платочки»Цель: укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия | Галенко С.Н.,Зайцев Н.В. «Азбука здоровья малыша», Мозырь, 2006г., ст. 39 |
| **Художественная****деятельность** | Чтение: Г.Зайцева «Дружи с водой», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», С.Белявская «Юля-чистюля», загадки о предметах гигиены.**Цель:** развивать желание соблюдать правила личной гигиены**Физкультминутка «Доктор»****Цель:**  развитие двигательной активности воспитанников. |  |
| **Сотрудничество с семьёй** | Встреча с родителями и детьми на тему «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей». | О.В.Чермашенцева «Основы безопасного поведения дошкольников» ст.105 |

**Декабрь**

**Тема: «Тело человека»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности |  Содержание |  Рекомендуемая литература |
| Специальноорганизованнаядеятельность | Тема: «Изучаем свой организм»**Задачи:** Сообщать элементарные сведения о том, как устроен человеческий организм, рассказать о роли органов чувств, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.**Гимнастика для глаз «Руки за спинку, головки назад»****Цель:** профилактика зрительного утомления. | Галенко С.Н., Зайцев Н.В. «Азбука здоровья малыша», Мозырь, 2006г., ст.42 |
| Познавательно­практическаядеятельность | Определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши, дотянуться до игрушки, стоящей на некотором расстоянии. Взять предмет одной рукой с зажатыми в кулачки пальцами.**Игра на формирование правильной осанки****«Ах, ладошки, вы, ладошки!»****Цели***:* формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей. |  |
| Игровая деятельность | Дидактическая игра: «Запомни движения»Цель: упражнять в умении осознать, запомнить и воспроизвести показанные движения; развивать зрительно-моторную память, внимание.Игра-шутка «Моё тело»**Цель:** показывая и называя части тела, сопровождать слова соответствующими движениями, вызвать у детей положительные эмоции. | Галенко С.Н. ,Зайцев Н.В. «Азбука здоровья малыша», Мозырь, 2006г., ст.42-43,Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ ЗОЖ у малышей» М.,2007г., ст.44 |
| Общение | Мимические упражненияЦель: учить детей выражать эмоциональное состояние человека с помощью мимики.Беседа: **«Полезные и вредные привычки»**Цель: формировать у детей понятие о привычках, учить разделять их на хорошие и плохие, воспитывать желание совершать хорошие поступки.**Пальчиковая гимнастика «Закаляемся»****Цель:** развивать мелкую моторику руки | Т.А.Шорыгина «Беседа о здоровье» М.,2005г,ст.52 |
| **Художественная****деятельность** | Чтение: С.Прокофьева «Румяные щёчки», Н.Саксонская «Где мой пальчик?», Е.Пермяк «Про нос и язык», В.Бондаренко «Язык и уши», С.Маршак «Почему у человека две руки и один язык».Цель: закрепить представления воспитанников о частях тела человекаИгровой массаж «Чтобы горло не болело»Цель: обучать приёмам игрового массажа для профилактики простудных заболеваний |  |
| **Сотрудничество с семьёй** | **Анкета «Растём здоровыми?»**Цель: изучить виды оздоровления ребёнка в домашних условиях; разработать комплекс мероприятий направленных на оздоровление детей в домашних условиях. | Осипова T.E. «Работа детского сада с семьёй» |

**Январь**

**Тема: «Витамины и здоровый организм»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности |  Содержание |  Рекомендуемая литература |
| Специальноорганизованнаядеятельность | **Тема: «Витамины и полезные продукты»**Задачи: рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; формировать понятие о пользе продуктов, которые содержат витамины, воспитывать желание быть здоровым.**Физкультминутка «Сочное яблоко»****Цель:** развитие двигательной активности воспитанников. | Галенко С.Н., Зайцев Н.В. «Азбука здоровья малыша», Мозырь, 2006г.**,** ст.45 |
| Познавательно­практическаядеятельность | **Посадка лука, чеснока.**Цель: объяснить детям полезность данных овощей для здоровья человека; вызвать у детей желание посадить лук и чеснок; воспитывать трудолюбие, желание заботиться о себе.Игровой массаж «Суп»Цель: обучать приёмам игрового массажа для профилактики простудных заболеваний. |  |
| Игровая деятельность | **Дидактическая игра: «Угадай на вкус».****Цель**: закрепить знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу.**Дидактическая игра «Назови правильно».****Цель:** уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качествах, содержании витаминов, воспитывать желание заботиться о своём здоровье.Упражнение для профилактики плоскостопия «Собираем урожай»Цель: укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия | Галенко С.Н. ,Зайцев Н.В. «Азбука |
| Общение | **Заучивание наизусть** стихотворения Л.Зильберг «Полезные продукты».**Развлечение «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке».****Цель**: в ходе игровых действий закрепить знания о полезных продуктах, развлечь детей, вызвать положительные эмоции. | В.Н.Волчкова, Н.В.Степанова «Развитие детей младшего дошкольного возраста» Воронеж, 2001, ст. 106,222 |
| **Художественная****деятельность** | **Рисование «В нашем саду растут витамины**» **Цель:** учить детей передавать в рисунке характерную форму и окраску фруктов, ягод растущих в садах; закрепить знания детей о содержании в них витаминов, вызвать у детей желание постоянно употреблять фрукты я ягоды.**Гимнастика для глаз «Яблоко»****Цель:** профилактика зрительного утомления. | И.В.Омелящик «Рисование, аппликация ,детский дизайн для «Почемучек» пятого года жизни», Мозырь, 2008г. |
| **Сотрудничество с семьёй** | **Информация в папке-передвижке «Волшебные лекари».****Цель:** познакомить родителей с содержанием витаминов в различных продуктах., их влиянием на укрепление здоровья ребёнка. |  |

**Февраль**

**Тема: «Какая у тебя осанка?»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности |  Содержание |  Рекомендуемая литература |
| Специальноорганизованнаядеятельность | Тема: «Держи осанку»**Задачи**: познакомить детей с позвоночником и его функциями; развивать практические умения проверки всей осанки в специально оборудованном месте, учить сравнивать свою осанку с изображениями на рисунках, элементарно объяснять, почему у человека должна быть хорошая осанка.**Динамическая пауза «Вы достать хотите крышу»****Цель:** снятие нагрузки, развитие двигательной активности воспитанников. | О.В.Чермашенцева «Основы безопасного поведения дошкольников», Волгоград, 2008г |
| Познавательно­практическаядеятельность | Самоконтроль положения **собственного тела** возле стены без плинтуса. Ребёнок должен, не напрягаясь касаться стены пятью антропометрическими точками и отходя запоминать мышечное положение тела.Мы - весёлые ребята,Все друг другу улыбнулись. Ножки, спинка и головкаСтеночки коснулись.«Солнечные зайчики». Опыты с **зеркальцем:** одни дети ловят зайчиков на стене, другие направляют зеркальце под наблюдением воспитателя. | Ю.В.Боковец «Воспитание правильной осанки», Мозырь, 2005г, ст.25 |
| Игровая деятельность | Игра-эстафета «Кто быстрее принесёт **и ни разу** не уронит».**Цель:** в процессе переноса на голове различных предметов формировать у детей навыки держания правильной осанки.**Игра** «У солнышка в гостях».**Цель:** формировать у детей осанку и координацию движений. | Ю.В.Боковец «Воспитание правильной осанки» Мозырь, 2005г, ст.26 |
| Общение | **Беседа «Королевские манеры и красивая** осанка».**Цель:** закрепить с детьми правила хорошего тона, проигрывая ситуации «Хорошо-плохо», формировать у детей правильную осанку**Игровое упражнение «Гусятки»*****Цель:*** устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей. | Ю.В.Боковец «Воспитание правильной осанки» Мозырь, 2005г, ст.84 |
| **Художественная****деятельность** | Упражнения под **ритмичную музыку** «Пройдись по подиуму (3-4 раза) с различными заданиями» (повороты на 360˚, 180˚, наклоны, приседания)Я хожу осанкой гордойРовно голову держуНикуда я не спешу | Ю.В.Боковец «Воспитание правильной осанки» Мозырь, 2005г, ст.23 |
| **Сотрудничество с семьёй** | Анкета для родителейЦель: определить отношение к проблеме и уровень знаний по воспитанию правильной осанки в домашних условиях | Ю.В.Боковец «Воспитание правильной осанки» Мозырь, 2005г, ст.12 |

**Март**

**Тема: «Мы со спортом дружим»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности |  Содержание |  Рекомендуемая литература |
| Специальноорганизованнаядеятельность | Тема: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». Задачи: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить названия некоторых видов спорта**Динамическая пауза «Упражненье повтори»****Цель:** переключение на другой вид деятельности, повышение работоспособности, снятие нагрузки. | Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ ЗОЖ у малышей»М.,2007г., ст.55 |
| Познавательно­практическаядеятельность | Мини-поход на стадион.Цель: закреплять знания о видах спорта, способствовать укреплению здоровья детей.«Как можно играть с мячом, гимнастической палкой и скакалкой»**Цель:** в ходе игровых действий с данными предметами, выяснить возможность использования спортивного инвентаря для укрепления здоровья. | Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ ЗОЖ у малышей» М.,2007г., ст.56 |
| Игровая деятельность | Дидактическая игра «Назови вид спорта».**Цель:** закрепить знания названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.**Творческая игра «Физкультурное занятие».** **Цель:** закрепить знания о работе руководителя физического воспитания, формировать привычку к ЗОЖ | Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ ЗОЖ у малышей» М.,2007г., ст.57-58 |
| Общение | Беседа «На зарядку становись!»**Цель:** выяснить, какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка, рассказать детям о том, как относились к физическим упражнениям в древности, воспитывать желание быть здоровым.**Игра на формирование правильной осанки****«Все спортом занимаются»*****Цель:*** формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника. | Т.А.Шорыгина «Методические рекомендации по здоровому образу жизни»,М.,2004 ,ст ] 5 |
| **Художественная****деятельность** | Развлечение «Мы спортивные ребята».**Цель**: привлекать детей к занятию спортом, учить детей проявлять смекалку, находчивость, внимание, развлечь детей, создать в группе радостное, бодрое настроение. | Е.Г.Лопаткина «Уроки здоровья» Йошкар-Ола, 2004г. ст.49 |
| **Сотрудничество с семьёй** | Соревнование «Папа, мама, я - спортивная семья».**Цель:** приучить детей и родителей к заботе о своём здоровье, поддерживать их интерес к различным видам спорта, развивать физические качества, воспитывать морально-волевые качества. |  |

**Апрель**

**Тема: «Какая у тебя стопа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности |  Содержание |  Рекомендуемая литература |
| Специальноорганизованнаядеятельность | **Тема: «Пусть будут здоровы наши ножки».****Задачи:** развивать у детей умение заботиться о своих ногах, учить отличать правильно сформированную и плоскую стопы на рисунках, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.**Игра на профилактику плоскостопия «Скакалка»****Цель***:* укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней. | О.В.Чермашенцева «Основы безопасного поведения дошкольников»,Волгоград,2008,ст133 |
| Познавательно­практическаядеятельность | **«Узнай свои следы».****Цель:** учить различать следы на песке по величине и рисунку подошвы обуви ребёнка.**«Правильно - не правильно».****Цель:** отличать правильно сформированную и плоскую стопы на рисунках. |  |
| Игровая деятельность | **Игровой массаж подошв «Поиграем с ножками».** **Цель:** стимулировать активные точки, расположенные на подошвах ног.**Игра «Кто быстрее соберёт».****Цель:** учить детей собирать мелкие предметы пальцами ног. | З.И.Береснева «Здоровый малыш», М.,2003. ст.20 |
| Общение | **Беседа: «Правильная стопа».****Цель:** элементарно рассказывать о значении правильно сформированных стоп для здоровья человека («Чтобы человеку было легко и удобно ходить», «чтобы ноги не уставали»), разучить упражнения, направленные на коррекцию начальных форм плоскостопия.**Игра «Наши ножки»****Цель:** укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия. |  |
| **Художественная****деятельность** | **Рисование «Волшебная стопа».****Цель:** познакомить с техникой рисования с помощью отпечатка стопы; обведённой с помощью карандаша; развивать творческое воображение, воспитывать желание рисовать. |  |
| **Сотрудничество с семьёй** | Домашнее задание родителям «Определим, какая у ребёнка стопа».Практикум. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и укрепления свода стопы в домашних условиях. | Ю.В.Боковец «Воспитание правильной осанки», Мозырь, ст.15 |

**Май**

**Тема: «Врачи - наши помощники»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности |  Содержание |  Рекомендуемая литература |
| Специальноорганизованнаядеятельность | Тема: «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит». Задачи: продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, воспитывать уважение к труду врача.Гимнастика для глаз «Айболит»Цель: профилактика зрительного утомления | Галенко С.Н.,Зайцев Н.В. «Азбука здоровья малыша», Мозырь, 2006г., ст. 60 |
| Познавательно­практическаядеятельность | Экскурсия в аптеку.Цель: познакомить детей с работой фармацевта; воспитывать желание предупреждать болезнь, а не лечить.«Готовим витаминный напиток».Цель: познакомить детей с последовательностью приготовления и лечебными свойствами чая из плодов шиповника. | Галенко С.Н., Зайцев Н.В. «Азбука здоровья малыша», Мозырь, 2006г., ст.61 |
| Игровая деятельность | Творческие игры «Аптека», «Больница».Цель: закрепить знания детей о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни,**Пальчиковая гимнастика Доктор, доктор, как нам быть?****Цель:** развивать мелкую моторику руки. | Галенко С.Н., Зайцев В.В. «Азбука здоровья малыша», Мозырь, 2006г., ст.62 |
| Общение | Беседа «Мы были в гостях у врача».Цель: формировать у детей понятие о профессии врача, закрепить знание о том, когда и как нужно вызвать врача, воспитывать бережное отношение ксвоему здоровью.Ситуация «Мама заболела».**Цель:** учить детей находить выход из любой ситуации, развивать смекалку, находчивость.**Игровой массаж «Буду здоровым»****Цель:** профилактика простудных заболеваний, повышение жизненного тонуса у детей. |  |
| **Художественная****деятельность** | Игровой досуг «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит».**Цель:** сообщить детям сведения о профилактике и способах лечения инфекционных заболеваний, о пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека; учить детей не бояться врача, самому уметь оказывать помощь, развлечь детей, создать положительный эмоциональный настрой. | О.В.Чермашенцева «Основы безопасного поведения дошкольников», Волгоград, 2008г. |
| **Сотрудничество с семьёй** | Встреча с врачом - педиатром «Об итогах работы**за** год».**Цель:** познакомить родителей с результатами углубленного медицинского осмотра и позитивной динамикой состояния здоровья детей. |  |

**Перспективный план работы по формированию** основ здорового **образа жизни**

**в средней группе**.

**Введение**

Настоящее время характеризуется достаточно быстрыми изменениями природной и социальной среды, а также ведёт к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребёнка - это важнейший труд воспитателя».

Забота о физическом, психическом и психологическом здоровье детей находится в центре учебной программы дошкольного образования. Особенно актуальна эта проблема в санаторной группе дошкольного учреждения. Часто болеющие дети, дети с отклонениями в физическом развитии имеют право на дополнительное внимание воспитателя. Проявляя заботу в сохранении и укреплении здоровья, необходимо уделить особое внимание формированию потребности ЗОЖ. Для более полной, эффективной и системной работы были разработаны перспективный план работы по формированию основ ЗОЖ и предлагаемые занятия, что поможет в работе педагогу санаторной группы.

Цель занятий - формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного учреждения и семьи.

**Задачи:**

* Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширять представления детей о состоянии собственного здоровья, узнать свой организм, научить беречь своё здоровье и заботиться о нём.
* Помочь детям в формировании привычек ЗОЖ, привитию культурно-гигиенических навыков.
* Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
* Формировать положительные качества личности ребёнка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.
* Объединить усилия дошкольного учреждения и семьи для укрепления психофизического здоровья детей и формирования основ ЗОЖ.

Рекомендации по проведению **работы с детьми**

Занятия проводятся длительностью 25-30 минут в течении всего учебного года 1 раз в месяц. Как во время проведения занятий, так и в ходе предварительной работы, в различных видах деятельности используется наглядность для более эффективного восприятия ребёнком данного материала. Решая задачи по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в ходе работы, педагоги должны заботиться о здоровье самого ребёнка, применяя в работе здоровьесберегающие технологии: гимнастику для глаз, оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, музыкальную терапию и т.д.