

## Приложение

### Воспитание сознательной установки на здоровый образ жизни

**Здоровье свыше нам дано, учись, малыш, беречь его.**

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первой потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Опыт моей работы с дошкольниками показал, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Цель моей педагогической деятельности: создание ценности здоровья как основы всех дальнейших успехов в формировании личности ребенка.

Для развития целостного понимания ценности здоровья у детей, я определила следующие задачи:

- содействовать сохранению и укреплению здоровья детей;
- воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни;
- сформировать здоровьесберегающие навыки и привычки на основе валеологических знаний.

Работу с детьми по валеологическому воспитанию, я строю по перспективному плану, который дает возможность вести работу системно и комплексно. Мероприятия валеологической направленности органично вплетаются в режимные моменты и деятельность детей. В основу составления перспективного плана был заложен разработанный мною алгоритм:

1. Первоначальное сообщение доступных ребенку знаний и представлений, о способах укрепления и сохранения здоровья.
2. Обогащение знаний детей через беседу, чтение познавательной литературы.
3. Уточнение знаний детей в дидактической игре, опытно-экспериментальной деятельности.

4. Закрепление знаний в организованной сюжетно- ролевой игре, интегрированных занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности.
5. Диагностика усвоенных знаний, умений, навыков в свободной игре и самостоятельной оздоровительной деятельности.

Работа по данному алгоритму дает положительные результаты, т.к. имеющиеся у ребенка знания, благодаря их неоднократному практическому и действенному воспроизведению в игре, опытной деятельности, приобретают более прочный и более осознанный характер.

Перспективный план по воспитанию сознательной установки на ЗОЖ и укреплению здоровья детей

М е с я ц	Занятия	Беседы	Художественная литература	Дидактические игры, опытная деятельность	Сюжетно ролевые игры	Работа с родителями	Закаливание	Физкультурные мероприятия
СЕНТЯБРЬ	«Движение для здоровья» Цель: формировать представление о связи двигательной активности и здоровья. Дать знания о строении двигательной системы.	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»; «Из истории Олимпийских игр». Цель: Воспитывать желание заниматься физкультурой, уточнить знания о видах спорта.	«Бег не красен, а здоров». «Без осанки конь - королева», «Силушка по жилушкам огнём бежит». В Драгунский Цель: воспитывать осознанное отношение к занятиям физкультурой и спортом.	Д/и «Будь стройным» Цель: показать значение правильной осанки для здоровья человека. Опыт «Наше сердце» Цель: смоделировать работу «здорового» - тренированного сердца и «слабого» не тренированного.	«Спортивная школа» Вариант: тренировка спортсменов выбор упражнений для различных групп мышц.	Консультация «Движение – это жизнь» Цел: познакомить родителей с физиологическими особенностями дошкольников. Дать совет по созданию двигательной активности детей в семье.	Цель: формировать сознательное отношение к закаливанию, развивать высокие адаптационные возможности организма ребёнка к природным факторам. Контрастно – воздушные ванны в помещении (увеличение холодовых нагрузок постепенно).	Зарядка на свежем воздухе в течении года. Оздоровительный бег по картам-маршрутам. Самостоятельная деятельность в центре «Здоровья» с нестандартным физкультурным оборудованием. Совместный поход с родителями за город «Праздник печёной картошки» (п/и совершенствованного характера.)
ОКТАБРЬ	«Хилый в шубу, здоровый на мороз» Цель: дать знания о значении закаливания для укрепления здоровья.	«Почему человек болеет?» цель: уточнить знания детей о причинах простудных заболеваний.	«Смолоду закалишься – на весь век сгодишься». «Хилый в шубу, здоровый на мороз». С. Михалков «Мимоза» А. Аким «Первый снег» Цель: дать знания о влиянии отрицательных природных факторов на здоровье человека и значения закаливания в профилактике простудных заболеваний.	Д/и «Маленькая мама» Цель: научить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду соответственно погоде.	«Санаторный детский сад» Вариант: включение ситуаций - закаливающие процедуры, одевание на прогулку.	Консультация «Школа закаливания» с показом закаливающих процедур. Цель: познакомить с видами закаливающих процедур, обосновать их с научной точки зрения.	Контрастные воздушные ванны на улице (пробежка по улице в облегчённой одежде).	Развлечение: «Спортландия – страна здоровья» соревнования с параллельной группой (прыжки, метание, лазание)

Н О Я Б Р Ъ	«Дышите на здоровье» цель: дать знания о строении органов дыхания, значение чистого воздуха для здоровья человека.	«Откуда в воздухе кислород?» цель: обогатить знания детей о свойствах и качестве воздуха.	«Здоровью цены нет» Н. Семёнова «Как стать «Неболеющей» цель: дать знания о пользе прогулок на свежем воздухе.	Д/и «Как мы дышим» Цель: познакомить детей с работой органов дыхания. Опыт «Много ли воздуха в лёгких?» Цель: показать необходимость упражнений увеличивающих объём лёгких.	«Строительство города» вариант: посадка деревьев для очищения воздуха.	Консультация: «Дыхание и здоровье» Цель: раскрыть значение правильного дыхания в профилактике простудных заболеваний.	Контрастно-водные ванны для ног и рук (с постепенным увеличением температуры до 14°).	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» (эстафета соревнования по типу полоса препятствий)
Д Е К А Б Р Ъ	«Мельница сильна водой, а человек едой» Цель: воспитывать потребность к ЗОЖ, через осознанный подход к своему питанию. Учить противостоять рекламе.	«История котлеты». «Всё о супах». «Каша радость наша». «Макаронеры - гости из Италии». «Кто из Италии». «Кто утром кофе пьёт тот никогда не устаёт». «Какао- южный боб». Цель: заложить информационную основу здорового питания, познакомить с историей происхождения продуктов питания.	«На весь век не наешься». «На голодный желудок и песня не поётся». «Хочешь не хочешь, а есть надо». К. И. Чуковский «Айболит» Цель: дать знания о причинах заболевания желудочно-кишечного тракта. «Манная каша с бородой» Цель: уточнить понятие «аппетит», показать плохого аппетита причины	Д/и «Кулинарное лото», «Кто в домике живёт?» Цель: познакомить с витаминной ценностью продуктов питания. Д/и «Путешествие по Стране Здоровья» Цель: учить противостоять рекламе Д/и «Где растёт каша?» Цель: дать знания о продуктах растительного происхождения Опыт «Как работает желудок» Цель: показать способность желудка растворять и впитывать разные вещества	«Магазин» (овощной, хлебный, отделы, кафетерий) Вариант: предпочтение в выборе продуктов отечественного происхождения, противостояние рекламе. «Обед в семье» Вариант: составление меню (холодные закуски, салаты, для аппетита, десерт)	Консультация «Оздоровление питанием» Цель: дать информацию о калорийности и витаминной ценности продуктов питания в рационе детей. Дискуссия о причинах плохого аппетита у детей.	Снеговые ванны для ног (увеличение холодной дозировки до 1 минуты).	Лыжная прогулка в парк совместно с родителями.
Я Н В А Р Ъ	«Кто сколько жуёт – тот столько живёт» Цель: учить заботиться о здоровье зубов. Дать знания о пользе молочных продуктов, овощей и фруктов.	«Сколько лет молоку», «Морковкина копилка» «40 одёжек и все бес застёжек» «Чёртово яблоко» «Салат – любимая пицца желудка» «Винегрет – французский гость». Цель: познакомить с историей происхождения продуктов питания.	«Кто сколько жуёт – тот столько живёт» «Морковь зубы укрепляет, а сахар разрушает» С. Михалков «Овощи» цель: уточнить знания о витаминной ценности овощей. «Цветное молоко» цель: уточнить знания о пользе молока.	Д/и «Во фруктовом царстве» Цель: дать знания о значении витаминов для здоровья. Д/и «Чудо – дерево» Цель: учить выбирать полезные продукты. Опыт «Молочная пища для здоровья» Цель: показать роль молока для укрепления костной системы и здоровых зубов. Опыт «Путешествие пирожка». Цель: систематизировать представление о работе органов пищеварения.	Магазин «У бурёнки». Вариант: реклама продуктов и блюд из молока. «На приеме у стоматолога» Вариант: советы по уходу за полостью рта, лечение зубов молочной пищей.	Выставка дегустация «Овощи на столе» Цель: дать знания о значении овощей и фруктов в детском питании.	Снеговые ванны для тела (руки, ноги, лицо)	Зимняя спартакиада (соревнования в зимних видах спорта (катание на лыжах, санках).

ФЕВРАЛЬ	«Утро вечера мудренее» Цель: дать знания для значения отдыха для здоровья и жизнедеятельности организма.	«Здоровью надо помогать» Цель: научить рационально чередовать сон и периоды бодрствования.	«Утро вечера мудренее». «Много спать – дела не знать». «Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь их знать». В. Бианки «Как муравьишка домой спешил» Цель: уточнить значение сна для здоровья	Альбом – сонник. Альбом колыбельных песенок (рисунки – модели). Цель: способствовать формированию полезной привычки к быстрому засыпанию.	«Семья». Вариант: «Колыбельная для куклы – дочка» «Детский сад» Вариантб режим дня (смена п/и спокойной деятельности)	Консультация: «Здоровье наших детей». Цель: дать знания о способах профилактики ранней усталости дошкольников.	Снеговые ванны на улице (растирание снегом рук, ног).	Развлечение к Дню защитников Отечества с приглашением пап. «Не перевились на земле русской богатыри» (соревнования в ловкости, силе).
МАРТ	«Водичка, водичка умой моё личико» Цель: научить ухаживать за своим телом. Дать знания о воде – как средстве закаливания.	«Микробам – бой» Цель: дать знания о роли личной гигиены в профилактике заболеваний. «Для чего человеку кожа?» Цель: рассказать о функции кожи в жизни человека.	«Крепиться человек, крепче камня – ослабнет, слабее воды. Н. Найдёнова «Наши полотенца» Цель: дать знания о предметах личной гигиены. К.И. Чуковский «Мойдодыр» Цель: уточнить знания о значении соблюдения к/гигиенических правил.	Д/и «Водяной лабиринт» Цель: учить правильно использовать воду в быту. Уточнить знания о воде – как средстве закаливания. «Где прячутся микробы?» Цель: научить ухаживать за руками, формировать умение подстригать ногти.	«Детский сад» Вариант: моем руки. «Будет мыло пениться и грязь куда то денется»	Консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ» Цель: раскрыть обязательность единства требований в формировании к/гигиенических навыков и привычек у детей.	Купание в проруби.	Праздник «Посвящение в моржи» (встреча с моржами города, ритуал окунания в прорубь, п/и, забавы).
АПРЕЛЬ	« К здоровью без лекарств». Цель: дать знания о способах лечения народными средствами. «Прилетела в гости бабушка пчела» Цель: дать знания о целебных свойствах мёда.	«Шиповник укрепляет наше здоровье» Цель: дать знания о необходимости витамина «С» для укрепления защитных сил организма.	«Лук, да баня всё правят. М. Пришвин «Золотой луг» Цель: дать знания о применении настоя одуванчика для улучшения аппетита Е Чарушин «Белка» Цель: уточнить знания о лечебных свойствах мухомора.	Д/и «Зелёная аптека» Цель: обогатить знания о лекарственных травах Урала. Д/и «Грибники» Цель: учить по внешнему виду различать съедобные грибы и ядовитые.	«Фито-аптека» Вариант: советы по лечению травами, разъяснение преимуществ фототерапии перед медикаментозным лечением.	Консультация – практикум «Пчела – природный фармацевт» Цель: дать знания о нетрадиционных методах лечения мёдом.	Обливания холодной водой (в помещении)	Экскурсия в Дом спорта. (познакомиться с работой секции, занятий на различных спортивных снарядах.

МАЙ	«Растим здоровым малыш»	«Как быть здоровым» Цель: уточнить знания о способах ухода за органами слуха, зрения.	«Здоров будешь, всё позабудешь». «Больному и богатство не мило». «Зачем болезнь лечить, если её можно в тело не пустить?» (П. Иванов) В. Катаев «Цветик - семицветик» Цель: учить заботиться о своём здоровье.	Д/и «Помоги себе сам» Цель: учить оказывать первую помощь в экстремальных ситуациях угрожающих здоровью. Д/и «Чем мы слышим?» Цель: закрепить знания об органах слуха и строении слухового аппарата.	«Поездка в лес» Вариант: оказание первой помощи при отравлении ядовитыми грибами. Вариант: подбор продуктов питания для хранения в походных условиях.	Совместная игра детей с родителями Брейнинг «Где прячется здоровье?» Цель: диагностировать знания детей и родителей по итогам года.	Обливание холодной водой на улице.	Праздник: «День Нептуна» (купание в пруду, игры, забавы на воде).
-----	-------------------------	--	---	---	---	--	------------------------------------	---