**«Я не боюсь еще и еще раз сказать:**

**забота о здоровье –  важнейшая**

**работа воспитателя. От**

**жизнерадостности, бодрости**

**детей зависит их духовная жизнь,**

**мировоззрение, умственное развитие,**

**прочность знаний, вера в свои силы»**

В. Сухомлинский

**Введение**

Все мы знаем, что нет в человеке большей ценности, чем здоровье. С давних времен известен лозунг: «Твое здоровье – в твоих руках». Но для того, чтобы научиться беречь свое здоровье, необходимо много знать о самих себе, о состоянии своего организма.

Формирование, сохранение и укрепление здоровья детей и взрослых граждан Российской Федерации – одна из актуальных проблем нашего общества. Одним из факторов развития любого государства является здоровье нации.

Главная задача взрослых заключается в том, чтобы изменить сознание детей в сторону улучшения отношения к собственному здоровью. Чтобы ребенок мог заботиться о своем здоровье и здоровье других, необходимо воспитать в нем сознательное отношение к жизни, осознание приоритета здоровья. Очень важно сформировать мотивацию к здоровому способу жизни. У дошкольников выработается осознанное отношение к собственному здоровью, когда дети усвоят элементарные знания о своем организме, овладеют гигиеническими нормами поведения, психологией общения, гигиеной питания. Эти знания и навыки они будут пополнять и совершенствовать в течение всей своей жизни.

Важность сохранения и укрепления здоровья дошкольников – проблема государственного уровня. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников».

Современная педагогическая наука призывает дошкольные образовательные учреждения решать задачу сохранения здоровья детей с помощью организации здоровьесберегающего педагогического процесса, где главную роль играют здоровьесберегающие педагогические технологии.

Учитывая актуальность проблемы, в своей педагогической деятельности особое внимание уделяю основам формирования системы валеологических знаний (Основы здоровья) у детей младшего дошкольного возраста на занятиях (непосредственно образовательной деятельности), во время бесед, в различных режимных моментах.

**Цель данной учебно-методической разработки (цикла бесед с детьми младшего дошкольного возраста):** определение объема и содержания системы знаний у детей младшего дошкольного возраста по основам здоровья.

**Задачи**:

- Развитие представлений о валеологическом воспитании детей младшего дошкольного возраста.

- Воспитание младшими дошкольниками позитивного отношения к антропометрии, медицинским обследованиям, профилактическим прививкам.

**Цикл бесед по формированию у младших дошкольников привычки к здоровому образу жизни «Здоровейка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема беседы** | **Содержание** | **Формы работы** |
| 1. «Чудо-человек» | Познакомить детей с частями тела человека, уточнить их названия. Учить описывать внешний вид каждой части тела. Определить функциональное значение органов тела. Сформировать в сознании дошкольников понимание необходимости выполнения утренней гимнастики и соблюдение двигательного режима для поддерживания бодрости организма. Активизировать словарь детей названиями частей тела. Воспитывать бережное отношение к своему организму. | 1. Рассказ воспитателя о человеке.  2. Упражнение «Покажи на кукле и на себе».  3. Отгадывание загадок о частях тела.  4. Физкультминутка «Мы с тобой».  5. Дидактическая игра «Собери человечка».  6. Дидактическая игра «Где мы были, вам не скажем, а что делали – покажем».  7. Подвижная игра «Где же наши детки?» (с музыкальным сопровождением).  8. Стихотворение «Что такое наше тело?»  9. Угощение для ребят. |
| 2. «Кукла заболела» | Познакомить детей с разными состояниями организма: состоянием здоровья и болезни. Рассказать о существовании детских болезней и способах профилактики. Воспитывать уважительное отношение к больным людям, формировать умение использовать профилактические средства, находясь возле больного. | 1. Игровой момент – приход куклы Маши.  2. Потешка «Водичка, водичка».  3. Беседа о возбудителях болезней.  4. Практические упражнения с чтением стихотворения.  5. Дидактическая игра «Путаница».  6. Дидактическая игра «Кукла заболела».  7. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать».  8. Опыт «Определение состояния здоровья человека по выражению лица».  9. Слушание музыкального произведения   П.И. Чайковского «Кукла заболела».  10. Рефлексия «Настроение» |
| 3. «Наши ушки любят тишину» | Познакомить детей со значением слуха в жизни человека. Дать представления о том, что уши – очень важный орган человека. Познакомить с правилами бережного отношения к своим ушам и органам слуха окружающих. Помочь распознавать разные звуки, прислушиваться. | 1. Сюрпризный момент – приход Доктора Айболита.  2. Отгадывание загадок.  3. Дидактическая игра «Узнай звуки».  4. Стихотворение «Чтоб услышать звуки эти».  5. Дидактическая игра «Помоги животным найти свои уши!»  6. Физкультминутка «Сидит заяц под кустом» (под музыку).  7. Массаж волшебных точек ушек.  8. Слушание музыки.  9. Театральная постановка «Приключения в лесу».  10. Малоподвижная игра «Эхо» («Ты сейчас в лесу»).  11. Угощение для ребят. |
| 4. «Мир прекрасный видят глазки» | Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира. Познакомить детей с профилактическими мерами охраны зрения. Воспитывать у детей заботливое отношение к глазам. | 1. Отгадывание загадки.  2. Дидактическая игра «Что изменилось?»  3. Физкультминутка в кругу.  4. Рассказ педагога об органе зрения.  5. Валеоминутка «Гимнастика для глаз».  6. Минутка творчества «Рисуем глазки птичкам».  7. Рассматривание продуктов, употребление которых улучшает зрение. |
| 5. «Наши руки» | Познакомить детей со значением рук в жизни человека. Объяснить, что при помощи рук мы берем предметы и удерживаем их. Дать дошкольникам понять: чтобы руки хорошо им служили, они должны быть сильными, а для этого их необходимо тренировать. Закрепить знания о пользе физических упражнений. Совершенствовать координацию движения рук. | 1. Приветствие «Собрались все дети в круг».  2. Упражнение «Волшебный микрофон».  3. Беседа о руках.  4. Дидактическая игра с движениями «Повтори за мной»  5. Упражнения с мячом.  6. Дидактическая игра «Ладонь-кулак».  7. Пальчиковая гимнастика «Пальчики».  8. Дидактическая игра «Волшебный мешочек».  9. Правила ухода за руками.  10. Рисование «Портретов» рук.  11. Рефлексия в кругу «Пять пальцев». |
| 6. «Чистота – залог здоровья» | Формировать у детей представление о факторах, влияющих на здоровье человека. Воспитывать желание заботиться о здоровье. | 1. Приветствие «Собрались все дети в круг».  2. Беседа о здоровье.  3. Отгадай загадки.  4. Дидактическая игра «Где мы были, вам не скажем, а что делали – покажем». |
| 7. «Приятного аппетита!» | Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья. | 1. 1.Приветствие «Собрались все дети в круг». 2. 2.Беседа о правильном питании.   3.Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».  4.Рассматривание продуктов, употребление которых улучшает здоровье. |
| 8. Правила личной гигиены. | Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми. | 1. Рассказ воспитателя о гигиене.  2. Упражнение «Покажи на кукле и на себе».  3. Отгадывание загадок о предметах гигиены. |
| 9. Таблетки растут на грядке. | Дать знания об овощах, познакомить с понятием витамины, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь. | 1. Рассказ воспитателя о витаминах.  2. Упражнение собери витамины.  3. Инсценировка в стране Витаминной. |
| 10. Добрый доктор Айболит». | Пополнение знаний детей о способах укрепления здоровья. Развитие координации, силы и ловкости движений. Закрепление и дополнение знаний о профессии врача и личной гигиене. | 1. Приветствие «Собрались все дети в круг».  2. Беседа о здоровье.  3. Отгадай загадки. |