* + 1. **Информация о формировании у ребенка в детском саду представлений о собственном организме.**

В процессе ознакомления дошкольников с человеческим организмом решаются следующие задачи:

* сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении собственного тела);
* способствовать формированию у дошкольников целостного представления о своем теле;
* развивать умение «слушать» и «слышать» свой организм;
* способствовать осознанию воспитанниками самоценности своей жизни и ценности жизни другого человека;
* формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;
* прививать навыки профилактики, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасности для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
* развивать охранительное самосознание, оптимистическое миро- и самоощущение;
* воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

Тематическое планирование занятий по формированию отношения ребенка к самому себе (самопознание)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Младший возраст | Средний возраст | Старший возраст |
| Узнаю о себе и других детях (имя, пол, возраст, голос, цвет волос, мальчик, девочка..)Мое имяСтроение собственного тела с выделением отдельных частейЧасти лицаЧто я умею, что я могу? (что могут наши ручки, ножки…) Чем похожи и чем различаемсяЯ и моя семья | Изучаем свой организмОрганы слуха и зрения, как их беречьМое настроениеЯ и моя семья Я и мои друзьяЧто у людей общего и чем они различаютсяЧто нужно делать, чтобы не заболеть.Врачи – наши помощникиРебята, давайте жить дружно Всегда ли добрым быть приятноЯ не трус, но я боюсь | Как строено наше тело? Прислушиваемся к своему организмуЧто внутри нас? (внутреннее строение организма)Как мы дышим?Об удивительных превращениях пищи в организме человекаМои поступки Конфликты и ссорыМои мысли Мои чувстваКаким я хочу бытьПервая помощь спасает жизнь. Уход за больнымиДобро и зло |

* + 1. **Правила гигиены**

Формирование предпосылок здорового образа жизни предполагает:

* обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания, обязательного дневного сна;
* реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов;
* систематическое проведение закаливания;
* обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям;
* расширение знаний об условиях безопасности в разных условиях.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей

В дни карантинов и периодов повышенной заболеваемости, в режим дня выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий.

Организация рационального питания детей важная составляющая здоровье формирующей работы учреждения

в режим дня вводится проведение закаливающих процедур, различных в зависимости от времени год