



**ФОРМИРОВАНИЕ  
НАЧАЛЬНЫХ  
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О  
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

## Вторая младшая группа (3-4 года)



1. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
2. Дать представление о полезной и вредной пище.
3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение.
4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым.
7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены.

## Средняя группа (от 4 до 5 лет)



1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
2. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания.
3. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.
4. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
3. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
4. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
5. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
6. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

## Старшая группа (от 5-до 6 лет)



1. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
2. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
3. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания.
4. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
5. Формировать представления о правилах ухода за больным. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
6. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
7. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
8. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

# Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)



1. Расширять представления детей о рациональном питании.
2. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
3. Формировать представления об активном отдыхе.
4. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
5. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.