

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Теоретические основы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни	5
1.1. Новизна подхода к решению оздоровительных задач физического воспитания	5
1.2. Аспекты формирования психологического здоровья детей пятого года жизни	9
2. Программа формирования здоровьесберегающего поведения детей пятого года жизни.	11
2.1. Характеристика программы	11
2.2. Структура и задачи программы	13
3. Содержание, пути и средства реализации программы по формированию физического здоровья	18
3.1. Формирование правильной осанки	18
3.1.1. «Скелет-крепкий каркас нашего тела»	19
3.1.2. «Осанка делает человека красивым и повышает его работоспособность»	26
3.2. Предупреждение плоскостопия	48
«У дерева корни, а у человека ноги»	48
3.3. Профилактика снижения остроты слуха	62
«Уши – орган слуха»	62
3.4. Функции рук в различных видах деятельности	68
«Золотые руки»	68
3.5. Формирование правильного носового дыхания и меры по предупреждению заболеваний органов дыхания	76
«Зачем нам нужен нос?»	76
4. Содержание, пути и средства реализации программы по формированию психологического здоровья.	83

4.1. Знакомство детей с элементами выразительных движений: мимикой, жестами	92
4.2. Формирование умения выражать сочувствие, сопереживание своему товарищу	119
4.3. Формирование навыков конструктивного общения и взаимодействия	129
4.3.1. Эмоциональное сближение детей друг с другом и воспитателем	129
4.3.2. Формирование дружеских взаимоотношений в группе детей	138
Заключение	147
Приложения	149
Литература	175