работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни

### Создание представлений о здоровом образе жизни

Основная идея — здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:



- Режим дня
- Воспитание культурно-гигиенических навыков
- Питание
- Закаливание
- Организация двигательного режима
- Воспитание положительных эмоций
- Работа с родителями

### Режим дня

- Формировать первые представления о режиме дня.
- Формировать понятия о значении режима дня.
- Формировать понятия о важности соблюдения режима дня.
- Сформировать осознанное отношение к соблюдению режима дня.

## MCIOIBSUCMBIC MCTOADIN INDINCADI

- Дидактические игры
- Игровые упражнения
- Беседы
- Рисование
- Составление рассказов

### Воспитание культурногигиенических навыков

Младший дошкольный возраст Средний дошкольный возраст	Формировать первые представления о том, как и зачем мыть руки. Лицо, уши. Пользоваться расческой и носовым платком. Формировать представления о необходимости соблюдения гигиенических правил	Уголок здоровья. Д.И. Сюжетные картинки. Альбом: «Потешки».  Уголок здоровья. Д.И. Сюжетные картинки «Чищу зубы», «пользуюсь платком». Книги, Альбом: «Потешки и загадки».
Старший дошкольный возраст	Формировать знание названий гигиенических процедур, их назначение.	Сюжетно-ролевые игры «Салон красоты»: - мыло, полотенце, шампунь, кремы
Подготовительн ая к школе группа	Формировать знание названий гигиенических процедур, их назначение.	Уголок здоровья. Д.И. Сюжетные картинки «Чищу зубы», «пользуюсь платком».

#### Питание



• Формировать первые представления о поведении за столом во время приема пищи.

• Формировать у детей вкусы и привычку к правильному, здоровому питанию.



#### Принципы организации питания

- Выполнение режима питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания, в т.ч. и от родителей (спонсорская помощь);
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Индивидуальный подход к детям во время питания;
- Правильность расстановки мебели.

#### Основные факторы закаливания:

- Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- Закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

### В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- Соблюдение температурного режима в течение дня;
- Правильная организация прогулки и её длительность;
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
- Облегчённая одежда для детей в д/саду;
- Сон с обнаженным торсом;
- Дыхательная гимнастика после сна;
- Мытьё прохладной водой рук по локоть;
- Комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожке "здоровья" (тактильные дорожки);
- Обливание ног водой с постепенным снижением температуры.

### Закаливание



Обливание ног и умывание прохладной водой





### Гимнастика после сна







# Ходьба по тактильным дорожкам









### Дыхательная гимнастика







### Организация рациональной двигательной активности

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

### Основные принципы организации физического воспитания в детском саду

- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы. Занятия строить с учётом группы здоровья (подгрупповые).
- Медицинский контроль за физическим воспитанием.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Для развития целостного понимания ценности здоровья с детьми проводятся занятия по валеологии, которые строятся по следующему алгоритму:

- Первоначальное сообщение доступных ребенку знаний и представлений о способах укрепления и сохранения здоровья.
- Обогащение знаний детей через беседу, чтение познавательной литературы.
- Уточнение знаний детей в дидактической игре, опытно-экспериментальной деятельности.
- Закрепление знаний в сюжетно-ролевой игре, интегрированных занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности.
- Диагностика усвоенных знаний, умений и навыков.

### Работа с педагогами

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы "Здоровье" и т.д.
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог здоровый воспитанник; здоровый педагог больной воспитанник; больной педагог больной воспитанник;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте.

## Работу с педагогами условно делим на 3 блока:

### <u>гблок:</u> Состояние образовательного процесса и состояние здоровья.

- разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты);
- диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;
- создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

# И блок: Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей.

- подготовка и переподготовка квалификационных специалистов ( инструкторов по физической культуре, психологов);
- разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы, радиопередачи и т. д.).

### И блок: Оценка эффективности мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья:

- создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности программы.
   Задачи программы ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей, включают в себя:
- внедрение современных методов мониторинга здоровья;
- разработка систем физического влияния, основанных на индивидуально-психологическом подходе;
- внедрение новых технологий и методов коррекции и реабилитации в учреждениях для детей с различными видами нарушений в физическом и психическом развитии, а также систему их социального сопровождения после выпуска из учреждения;
- обеспечение методической и дидактической литературы специалистов, повышающих свою профессиональную квалификацию.

### Работа с родителями

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психологопедагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательнообразовательный процесс.

### формы работы с

#### родителями

- Проведение родительских собраний, семинаровпрактикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов д/сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинскую сестру, врача).
- Организация совместных дел.

 Главная задача родителей и педагогов МДОУ – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарногигиенические навыки,