

*Работа детского сада 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:

Формирование представлений о здоровом образе жизни включает следующие разделы:

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

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.*

Используемые методы и приемы

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

Воспитание культурно-гигиенических навыков

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

Питание



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

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



Принципы организации питания

- Выполнение режима питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- 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.

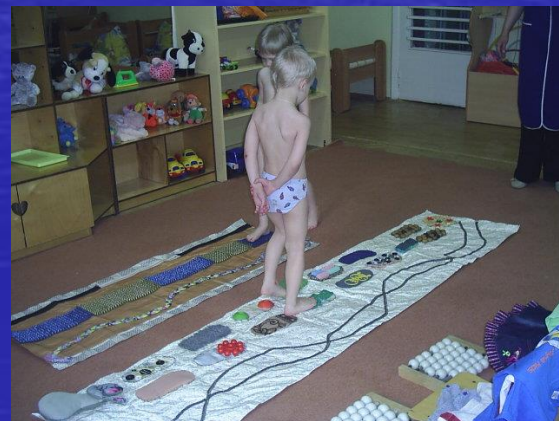
В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- 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;
- Полоскание горла после приема пищи;
- Гимнастика после дневного сна которая включает в себя:
 - Дыхательную гимнастику;
 - Комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожке "здоровья" (тактильные дорожки)
- Обширное умывание водой комнатной температуры;
- Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

Гимнастика после сна



Ходьба по тактильным дорожкам



Дыхательная гимнастика



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.

- *Главная задача родителей и педагогов МДОУ – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства*