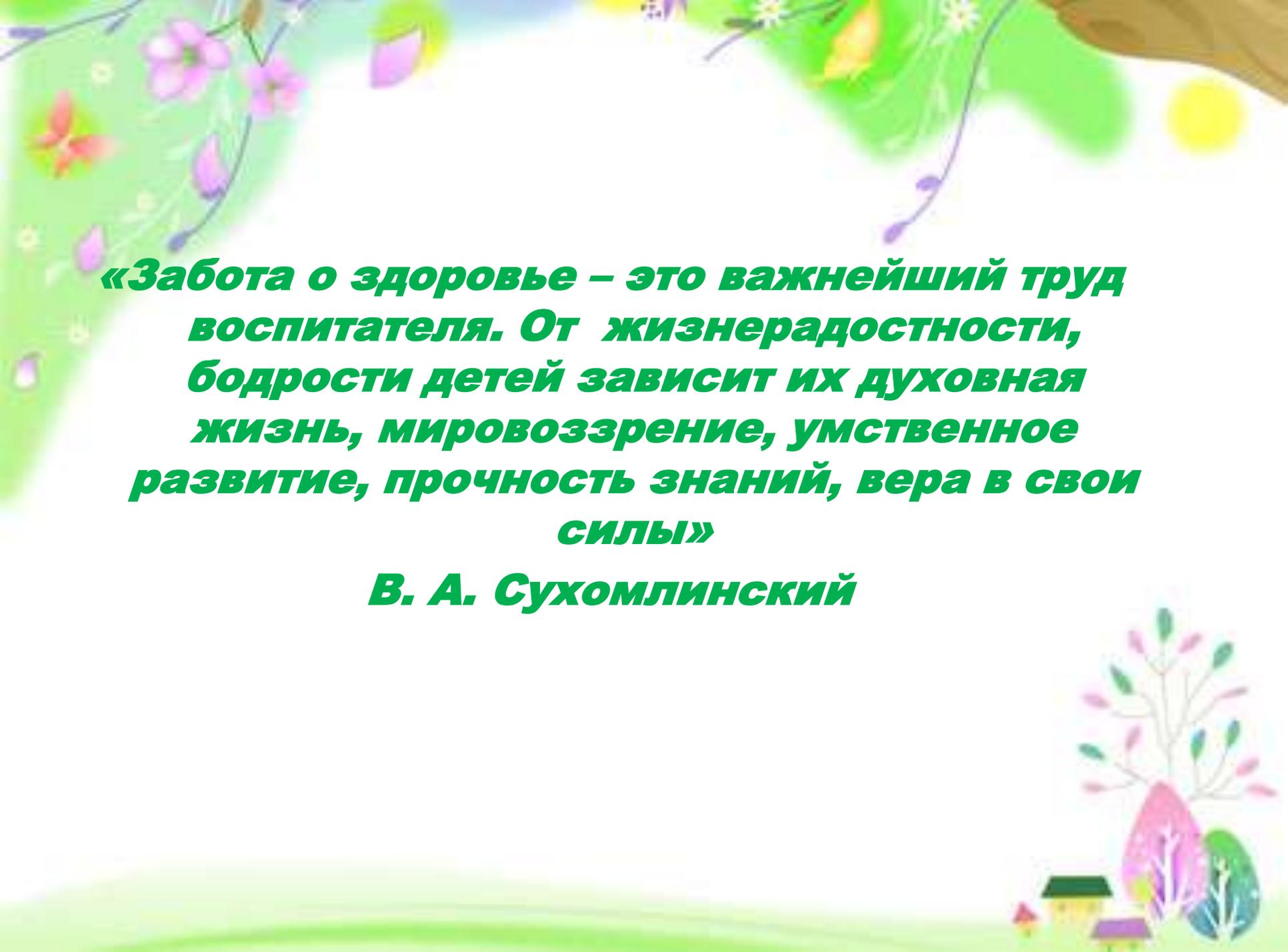




*«Приобщение детей раннего
и дошкольного возраста к
здоровому образу жизни»*

*Воспитатель средней группы
МДОУ Детский сад
«Солнышко»
р.п. Пачелма
Хохлова Наталия
Викторовна*

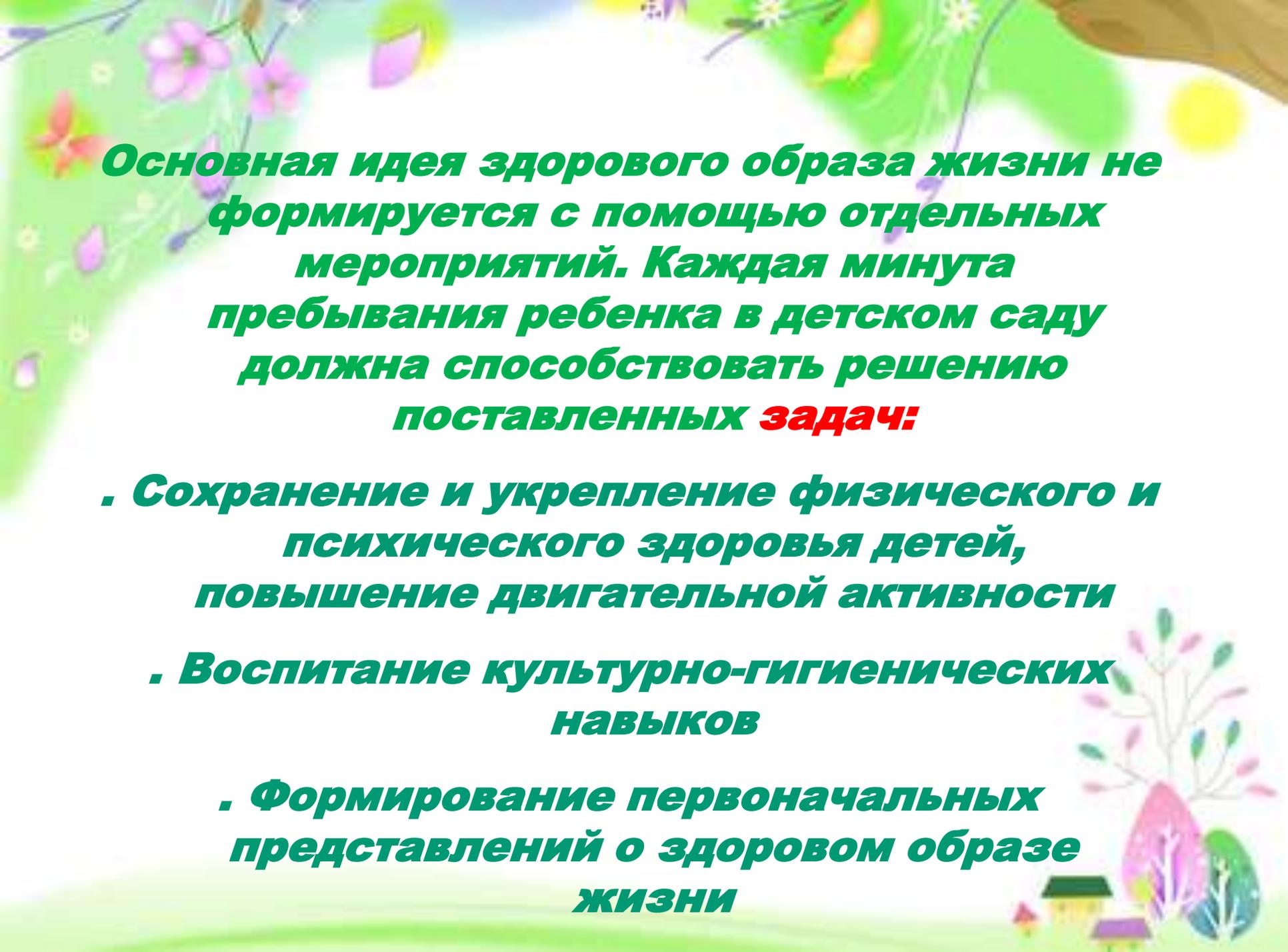


«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский



Раннее детство- период интенсивного физического и психофизического развития. Именно в этом возрасте умственное и нравственное становление ребёнка предопределено его физическим состоянием и настроением. Дети раннего возраста особенно нуждаются в зрительных, слуховых впечатлениях и движениях. Удовлетворение сенсомоторной потребности вызывает у ребенка интерес к окружающему миру. Двигательная активность способствует его быстрому физическому и умственному развитию.



Основная идея здорового образа жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению поставленных **задач:**

- . Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение двигательной активности**
 - . Воспитание культурно-гигиенических навыков**
 - . Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни**
- 

Формирование представлений о здоровом образе жизни включает следующие разделы:

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



Организация и обеспечение выполнения режима дня

Мониторинг физического развития детей и медицинский осмотр

Организация системы рационального питания

Создание условий для физического развития детей

Организация физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ

Организация системы профилактическо – оздоровительных мероприятий

Организация системы двигательной активности детей в ДОУ

Организация эмоционального климата для детей в ДОУ

Организация непосредственной работы в системе родители, дети, педагоги и специалисты

Формирование первых представлений о режиме дня

. Прием, осмотр детей

- **Утренняя гимнастика**
- **Завтрак**
- **Занятия**
- **Игровая деятельность**
- **Прогулка**
- **Обед**
- **Сон**
- **Подъем, закаливание**
- **Полдник**
- **Игровая деятельность, занятия**
- **Прогулка, игровая деятельность , уход детей домой**



Формирование первых представлений о режиме дня



ПИТАНИЕ

Формировать вкусы и привычку к правильному, здоровому питанию



Формировать первые представления о поведении за столом во время приема пищи



Принципы организации питания

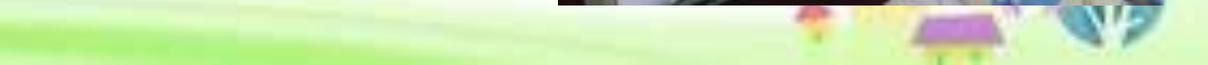
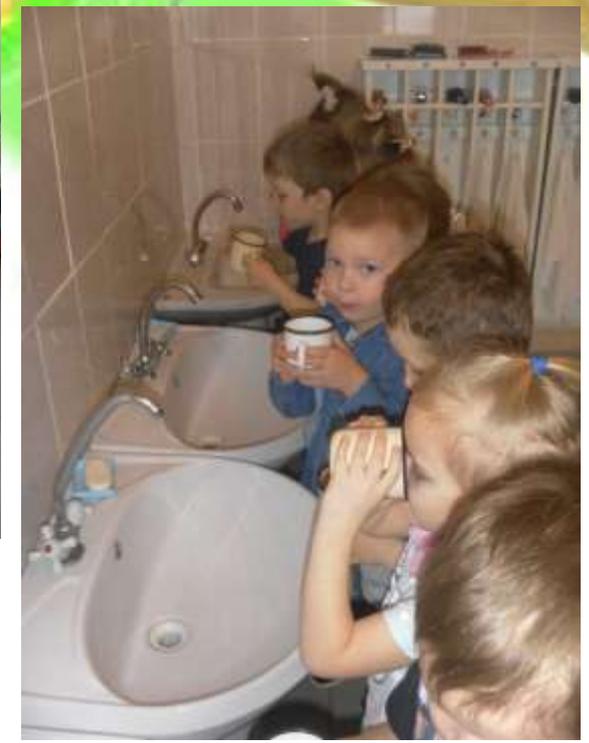
- **Выполнение режима питания**
- **Гигиена приема пищи**
- **Соблюдение норм потребления продуктов и колорий питания**
- **Индивидуальный подход к детям во время приема пищи**
- **Правильность расстановки мебели**

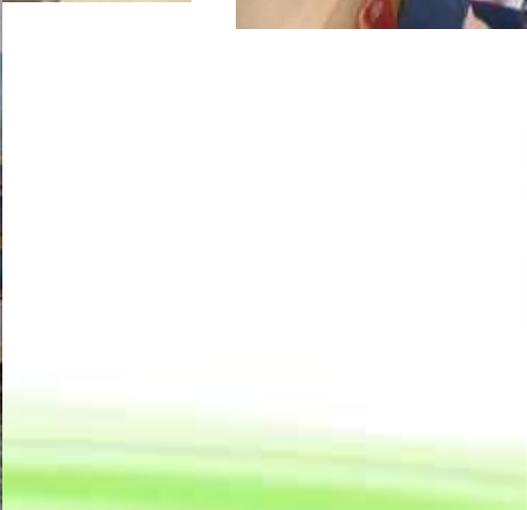
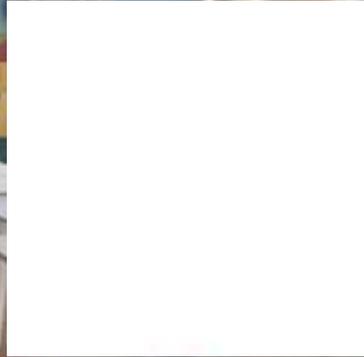


***В нашем детском саду проводится
обширный комплекс
закаливающих мероприятий***

- . Соблюдение температурного режима***
- Организация прогулки и её длительность***
- Применение ЗСТ***
- Проветривание и воздушные ванны***
- Босохождение по контрастным грелкам и массажным коврикам***
- Полоскание горла***
- Комплекс закаливающих процедур по тропе здоровья***
- . Точечный массаж и самомассаж***
- . Пальчиковая гимнастика***







Психогимнастика и релакс

- Направлена на снятие напряжения и поддержание внутреннего спокойствия и уверенности, освобождения от страхов, совершенствование активности.***



Взаимодействие и приобщение родителей и детей к ЗОЖ

Семья и детский сад – два воспитательных института, каждый из которых обладает своим особым содержанием и даёт ребёнку определённый социальный опыт. В этих целях используем различные формы сотрудничества: беседы, консультации, родительские собрания, совместные праздники и досуги. Родители и дети участники муниципальных и областных соревнований. Для родителей оформляем в «Уголке здоровья» рекомендации, советы: предлагаем папки – передвижки, проводим анкетирование. Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщать к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.



Образовательные мероприятия с педагогами и родителями

- . Консультации для педагогов и родителей**
- . Обмен опытом**
- . Круглые столы**



Здоровый образ жизни

- это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развивать у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни.



***Здоровье ребёнка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.***

***Здоровье не купишь, никто не
продаст.***

Его берегите, как сердце, как глаз.

Ж.Жабаев



Спасибо за внимание!

