

*Методическое
сопровождение 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:

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

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».

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);

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.

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 психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары.**
- **Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.**
- **Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.**

формы работы с родителями

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, 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 санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства*