

Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ реализуется на протяжении всей образовательной деятельности в течение дня (организованная образовательная деятельность, образовательная деятельность при проведении режимных процессов, самостоятельная деятельность). Каждая минута пребывания ребенка в детском саду способствует решению этой задачи, которая осуществляется **по следующим направлениям:**

- Привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях;
- Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения, понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Факторы воздействия на формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду;
- Рациональное питание;
- Полноценный сон;
- Соблюдение оптимального температурного воздушного режима;
- Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДОО;
- Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье ее традиции

Работа с воспитанниками по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно-ориентированного общения взрослого и ребенка.
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд из каких продуктов приготовлено блюдо полезные свойства продуктов правила поведения за столом);
- Обучение приемам дыхательной и пальчиковой гимнастики, самомассажу, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены в образовательной деятельности и при проведении режимных процессов.
- Ежедневное проведение утренней гимнастики, профилактической гимнастики в подготовительной к школе группе, подвижных игр на прогулке, физкультминуток и т.д.
- Ежедневное проведение закаляющих и профилактических мероприятий.
- Проведение занятий по физической культуре 3 раза в неделю, одно занятие на воздухе.
- Проведение активного отдыха с воспитанниками (физкультурный досуг - 1 раз в месяц, физкультурный праздник - 2 раза в год, день здоровья - 1 раз в квартал)
- Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников (использование физкультурного оборудования, подвижные и спортивные игры)

Работа с родителями (законными представителями) по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- Повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей (родительские собрания, информационные стенды в ДОО, Информационные папки для родителей и т.д.)
- Вовлечение родителей (законных представителей) в образовательную деятельность (спортивные праздники и развлечения, дни открытых дверей и т.д.)

Примерный план работы по формированию здорового образа жизни у детей

<i>месяц</i>	<i>мероприятия</i>
сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация для родителей: «Береги здоровье с детства». 2. Игры на свежем воздухе «Быстрее, выше, сильнее» 3. Анкета для родителей «Здоровый образ жизни» 4. Сюжетно-ролевая игра «Вызов врача на дом», «Больница» и др.
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Солнышко в руках» 2. Беседа на тему: «Я и мое тело» 3. Просмотр мультфильма «Мойдодыр» 4. Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра – импровизация «Добрый доктор» 2. Выставка рисунков «Мы за здоровый образ жизни!» 3. Игра – занятие «Пейте дети молоко, будете здоровы». 4. Чтение произведения Г.Остера «Вредные советы»
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сюжетно-ролевая игра «Кушайте на здоровье» 2. Беседа на тему: «Мой правильный режим дня» 3. Дидактическая игра «Мое имя» 4. Анкета для родителей «Хорошо ли я знаю своего ребенка?»
январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа на тему: «Вкусно и полезно» 2. Чтение произведения Г. Лагздынь «Куклу покормили?» 3. Подвижная игра «Море волнуется раз..» 4. Рисование на тему: «Мама, папа я – моя дружная семья»
февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа на тему: «Умываются котята по утрам и вечерам» 2. Выставка рисунков на тему: «Что нужно, чтобы быть здоровым» 3. Игра - занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье. 4. Чтение произведения А.Барто «Девочка чумазая»
март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сюжетно ролевая игра «Кукла Марина заболела» 2. Беседа на тему: «Как правильно позаботится о своем теле» 3. Консультация для родителей «Полезные витамины для детей» 4. Выставка рисунков на тему: «Чистота – залог здоровья»
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чтение потешки «Водичка, водичка» 2. Беседа на тему: «Вредные привычки» 3. Дидактическая игра: «Скорая помощь 03» 4. Памятка для родителей по формированию правильного здорового образа жизни у детей
май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа на тему: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» 2. Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника» 3. Консультация для родителей «О здоровье летом!»