

Мой первый год работы в МАДОУ ЦРР д/с №18 «Виктория»

**Тема самообразования:
воспитание
здоровьесберегающего
поведения у дошкольников**

Федорова Снежана Александровна воспитатель

В. А. Сухомлинский

«Забота о здоровье —

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



***Здоровье - это состояние
полного физического, психического
и социального благополучия, а не
просто отсутствие болезней или
физических дефектов***



Формы организации
здоровьесберегающей работы, которые я использую:

- 1. Физкультурные занятия**
- 2. Спортивные и подвижные игры**
- 3. Утреннюю гимнастику и гимнастику пробуждения**
- 4. Гимнастику для глаз**



5. Самостоятельную деятельность детей
6. Мероприятия по основам безопасности жизнедеятельности



8. Релаксацию (чтобы снять напряжение использую спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

9. Включаю в НОД к качеству познавательного характера занятия из серии «Здоровье»

10. Для психо-терапевтической и развивающей работы помогает мне Сказкотерапия



Приобщаю родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях

Провожу консультации и беседы по вопросам здоровьесбережения

Оформляю информационные стенды для родителей с комплексами упражнений для профилактики нарушений ОДА, органов зрения, мелкой моторики, пальчиковые игры



Я стремлюсь к полной реализации, в жизни каждого ребенка, трех моментов:

достаточной индивидуальной умственной нагрузки

обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений

полное удовлетворение потребности в движении



Спасибо за внимание!