



- Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому, кроме бесед и рассматривания иллюстраций картинок воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие.

Важное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, планелеграф, прослушивание аудио дисков и т.д.

- **Взаимодействие ДООУ с семьей** по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

- ✓ Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры).
- ✓ Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ.
- ✓ Приобщение родителей к участию в физкультурно- массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами и др.).
- ✓ Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.



- **Мероприятия** по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, **правильно составленный режим** дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.
- Находясь в помещении и на воздухе **в соответствующей одежде**, обширное **умывание прохладной водой**, **босоножье**, **сон при открытой форточке**, активное **занятие физкультурой на воздухе** - всё это моменты закаливания, которые активно используются в работе по формированию ЗОЖ.



Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан:

- ✓ соблюдению гигиенических требований,
- ✓ сформированием привычки к чистоте,
- ✓ с подвижным образом жизни,
- ✓ представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека.

Формирование здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.



Здоровьесбережение в работе с педагогами ДООУ

- Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых (ДООУ, МО, районные соревнования по настольному теннису, волейболу, лыжам, плаванию).
- Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»
- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДООУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.
- Практикум для педагогов ДООУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня».
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

Под руководством кандидата педагогических наук Н.В. Полтавцевой разработана программа по приобщению дошкольников к ЗОЖ. В программе определены основные направления приобщения дошкольников к ЗОЖ:

- * - физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- * - познавательные занятия;
- * - опытно-экспериментальная деятельность;
- * - обучающие, развивающие, творческие игры и игровые упражнения, обеспечивающие возможность приобретения способов выполнения, формирования умений и опыта здоровьесберегающих действий;
- * - решение проблемно-практических ситуаций, которые применяются для выработки первоначального ситуативного поведения, направленного на охрану и укрепление своего здоровья;
- * - досуги и праздники,
- * - складывающиеся ситуации, включающие применение детьми в повседневной жизни сформированных умений и навыков.

Контроль за санитарно-гигиеническими условиями и одеждой детей.

- Спортивная площадка и физкультурный зал должны быть оборудованы в соответствии с рекомендациями по физическому образованию групп и участков ДОУ.
- Индивидуальные пособия по своим размерам и весу должны соответствовать особенностям детей.
- Спортивная форма – удобная, лёгкая и чистая, х/б. На ногах - тапочки на резиновой подошве. При наличии условий (тёплый пол) можно заниматься босиком. При занятиях на воздухе одежда детей должна соответствовать требованиям, изложенным в методических рекомендациях по закаливанию детей в дошкольных учреждениях.
- Воспитатель должен быть в спортивном костюме и соответствующей обуви.
- Освещённость зала – не менее 200 лк на уровне 0,5 м от пола. Осветительная арматура должна обеспечивать равномерный рассеянный свет.
- Медицинская сестра ДОУ должна осуществлять постоянный контроль за гигиеническим состоянием мест проведения физических упражнений, инвентаря, обеспечением безопасности детей.

