



**Калашникова  
Галина Ивановна**

**Воспитатель  
МБДОУ «Фёдоровский детский сад «Теремок»  
Кайбицкого муниципального района РТ»**





*Я без детей не значу  
ничего,  
Когда смеюсь, когда  
грущу и плачу,  
Живу для них я видно от  
того,  
Что без детей я ничего  
не значу.  
Кручусь, вращаюсь в  
собственных делах,  
Встречаю за удачей  
неудачу.  
Но каждый день мой  
полон  
мыслями о них,  
Ведь без детей я ничего  
не значу.*

*Специфика моей деятельности как воспитателя заключается в том, что, прежде всего, я – воспитатель и люблю своих детей, независимо от того, что все они разные. При этом формирую ребёнка не по частям, имею дело с целостной личностью, то есть забочусь и о его здоровье, и о его физическом развитии. Именно поэтому мною разработаны здоровьесберегающие технологии.*

## **«Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»**

**Цель:** Формирование привычки к здоровому образу жизни детей. Воспитание бережного отношения к своему здоровью. Привлечение родителей к формированию и закреплению у детей навыков здорового образа жизни, повышение знаний о культуре здоровья. Развитие представления о том, что здоровье-главная ценность человеческой жизни.

# *Чтобы реализовать данную цель, мною решаются следующие задачи:*

- Обеспечение физического и эмоционального развития ребёнка в детском саду и семье.
- Формирование у детей стремления к сохранению своего здоровья через наличие устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Закрепление элементарных представлений детей о том, как нужно заботиться о своём здоровье.





# Основные направления воспитательной работы



# Направление «Рациональный режим дня»

Режим дня подразумевает особое распределение времени и чередование различных видов деятельности в течении дня. Соблюдение режима даёт возможность наладить функционирование всех органов и систем, облегчить процесс обучения, сделать процессы работы и восстановления организма наиболее эффективными. Именно поэтому режим дня становится основой формирования здоровья с самых первых дней жизни.

# **Направление «Организация правильного питания»**

Для благополучного функционирования пищеварительной системы обязательно нужно включать в ежедневное питание дошкольника свежие овощи и фрукты, богатые витаминами и хотя бы раз в год рекомендовать прохождение курса комплексных витаминных препаратов.

# **Направление «Гигиенические мероприятия и формирование гигиенических навыков»**

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми - этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением. Нужно напоминать ребёнку о необходимости мыть руки, контролировать его умывание, поощрять его самостоятельность.



# Направление

## «Организация занятий по физической культуре»

Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными в детском учреждении. Физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать своё тело и управлять им, к тому же движение активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, даёт ребёнку массу позитивных эмоций.

# Направление «Закаливание»

Польза закаливающих процедур заключается в повышении сопротивляемости организма ребёнка к различным инфекционным заболеваниям. Кроме того закаливание способствует повышению работоспособности и развитию целого комплекса компенсаторных реакций.

## Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители



*Все медицинские и закаливающие процедуры проводим с согласия родителей.*

*Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа – это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.*

*Наладить взаимоотношения помогают разнообразные формы работы: показы занятий, консультации, тематические родительские собрания, папки-передвижки, в которых отражается жизнь детей в детском саду.*

# Направление «ЗОЖ»

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребёнка, причём, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни.



# Профилактика эмоционального напряжения



**Игры – драматизации очень полезны, потому, что их можно использовать во всех формах работы. В игре снижается скованность, малыш раскрепощается, расширяется сфера эмоциональных и мыслительных способностей.**







## Развитие физических упражнений.



К речке быстро мы спустились,  
Наклонились и умылись.  
Раз, два, три, четыре,  
Вот как славно освежились.

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок.





**Обучение подвижным играм  
и упражнениям начинаем  
с утренней гимнастики**



*По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки,  
Раз-два, раз-два,*

*Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз-два — поднялись,  
Раз-два — руки вниз.*

