

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



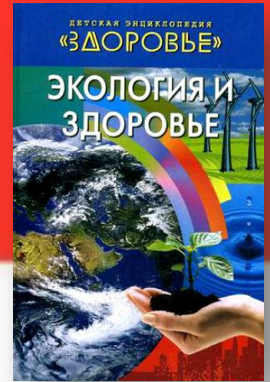
5. Самостоятельную деятельность детей
6. Мероприятия по основам безопасности жизнедеятельности



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!