



# Мартынова Екатерина Сергеевна

Воспитатель  
МБДОУ ДС «Ручеёк» р.п. Башмаково



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

*Именно поэтому тема моего самообразования*

## **«Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни»**

Работая по этой теме я поставила для себя цель

**Цель:** Формирование культурно-гигиенических навыков. 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 привитие культурно-гигиенических навыков. Формирование наличия устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Закрепление элементарных представлений детей о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

# Основные направления работы

«Рациональный режим дня»

Взаимодействие с родителями

«Организация правильного питания»

**ЗОЖ**

«Закаливание»

«Гигиенические мероприятия и формирование культурно-гигиенических навыков»

«организация утренней гимнастики, гимнастики. После дневного сна занятия по физической культуре»

# «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.

# «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.

# **«Гигиенические мероприятия и формирование культурно-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.

# **«Организация утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, занятий по физической культуре»**

Ежедневная утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, 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.



# «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 моей работе по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни являются родители**

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

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

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

Все эти направления и помогают мне в приобщении детей к здоровому образу жизни. Ведь, 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.