1. **Тема**
2. здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:
3. **режим дня**

Основными компонентами режима в ДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), непосредственно образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого из компонентов, а также роль их в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Режим дня считается правильным, если обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности и высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.

 Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять, заниматься, трудиться. Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье -- это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

1. **воспитание культурно-гигиенических навыков**

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: “Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье… Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься”.

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

1. **Питание**

Формировать первые представления о поведении за столом во время приема пищи.

Формироватьу детей вкусы и привычку к правильному, здоровому питанию.

**Принципы организации питания:**

* Выполнение режима питания;
* Гигиена приёма пищи;
* Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания
* Сервировка стола;
* Индивидуальный подход к детям во время питания;
* Правильность расстановки мебели.

1. **Закаливание**

**Закаливание необходимо осуществлять комплексно:**

* Соблюдение температурного режима в течение дня;
* Правильная организация прогулки и её длительность;
* Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
* Облегчённая одежда для детей в д/саду;
* Сон с обнаженным торсом;
* Дыхательная гимнастика после сна;
* Мытьё прохладной водой рук по локоть;
* Комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожке “здоровья” (тактильные дорожки);
* Обливание ног водой с постепенным снижением температуры.

1. **организация двигательного режима**

Формами организации оздоровительной работы  являются:

* самостоятельная деятельность детей,
* занятия в зале, бассейне
* утренняя гимнастика
* просыпательная гимнастика,
* подвижные игры,
* физкультминутки,
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами,
* физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья

1. **схема для воспитателей**
2. **воспитание положительных эмоций**

**в течение дня педагоги должны стремиться к тому чтобы у ребенка было как можно больше положительных эмоций**

**мы должны способствовать формированию адекватной самооценки. Чтобы ребенок получал удовлетворение от своей деятельности**

1. **работа с родителями**

**Формы работы с родителями:**

* Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
* Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
* Дни открытых дверей.
* Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
* Показ занятий для родителей
* Совместные занятия и праздники для детей и родителей.
* Круглые столы с привлечением специалистов д/сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинскую сестру, врача).
* Организация совместных дел.

1. **будьте здоровы!**