

## Здоровый образ жизни

Задачи:

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Система закаливания	В повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>- утренняя гигиеническая гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры);                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- облегченная форма одежды;</li> <li>- ходьба босиком в спальне до и после сна;</li> <li>- сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);</li> </ul> </li> <li>- контрастные воздушные ванны (перебежки);                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- солнечные ванны (в летнее время);</li> <li>- обширное умывание;</li> </ul> </li> <li>- мытье рук до локтя прохладной водой</li> </ul>
	Специально организованная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полоскание рта</li> </ul>
Организация рационального питания		<ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиена приема пищи;</li> <li>- введение овощей и фруктов в обед и полдник;</li> <li>- строгое выполнение натуральных норм питания;                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- питьевой режим;</li> <li>- С-витаминация третьих блюд;</li> </ul> </li> <li>- индивидуальный подход к детям во время приема пищи</li> </ul>
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния		<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика уровня физического развития;</li> <li>- диспансеризация детей детской поликлиникой;</li> <li>- диагностика физической подготовленности;                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика развития ребенка;</li> </ul> </li> <li>- обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом;</li> <li>- обследование учителем-логопедом</li> </ul>

### 2. Оздоровительная работа

#### Закаливающие мероприятия:

- прием детей на улице	Все	В зависимости от погоды	35
- проветривание помещений	Все	По графику	В соотв. с СанПиН
- воздушные ванны	Младшие группы	После сна	5,10,15
- гимнастика после сна	Все	После сна	7-15
- массаж пальцев рук	Все	В режимных моментах	5-10

Сухое обтирание тела	Старшая, подготовительная группы	После сна	10-12
Сон без маек	Все	В летний период	2-3 часа
Оздоровительный бег	Все группы	Весна, лето, утренний прием	3-7
<b>Профилактические мероприятия:</b>			
Самомассаж по системе А.А.Уманской (точечный массаж)	Все	Перед прогулкой	3-7
Самомассаж ушных раковин	Все	В режимных моментах и на физкультурных занятиях	3-7
Самомассаж стоп	Все		3-7
Фитотерапия (фитонциды, лук, чеснок)	Все	2 раза в неделю	В течение дня
Сухие бассейны для рук	Все	В нерегламентированной деятельности	В течение дня
<b>Просветительская работа:</b>			
«Островок безопасности и здоровья»	Все	Информационно-методический материал представлен в ИМК и группах для детей, родителей, педагогов	Согласно комплексно-тематическому планированию
Уголки здоровья по рекомендациям Т.А.Тарасовой «Я и мое здоровье»	Все		
Выставки детских рисунков и семейных работ, посвященных формированию здорового образа жизни	Все		
<b>3. Коррекционная работа</b>			
Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия	Все	На физкультурных занятиях, в режимных моментах и нерегламентированной деятельности (совместная деятельность педагогов и детей)	
Упражнение на формирование правильной осанки	Все		
Наличие паспорта закрепления мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка согласно ГОСТу, своевременная корректировка на основе антропометрии	Все	В течение года	
<b>4. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни</b>			
Формирование навыков личной гигиены: наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей; обучение (объяснение, напоминание, поощрение); демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий; беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены; демонстрация информативного и дидактического материала на тему «Я и мое здоровье»	Все	В соответствии с режимом питания, с учетом необходимости, на занятиях этики и гражданского воспитания	
Формирование навыков культуры питания: сервировка стола; эстетика подачи блюд; этикет приема пищи - правильное пользование столовыми приборами и т.д.	Все	В соответствии с режимом питания, в режимных моментах и ООД (этика и гражданское воспитание)	