

## **Информация о пропаганде и обучения навыкам здорового образа жизни**

### **Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда**

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ реализуется на протяжении всей образовательной деятельности в течение дня (организованная образовательная деятельность, образовательная деятельность при проведении режимных процессов, самостоятельная деятельность). Каждая минута пребывания ребенка в детском саду способствует решению этой задачи, которая осуществляется **по следующим направлениям:**

- Привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях;
- Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения, понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

### **Факторы воздействия на формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:**

- Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду;
- Рациональное питание;
- Полноценный сон;
- Соблюдение оптимального температурного воздушного режима;
- Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДОО;
- Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье ее традиции

### **Работа с воспитанниками по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ:**

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно-ориентированного общения взрослого и ребенка.
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд из каких продуктов приготовлено блюдо полезные свойства продуктов правила поведения за столом);
- Обучение приемам дыхательной и пальчиковой гимнастики, самомассажу, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены в образовательной деятельности и при проведении режимных процессов.
- Ежедневное проведение утренней гимнастики, профилактической гимнастики в подготовительной к школе группе, подвижных игр на прогулке, физкультминуток и т.д.
- Ежедневное проведение закаляющих и профилактических мероприятий.
- Проведение занятий по физической культуре 3 раза в неделю, одно занятие на воздухе (в подготовительной к школе группе).
- Проведение активного отдыха с воспитанниками (физкультурный досуг - 1 раз в месяц, физкультурный праздник - 2 раза в год, день здоровья - 1 раз в квартал)
- Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников (использование физкультурного оборудования, подвижные и спортивные игры)

### **Работа с родителями (законными представителями) по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ:**

- Повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей (родительские собрания, информационные стенды в ДОО, Информационные папки для родителей и т.д.)
- Вовлечение родителей (законных представителей) в образовательную деятельность (спортивные праздники и развлечения, дни открытых дверей и т.д.)