

## *Здоровый образ жизни.*



- *Всем известно и понятно,*
- *Что здоровым быть приятно.*
- *Только надо знать,*
- *Как здоровым стать!*

**1. Разучивает движения с отстающими детьми, напевая мелодию.**

**7. Организует трудовую деятельность детей по обогащению музыкальной среды.**

**2. Обучает игре на музыкальных инструментах (в форме советов, подсказок).**

## **Роль воспитателя в режиме дня**

**6. Развивает у воспитанников чувство ритма, мелодический слух в процессе проведения дидактических игр.**

**3. Привлекает детей к творческим играм**

**5. Включает знакомые детям движения, песни, хороводы, музыкальные игры, пальчиковые игры на других ООД**

**4. Углубляет музыкальные впечатления детей путём прослушивания музыкальных произведений в группе с помощью технических средств.**

## Режим дня

8:00-8:40	Приём детей, самостоятельная деятельность, игры.
8:50-9:00	Утренняя гимнастика
9:00-9:30	Подготовка к завтраку, завтрак
9:30-10:30	Занятийная деятельность
10:30-12:00	Прогулка
12:15-12:40	Подготовка к обеду, обед
12:40-15:00	Подготовка ко сну, дневной сон
15:00-16:00	Игровая деятельность
16:00-16:20	Подготовка к полднику, полдник
16:30-18:30	Прогулка, уход домой

# Основные принципы организации питания в ДОУ:

- ▣ Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка;
- ▣ Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ;
- ▣ Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона;
- ▣ Правильная кулинарная и технологическая обработка продуктов;
- ▣ Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи;
- ▣ Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах.



В младшем и среднем возрасте: Педагог проговаривает вслух, уточняя, что и чем едят, как берут пищу с тарелки. Необходимо обращать внимание на то, как дети держат чашку, на темп еды и тщательное пережевывание пищи. Овладение этими навыками питания поможет сохранить зубы и уберечь желудок от многих заболеваний.

Старшая группа: умение есть аккуратно; есть бесшумно; умение правильно пользоваться ложкой; умение правильно пользоваться вилкой; умение сохранять правильную осанку за столом; умение обращаться с просьбой, благодарить; продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

Подготовительная группа: Закрепляются умения и навыки: культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой обращаться с просьбой, благодарить; аккуратно пользоваться столовыми приборами.

# Виды двигательной деятельности детей в детском саду

---

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Музыкальные и театральные занятия
- Физкультминутки (двигательные разминки и динамические паузы)
- Профилактическая гимнастика
- Дозированный бег и ходьба на прогулке
- Подвижные и спортивные игры
- Игры – хороводы
- Релаксационные упражнения
- Пальчиковые, дыхательные гимнастики и гимнастика для глаз
- Бодрящая гимнастика
- Занятия в оздоровительном кружке
- Занятия в спортивных секциях
- Спортивный и оздоровительный досуг, развлечения
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья
- Недели нескучного здоровья
- Игры – соревнования между детьми и взрослыми
- Спортакиады вне детского сада

Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных занятиях физической культурой. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Воспитатель, как и инструктор по физическому воспитанию несёт ответственность за жизнь и здоровье детей, следит за порядком, за соблюдением правил поведения при выполнении упражнений, осуществляет страховку при выполнении детьми сложных упражнений. Воспитатель должен знать методику выполнения упражнений, так как неправильное выполнение упражнения может привести к травме или отрицательному эффекту.

# Организация сна детей.



Проветриваем спальню перед сном детей не менее получаса;



Организуем одевание и раздевание детей только в групповой комнате (помним про контрастную ванну);  
Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку.



За 30 минут до пробуждения закрываем её; Следим за соблюдением тишины со стороны персонала во время сна детей; Подъём организуем по мере пробуждения детей.



## **советы воспитателю по организации дневного сна:**

- ❖ сон должен проходить в хорошо проветренном помещении, защищенным от прямого попадания солнечных лучей и яркого света;
- ❖ в режиме разновозрастной группы длительность дневного сна более младших детей сокращена по сравнению с обычными одновозрастными группами, поэтому особенно важно создать благоприятные условия для быстрого засыпания и спокойного сна детей младшей подгруппы. Их надо первыми готовить ко сну и укладывать спать;
- ❖ важно помнить, что дети лучше настраиваются на сон, если во время подготовки к нему в группе создается спокойная обстановка. Для этого детей приучают спокойно совершать послеобеденный туалет, раздеваться и аккуратно складывать одежду, не бегать, не говорить громко.



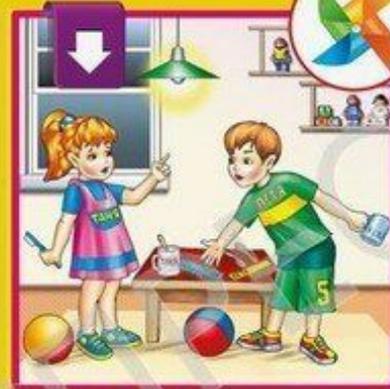
# ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



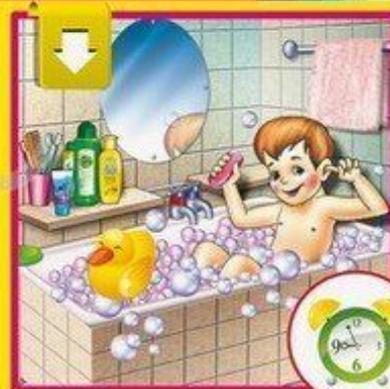
Зубы чтоб всегда блестели,  
Никогда чтоб не болели,  
Будет пусть тебе не лень  
Чистить их 2 раза в день!



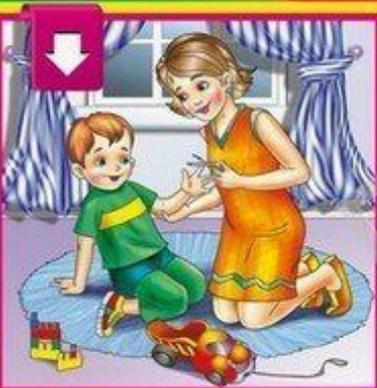
Вот ещё совет простой:  
Руки мой перед едой!



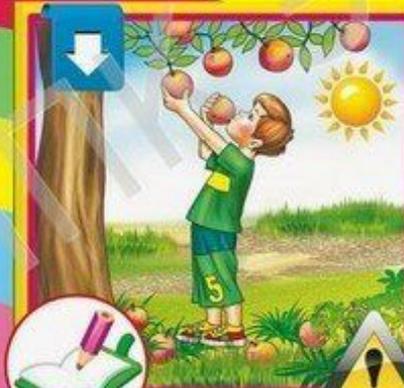
Полотенце, и расчёска,  
И стакан, зубная щётка  
Быть всегда должны своими –  
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:  
Регулярно мыться надо  
И водичкой обливаться,  
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать  
Всем ребятам и тебе:  
Ногти надо подстригать  
И держать их в чистоте!



Тщательно,  
очень старательно мой  
Фрукты и овощи  
перед едой!



Запомни:  
никогда не надо трогать  
Животных во дворах  
и на дорогах!



Обязательное правило  
Соблюдать не забывай:  
Рот при кашле и чихании  
Ты ладошкой прикрывай!

Роль воспитателя в развитии гигиенических навыков в процессе обучения плаванию. Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния, а также развитие гигиенических навыков зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма. Режим дня, включающий занятия по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательных занятий, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурнооздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Занятия по плаванию должны проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

# Закаливание в детском саду



# ДОУ

Закаливающие процедуры проводятся **комплексно** в течение всего дня:

- утренняя гимнастика;
- воздушные ванны;
- бодрящая гимнастика после дневного сна;
- хождение по массажной дорожке;
- умывание рук до локтей;
- солнечные ванны;
- и многое другое.

Проводя закаливание, следует помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Воспитателю группы необходимо вести дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие ребенка и применяемые моменты закаливания. Если ребенок по какой-либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые холодовые нагрузки. И 2-3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание. Закаливание в группе проводит воспитатель, инструктор по физическому воспитанию или закаливанию, помощник воспитателя в присутствии медицинской сестры, которая предварительно оценивает состояние здоровья детей. Проводится закаливание на хорошем эмоциональном фоне, в игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победами над собой. Основную роль в организации закаливания должна взять на себя заведующая дошкольным учреждением. Если руководитель сам занимается закаливанием, верит в его пользу и добро, своим примером и здоровым образом жизни он может увлечь воспитателей и сотрудников детского сада, и, конечно же родителей. В дошкольном учреждении должна царить атмосфера взаимопонимания, доброжелательности, стремления делать одно общее дело, нужное всем. и большим и маленьким.

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**