**Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни**

Формирование у воспитанников начальных представлений о **здоровом образе жизни** (далее – ЗОЖ) реализуется на протяжении всей  образовательной деятельности в течение дня (организованная образовательная деятельность, образовательная деятельность при проведении  режимных моментов, 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 закаливающих и профилактических мероприятий;
* проведение  занятий по физической культуре  3 раза в неделю, круглогодично одно занятие на воздухе (в старшей и 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);
* систематическое проведение бесед с детьми, просмотр тематических мультфильмов и кинофильмов, игры, чтение литературы, викторины. В каждой группе оформлены тематические уголки;
* проведение мероприятий по соблюдению правил пожарной и дорожной безопасности.

**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.).