

**Если хочешь, будь здоров!**

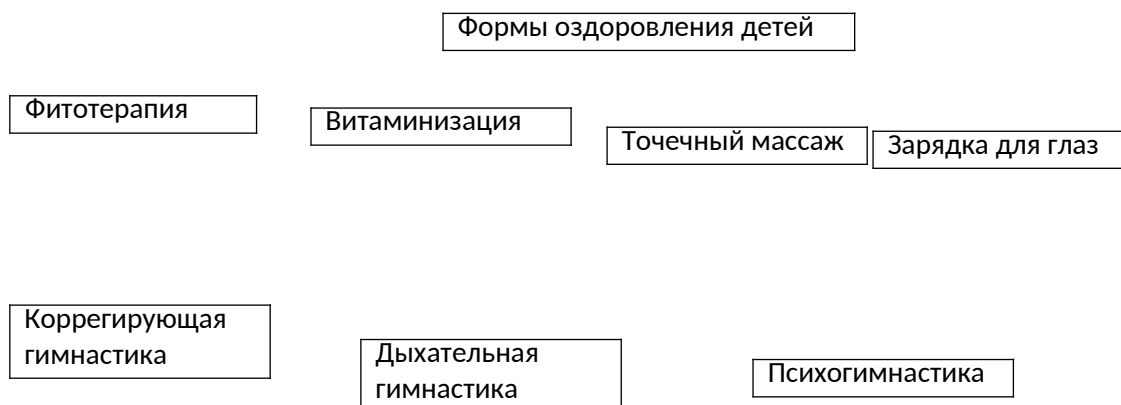
В ДОУ Красноярский МДС №4 "Светлячок" отработана система физкультурно-оздоровительных мероприятий в соответствии с индивидуальными прогнозами здоровья ребенка (схема 1).

В работу включены неспецифические формы оздоровления детей (схема 2).

Схема 1



Схема 2



***Рекомендации для родителей, воспитателей, педагогов:***

- 1) внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношения к здоровью;
- 2) формируйте у ребенка положительное отношение к физическому Я;
- 3) помните, что наши физические недостатки, ваше отношение к здоровью влияют на отношение к здоровью у ребенка;
- 4) способы "прямого" воздействия на ребенка дошкольного возраста не дают эффекта, используйте опосредованное воздействие, проводите дидактические игры;
- 5) формированию у детей навыков безопасного поведения способствует воспитание положительных привычек (чистить зубы, мыть руки с мылом, делать утреннюю зарядку и т.д.);
- 6) помните, что для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого, она действует гораздо сильнее, чем порицание;
- 7) наряду с формированием привычек воспитывайте у детей чувство долга, ответственность, человечность.

### *Утренняя гимнастика*

Утренняя гимнастика включает ходьбу, бег, упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным физкультурным инвентарем (кубики, мячи, платочки, обручи и т.д.), подвижные игры малой и средней интенсивности и в завершение, как правильно, ходьбу в умеренном темпе или игру малой подвижности.

При выполнении общеразвивающих упражнений в начале обучения построение произвольное, враспынную, затем по ориентирам, расположенным заранее (кубики, мячи, обручи т.д.). возможно также построение полукругом, в виде буквы "П", в шеренгах. исходные положения также самые разнообразные - стоя, сидя, лежа на спине и животе. (Прежде чем приступить к разучиванию гимнастических упражнений, следует убедиться в правильности исходного положения ног и рук.) Воспитатель показывает упражнения и выполняет их вместе с детьми два-три раза. При разучивании прыжков желательно использовать словесные, звуковые (удары в бубен) сигналы или музыкальное сопровождение.

Подвижные игры средней и малой интенсивности с простыми сюжетами, игровые задания не только создают положительный эмоциональный фон, особенно необходимый в работе с малышами, но и способствуют лучшему пониманию поставленных задач. Способствует профилактике сохранения и укрепления здорового образа жизни воспитанников.

Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию благоприятных и неблагоприятных факторов окружающей среды. Поэтому оздоровительная работа и закаливающие мероприятия являются важной частью системы мероприятий с детьми дошкольного возраста в нашем детском саду.