Наша деятельность с родителями по формированию ЗОЖ у детей осуществляется в соответствии с образовательной программой учреждения и реализует комплексную систему оздоровления детей с учётом состояния каждого ребёнка по программе «Здоровье» разработанной творческой группой МКДОУ «Детский сад №10 «Буратино»

Это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива в тесной взаимосвязи с родителями, с медицинскими, спортивными и социальными организациями, направленная на сохранение и укрепление физического, психического и эмоционального здоровья детей, по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей. Педагоги Детского сада ежегодно при организации образовательного процесса учитывают уровень здоровья детей и строят образовательную деятельность с учетом здоровья и индивидуальных особенностей детей.

Оздоровительный процесс включает в себя:

• профилактические, оздоровительные мероприятия;

• общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, полоскание горла);

• организацию рационального питания (четырехразовый режим питания);

• санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия;

• двигательную активность;

• комплекс закаливающих мероприятий;

• использование здоровьесберегающих технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения, занятия в бассейне);

• режим проветривания и кварцевания.

Одним из эффективных механизмов единого образовательного пространства нашего детского сада и поддержки семьи и семейного здоровья служит **«Школа для родителей**». В которой **проводим:**

- индивидуальные консультации с родителями;

- индивидуальные беседы по выявлению одарённых детей и определению их в спортивные секции;

- индивидуальные беседы с родителями детей, имеющих слабое здоровье;

- традиционные для родителей и детей совместные спортивные праздники, соревнования, такие как «**День** здоровья», «День открытых дверей», «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырские сражения», «Мы-пожарные»; родительские собрания, акции.

- усиливаем связь путем различных поручений, заданий, которые дети должны выполнять дома с родителями;

- мастер классы с родителями и детьми по изготовлению спортивных пособий;

- принимаем участие в спортивных мероприятиях города (ГТО, спартакиады, зарница);

- используем личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников.

-- создаем и обновляем информационные стенды с фотографиями детей;

- проводим с родителями круглые столы по ЗОЖ.

- проводим закаливающие процедуры, общеукрепляющих мероприятия: полоскание полости рта и глотки кипяченой водой комнатной температуры, вводно-солевым раствором;

-проведение точечного массажа по Уманской, самомассажа ушных раковин;

-надувание шаров в старших, подготов. группах

-проведение курса лимонно-чесночной настойкой (с ноября по март)

Благодаря системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшились.