

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №80
«Светлячок»



***Формирование у дошкольников
базы знаний и практических умений
и здорового образа жизни,
осознанной потребности
в систематических занятиях физкультурой и
спортом***

***«Я не боюсь еще и еще раз сказать:
забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их
духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».***

В. Сухомлинский





В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Многие идеи воспитания у детей привычек здорового образа жизни оказались нежизнеспособными из-за невозможности решать проблемы, связанные с семьей. Усугубляют эту проблему и условия экономической нестабильности общества.



*Но главным препятствием является
отсутствие у детей*

осознанного отношения к своему здоровью.

Потребность в его здоровье есть у родителей, школы, общества, и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Поэтому и в образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни.

Не исключая этих подходов, мы считаем, что

главное – помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры

в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Возможно ли это в таком юном возрасте?

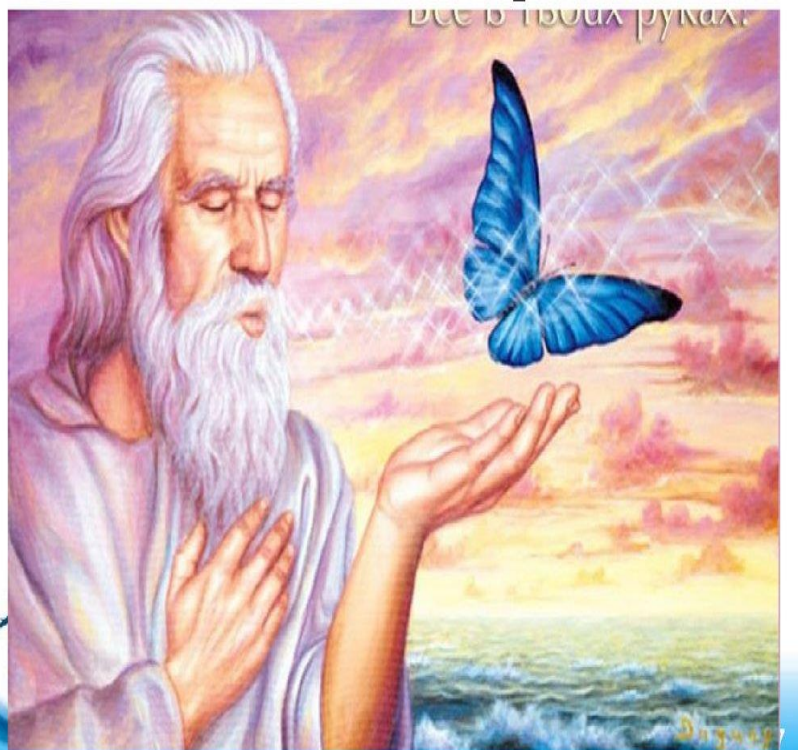
При создании определенных условий ВОЗМОЖНО.

Именно, дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

*И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, **осознать цель его жизни**, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.*



Восточная притча



Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно..

*Жил был мудрец. Знал он ответ на всякий вопрос. Люди шли к мудрому человеку за советом. Один же человек решил доказать, что мудрец не всегда может дать правильный ответ. Зажал в ладони красивую бабочку и спрашивает у мудреца жива ли бабочка. а сам, меж тем, думает, если мудрец скажет, что жива, то я раздавлю ее, а если же скажет, что мертва - то я ее отпущу. Но мудрец ответил, подумав: `«**Все в твоих руках**`. Так и здоровье наше в наших собственных руках».*



***Вырастить здорового ребёнка –
задача непростая.***

Здоровье является необходимым условием полноценного развития ребёнка в процессе его жизнедеятельности.

Дошкольный возраст – благоприятное время для раскрытия и «запуска» способностей: в этот период формирование личности происходит наиболее быстро.

В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.



Забота о здоровье ребенка
стали занимать во всем мире
приоритетные позиции.

И это понятно, поскольку состояние здоровья подрастающего поколения - важный показатель благополучия общества и государства, отражающая не только настоящую ситуацию, ***но и прогноз на будущее.***

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей

одна из главных стратегических задач развития страны.

Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как:

- **Закон РФ «Об образовании Российской Федерации» (ст. 51)**
- **«О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».**

А так же Указами Президента России:

- **«О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»**
- **«Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».**

Особо следует отметить отсутствие

у детей физических качеств :

- ***усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья,***
- ***элементарно корректировать свое эмоциональное состояние,***
- ***переключаться с одной деятельности на другую),***

то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

***Здоровье детей – это цель,
где, безусловно сходятся
интересы***

семьи и детского сада.

***Как же решается эта проблема
в нашем детском саду?***

Сегодня каждый педагог

***должен использовать в своей
деятельности***

***программы, методики и технологии,
отвечающие принципам***

здоровьесберегающего обучения



Формы, реализации физкультурно – оздоровительной работы или здоровьесберегающих технологий в нашем учреждении:

- **физкультурные занятия**
 - **образовательная деятельность детей в режимных моментах**
 - **самостоятельная деятельность детей**
 - **подвижные игры**
 - **утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)**
 - **двигательно-оздоровительные физкультминутки**
 - **физические упражнения после дневного сна**
 - **физические упражнения**
- в сочетании с закаливающими процедурами**
- **физкультурные прогулки**
 - **физкультурные досуги**
 - **спортивные праздники**
 - **закаливающие процедуры ..**



Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.

Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр



***Гимнастика пальчиковая – с младшего
возраста индивидуально либо с подгруппой
ежедневно. Рекомендуется всем детям,
особенно с речевыми проблемами. Проводится
в любой удобный отрезок времени (в любое
удобное время).***



Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин.

В любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.



Гимнастика дыхательная

– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.



Динамическая гимнастика

ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

***Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.*

***Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней*





Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

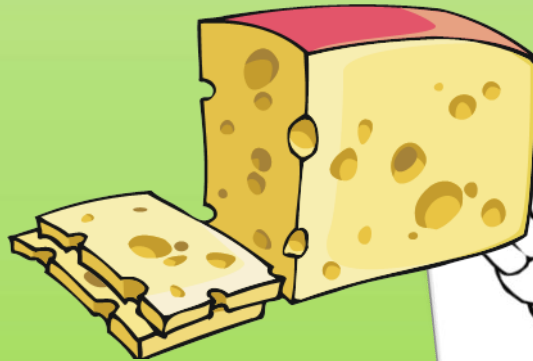
В федеральных требованиях отмечены и планируемые итоговые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования, представленные в социальном портрете ребенка 7 лет:

физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками, соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни

Компоненты здорового образа жизни:

- *правильное питание;*
- *рациональная двигательная активность;*
- *закаливание организма;*
- *сохранение стабильного психоэмоционального состояния.*

**Кушай ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ,
которая помогает тебе расти
крепким и здоровым!**





Воздух, солнце и вода
Наши лучшие друзья!
Спорт, полезная еда
Будешь здоровым ты
всегда!!!



Так, в группе для для детей старшего
возраста **мной проводились:**
игры и упражнения направленные на
знакомство с основными эмоциями
человека:

«Мимическая гимнастика»,
«Разноцветная вода», «Настроение» и
др.,

игры и упражнения, направленные на
овладение вербальными и
невербальными средствами общения :

«Испорченный телефон»,
«Угадай-ка», «Через стекло» и др.,
игры, направленные на преодоление
замкнутости, пассивности,
скованности и двигательное
раскрепощение ребенка во время
общения:

« Свободный танец», «Изображаем
животного» и др



Для накопления знаний о здоровье, обретения умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье, мною **разработан цикл познавательных занятий для детей «Наша традиция – быть здоровыми»**, направленных на подготовку ребенка самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Составила карточку дидактических игр, которые помогли детям лучше усваивать учебный материал.

Разработала методические материалы направленные на формирование здорового образа жизни и осознанного отношения к укреплению своего здоровья: минутки здоровья, минутки психологической разгрузки, минутки дыхательной и зрительной гимнастики.



*В целях формирования здорового образа жизни в семье активно использую такие формы как **родительский тренинг, обмен семейным опытом, круглые столы по обмену опытом, презентации с обсуждением.***

Большая роль в работе отводится созданию информационной «Среды здоровья» (схемы, рисунки, стенды), которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка.





Проделанная работа была направлена на формирование основ здоровой жизнедеятельности детей в системе семья – ДОУ, на повышение психолого педагогической компетенции родителей, выявление положительного опыта семейного воспитания и укрепление детско-родительских отношений. В результате у детей сформировалась ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.

**Ваше здоровье — есть результат любви
к самому себе.**

