**Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни в нашем детском саду**

  Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Известно, что здоровье и безопасность жизнедеятельности человека в большей степени зависит от него самого. Люди часто теряют здоровье  и гибнут не только в результате аварий и катастроф, но и в быту, на отдыхе и на природе. Нельзя в связи с этим не согласиться с И.К. Топорковым, что «…чаще всего мы сами виноваты в своих несчастьях – по тем или иным причинам чего- то не учли, не предусмотрели или …нарушили правила, пренебрегли средствами защиты»  
  
Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве.  
  
  Проблема сохранения жизни и здоровья детей сегодня стала приковывать к себе пристальное внимание общественности, педагогов и родителей, считающих возможным изменить ситуацию в лучшую сторону.  
  
Закладывать основы здорового образа жизни наиболее оптимально в дошкольном возрасте.  
  
  Задача дошкольного воспитания состоит в создании каждому дошкольнику условий для наиболее полного раскрытия его возрастных возможностей и способностей, в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

[](http://ds4sbor.ucoz.ru/_si/0/45719485.jpg)   [](http://ds4sbor.ucoz.ru/_si/0/37737034.jpg)   [](http://ds4sbor.ucoz.ru/_si/0/07348402.jpg)

Основные цели и задачи работы по формированию основ здорового образа жизни дошкольников:  
  
Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, используя доступные способы закаливания и оздоровления  
  
Задачи:

\* прививать необходимые культурно-гигиенические навыки;  
  
\*Формировать представления о собственном теле, способах ухода за ним;  
  
\*Развивать двигательную активность детей, потребность в    оздоровительных и закаливающих процедурах;  
  
\*Определить отношение родителей к системе оздоровления, привлечь их к непосредственному участию.  
  
На базе детского сада созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Создана необходимая макро и микро среда. В детском саду функционируют спортивный зал, физкультурные площадки для разных возрастных групп, музыкальный зал, бассейн, мини-тренажерный зал.  
  
Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности  в движении  в  группах созданы физкультурные уголоки ,  оснащенные  нетрадиционным физкультурным оборудованием, изготовленным и оформленным совместно с родителями (кольца с лентами, нестандартные дорожки с различным покрытием для профилактики плоскостопия, «конфетки», «кочки», мячи и т.д.), которые  пользуется большим спросом у наших воспитанников, так как они могут в самостоятельной деятельности использовать данные тренажеры, при их помощи организовывать игры различной подвижности.  
  
В дошкольных группах детского сада имеются  «уголки здоровья» где дети получают знания валеологического характера. Работа в уголках «Советы доктора Градусника», «Неболейки» помогают ребенку познать себя, избавиться от комплексов, учат анализировать свое состояние здоровья, самочувствие, поведение, давать себе объективную оценку, помогают освоить навыки сохранения и укрепления здоровья.  
  
В «уголках здоровья» накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.  
  
Нами подобраны и разработаны комплексы дыхательной гимнастики, динамических пауз, релаксации, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.  
  
В своей работе мы используем такие формы оздоровления детей, как психогимнастику, самомассаж, мимическую гимнастику, что значительно обогатило режимные моменты, а использование нетрадиционных форм и методов оздоровления является средством обогащения развития личности каждого нашего воспитанника.  
  
В систему работы с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения: занятия (уроки здоровья), игры, игровые ситуации, беседы, акции, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование.  
  
Ежемесячно, начиная со 2-й младшей группы, проходят занятия по здоровому образу жизни на которых детям даются представления о индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека.  
  
Имеющийся в штатном расписании инструктор по плаванию организует занятия с детьми в бассейне. Эти занятия решают не только образовательные и воспитательные задачи, такие как - научить детей плавать, и воспитывать умение вести себя в воде, но и оздоровительные - закаливание организма. Регулярно проводятся досуги на воде, игровые и развлекательные занятия.   
  
На музыкальных занятиях дети изучают не только элементы классического танца, танцевальные движения и этюды, но и упражнения на развитие своего тела.  
  
Инструктором по физической культуре проводятся физкультурные занятия, на которых решаются оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи. Во время физкультурных занятий дети знакомятся с комплексом упражнений, целью которого является профилактика простудных заболеваний, плоскостопия и нарушений осанки. Педагогом по физкультуре на занятиях активно используется музыкальное сопровождение, игровые и проблемные методы обучения. Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья.

[](http://ds4sbor.ucoz.ru/_si/0/08850210.jpg)   [](http://ds4sbor.ucoz.ru/_si/0/03720063.jpg)   [](http://ds4sbor.ucoz.ru/_si/0/69839746.jpg)

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от  индивидуальных особенностей ребенка, но и от своевременного и правильного проведения  специальных оздоровительных мероприятий:  
  
ежедневные прогулки на свежем воздухе, дыхательная  и пальчиковая гимнастика, «минутки безопасности», гимнастика пробуждения и ходьба по «дорожкам здоровья», плавание в бассейне – все это важные составляющие ЗОЖ дошкольников, которые мы активно используем в своей практике.  
  
Закаливание является важным звеном в системе по сохранению и укреплению здоровья детей, так как обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию внешней среды. В своей работе мы используем различные оздоровительные и закаливающие мероприятия:  
  
\*босохождение;  
  
\*массажные «дорожки здоровья»;  
  
\*умывание прохладной водой;  
  
\*полоскание рта после приема пищи;  
  
\*сухое обтирание «волшебной рукавичкой»;  
  
Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыко- и смехотеропии, сказкотерапии.  
  
Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.  
  
Особое место в работе с дошкольниками по формированию основ здорового образа жизни занимает взаимодействие с семьей. В результате тесного контакта с родителями (анкетирование, совместные спортивные мероприятия, изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования) мы узнаем о проблемах со здоровьем в каждой семье, рассказываем мамам и папам о существующих методах укрепления здоровья малышей, приглашаем на открытые просмотры всех форм оздоровления и закаливания, просим принимать активное участие в создании необходимых условий для оздоровления  (изготовление «массажных дорожек», приобретение инвентаря) и участие в активных формах работы с детьми – совместные  спортивные праздники и развлечения, экскурсии.  
  
Таким образом, мы поддерживаем очень тесную связь с семьей по вопросам оздоровления и закаливания, информируя родителей о наших успехах и неудачах. И та оздоровительная работа, которая ведется в детском саду, имеет продолжение в домашних условиях, обеспечивая ее непрерывность, а значит и эффективность.  
  
Результаты убеждают в правильности и действенности выбранных нами мер в формировании у дошкольников основ здорового образа жизни.