**Сообщение из опыта работы на тему:**

**«Создание условий для здорового образа жизни в системе воспитательно-**

**образовательного процесса дошкольного учреждения»**

Воспитатель Ермакова М.В.

Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье -человек

радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя

жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью,

стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию

культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка - ведущая задача концепции

модернизации российского образования.

В группе ведется целенаправленная работа по созданию представлений о

здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий.

Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению

этой задачи, которая осуществляется в группе по следующим направлениям:

\* Привитие стойких культурно-гигиенических навыков

\* Формирование элементарных представлений об окружающей среде

\* Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи

\* Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений

\* Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов

\* Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма

\* Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения

\* Выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных

ситуациях

Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности,

закрепляются в игровой деятельности.

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни

реализуем через различные формы организации оздоровительной работы:

\* физкультурные занятия;

\* самостоятельная двигательная активность детей;

\* двигательно-игровые разминки;

\* подвижные игры;

\* утренняя гимнастика;

\* двигательно-оздоровительные моменты (физкультминутки);

\* физические упражнения после дневного сна (вечерняя разминка, гимнастика в постели);

\* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

\* разнообразные виды самомассажа;

\* дыхательная гимнастика;

\* пальчиковый игротренинг;

\* спортивные праздники, физкультурные досуги, Дни здоровья.

Задачи каждой формы организации физкультурно-оздоровительной работы

направлены на реализацию единой цели - сохранение и укрепление здоровья

детей.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в

движении в детском саду созданы определенные условия.

В детском саду оборудован физкультурный зал, с необходимым спортивным

оборудованием и атрибутами для проведения общеразвивающих упражнений,

двигательной деятельности, подвижных игр и профилактической работы

(тактильные дорожки и тренажеры для профилактики плоскостопия у детей,

массажные мячики, гимнастическая стенка);

Все это повышает интерес малышей к физкультуре. Увеличивает

эффективность непосредственной образовательной деятельности, позволяет

детям упражняться во всех видах основных движений в помещении. Повышает

сопротивляемость организма через разнообразие оздоровительные мероприятия,

которые просты и органично вписываются в режим дня, не требуют большой

подготовки и усилий при проведении. На НОД учитываем желание, настроение,

темперамент каждого ребенка. Все НОД с детьми проводим в увлекательной

игровой форме, иначе дети не будут хотеть заниматься.

В группах мы разработали картотеки «Гимнастика после сна», «Пальчиковые

игры», «Подвижные игры на прогулке», «Физминутки», «Утренняя

гимнастика». Изготовили пособия и атрибуты для организации индивидуальной

работы с детьми. Регулярно проводим спортивные досуги:

«День защитника» и другие спортивные мероприятия.

При использовании спортивно-игрового оборудования на НОД создаются

варианты вариативные и усложненные условия для выполнения различных

физкультурных упражнений, благодаря чему дети приучаются проявлять

находчивость, решительность, смелость, самостоятельность. Участие в

подвижных и спортивных играх способствует формированию у детей уметь решать двигательные задачи.

Физическое воспитание строится с учетом физической подготовленности

детей. С этой целью проводится диагностика уровня развития физических

качеств, что помогает прогнозировать и корректировать воспитательно-

образовательную работу, осуществлять дифференциальный подход, позволяет

обеспечить максимальное развитие каждого ребенка в соответствии с его

возможностями.

В настоящее время в детском саду сложилась эффективная система

физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих и нетрадиционные,

инновационные формы работы.

Одна из этих форм - это «час двигательного творчества детей». Дети имеют возможность сами выбирать себе партнеров, спортивный инвентарь, различные виды двигательной деятельности. Другими словами дети могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство. Самостоятельная двигательная деятельность способствует

снятию зажатости, скованности, нерешительности, развивает уверенность в

своих силах, в своей безопасности и причастию к общему делу. Для часа

двигательного творчества используются разнообразные виды движения: от

подвижных игр до совместной со взрослыми или сверстниками деятельности в

сложноорганизованном физическом пространстве. Это соревнования «Веселые

старты», соревнования детей и взрослых: «Если хочешь быть здоров!»,»Мы-

команда», «Папа, мама и я - спортивная семья» и др.

Проведение закаливания организовываем так, чтобы видеть и чувствовать

состояние каждого ребенка, умело создать благоприятный психологический

микроклимат. Нами используется щадящий метод закаливания: контрастное

обливание ног в комбинации с босохождением по массажным коврикам,

дорожкам, расположенным в группе. В летний период босохождение

используется во время прогулок в отведенных местах на детских площадках.

После сна выполнение в постели дыхательной гимнастики в игровой форме.

Важным закаливающим средством являются прогулки. Они проходят с

оптимальным двигательным режимом, с обязательным использованием

подвижных игр, упражнений циклического характера (прыжки, бег, пробежки с

предметами и другое)

В состав непосредственной образовательной деятельности по физической

культуре с детьми в ДОУ входит раздел по валеологии (даем детям

представление о строении собственного тела, назначении органов, что полезно

и вредно для организма, прививаем элементарные навыки по уходу за собой и

оказанию первой помощи. Все это оказывает большую роль в воспитании у ребенка

потребности в здоровом образе жизни, в умении управлять своим поведением и

эмоциями, регулировать свою активность.

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой

слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая

оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не

решается совместно с семьей.

В соответствии с этими основными положениями в систему работы с семьёй

мы включили:

\* ознакомление родителей с результатами диагностики состояния

здоровья ребенка и его психомоторного развития;

\* ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

\* обучение конкретным приёмам и методам оздоровления , дыхательной

гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания.

\* ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями,

проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам

оздоровления детского организма.

Для реализации этих задач широко используются в группе: Информация в

родительских уголках («Здоровей-ка»), в папках-передвижках («Полезные

продукты», «Здоровый образ жизни»), интересные и занимательные советы как

сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье детей, например «Доктор лимон»,

«Все о бронхите узнать не хотите?», «Продукты чемпионы», «Стресс и здоровье»,

консультации («Расти здоровым», «Движения плюс движение»), знакомим

родителей с опытом семейного воспитания («Сохранить здоровье чтоб...»).

Наряду с этим осуществляем взаимодействие семьи и образовательного

учреждения по изучению индивидуальных особенностей детей, их поведения,

состояния здоровья, эмоционального тонуса, умственной и физической

работоспособности. Обеспечиваем поддержку родителям в вопросах гигиенического

и физического воспитания ребенка, которые включают: создание

здоровьесберегающей среды, благоприятную гигиеническую обстановку,

рациональный режим дня, питание, сон, оптимальный объем двигательной

активности детей, использование основных средств физической культуры.

Разъясняем родителям, почему дети не должны смотреть фильмы и телепередачи

со сценами насилия, ужасов и жестокости. Внедряем технологии взаимодействия

детского сада и семьи по формированию культуры здоровья ребенка через

вариативные формы организации коллективного, индивидуального и наглядно

-информационного сотрудничества.

Вот почему так необходимо привлекать родителей к формированию культуры

здоровья и здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие

воспитательные задачи, Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к

ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения

самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома.

У детей необходимо воспитать любовь к занятиям спортом, интерес к их

результатам.

Сегодняшний день физической культуры - не погоня за результатами, а

кропотливая работа воспитателя и родителей над укреплением здоровья детей.

Именно в детстве закладывается фундамент здоровой жизни.

Для этого объясняем детям, что здоровье — это одна из главных ценностей

жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не

уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться

головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни

являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, плохого настроения.

Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться

заботиться о нем, не вредить своему организму.

Мы продолжаем искать новые формы оздоровительной работы, чтобы создать

атмосферу здоровья, которую мы понимаем не только как отсутствие

болезней, но и как психологическое и социальное благополучие.

Содержание данной работы в соответствии с ФГОС дошкольного образования направлена на создание системы комплексной помощи детям в освоении основной образовательной программы дошкольного образования, их социальную адаптацию.