

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №239
«Детский сад комбинированного вида»

Формирование здорового образа жизни у дошкольников.

Работа выполнена

Инструктором по плаванию
1 квалификационной категории
Струковой Лесей Ивановной

Введение.

«Забота о здоровье—это важнейший труд педагога.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой **актуальной** на сегодняшний день является **проблема сохранения здоровья**, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Наше будущее—это наши дети. Наша Родина только тогда будет сильной, процветающей и конкурентно – способной страной, когда будет здоровым её подрастающее поколение.

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье. «Здоровье—это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это начинать? Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь?

Ответ волнует как педагогов, так и их родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление

функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Вот почему, так важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей закреплены в ряде законодательных и нормативных документах. Это закон Российской Федерации «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Конвенция о правах ребёнка».

Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка. Изменилась моя роль как воспитателя. Я должна не только дать качественные знания детям, но и сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Актуальность данной проблемы (ухудшение здоровья детей) обусловила выбор области исследования формирования здорового образа в детском саду и определила тему данной работы.

Объект исследования—представления о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.

Предмет исследования — процесс формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Цель исследования—совершенствование педагогических условий для формирования у дошкольников основ здорового образа жизни.

Задачи.

1.Изучить литературу по данному вопросу и выявить условия формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

2. Выявить возрастные и индивидуальные особенности формирования здорового образа жизни.
3. Определить эффективные технологии, формы, методы и приёмы работы по формированию у детей основ ЗОЖ.
4. Совершенствовать предметно—развивающую среду, способствующую развитию инициативы самостоятельности, активности и реализации интересов детей в разных видах деятельности.

Методы исследования.

1. Теоретический: изучение публикаций по данному вопросу.
2. Эмпирический: беседы, наблюдение за детьми в различных видах деятельности.
3. Статистический: сравнительный анализ результатов динамики диагностики.

Гипотеза.

Работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ .

Практическая значимость состоит в разработке определённой системы по формированию у детей здорового образа жизни и применение этой системы совместно с родителями в воспитательно-образовательном процессе ДОУ и в семейном воспитании.

Глава 1. Теоретические основы формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

1.1. Сущность понятий «здоровье» «здоровый образ жизни».

Исходным для определения термина «здоровье» является определение, приведённое в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровье человека закладывается в детстве и согласно данных научных исследований, оно обуславливается на 50%-образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20%-состоянием окружающей среды и примерно на 10%-возможностями медицины. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни.

1. Творцом здорового образа жизни является человек.
2. Отказ от вредных привычек.
3. Соблюдение принципов рационального питания.
4. рациональная двигательная активность.
5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребёнка, как отмечает А.Ф.Аменд, С В Васильев-проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно **организованная воспитательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-**

гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни

1.2 Возрастные особенности формирования здорового образа жизни у дошкольников.

Дошкольный возраст характеризуется бурным развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивают здоровье ребёнка в течение всего его последующего развития. В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьёзную опасность для здоровья детей. Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребёнка формируется на протяжении всей его жизни.

Отношение ребёнка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни.

- активно развиваются психические процессы;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии, дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью ещё не могут.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болели». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть. Многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги. Из этих ответов следует. Что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды(холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях(есть мороженое, мочить ноги).

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя ещё интуитивно. Начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали и у меня голова заболела»). При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой—подвижность нервных процессов, подверженность инфекционных к простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к

своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни.

1.3. Задачи, содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни.

Задачи и содержание воспитания детей дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы формирования здорового образа жизни, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребёнка.

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи.

Младшая группа.

1. Формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.
2. Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнёра, контролировать и координировать движения).
3. Рассказывать о правилах поведения на улице посёлка, города: переходить улицу на зелёный цвет светофора только за руку с взрослыми, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперёд.
4. Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснять правило «нельзя».
5. рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

Средняя группа.

1. Продолжить идентифицировать своё имя с собой; знакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов ; ценить своё тело; знать основные правила заботы о нём; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застёгивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.
2. Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек—живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки. Туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.
3. С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть».
4. Развивать настойчивость, целеустремлённость в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.
5. Рассказывать о Правилах дорожного движения.
6. Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замёрзло лицо на морозе—разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги—попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги—переоденься в сухое.
7. Рассказывать о культуре еды, о правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить

рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

8. Рассказывать, как садиться за стол, правильно пользоваться вилок, ложкой. Есть аккуратно. Не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами. Не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб. Печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям ; пользоваться салфеткой. Спокойно выходить из—за стола, говорить «спасибо».

9. Рассказывать о микробах. Доказывать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

Старшая группа.

1.Расширить знания ребёнка о себе, своём имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложения, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши. Глаза, как мы двигаемся. Дышим. Общаемся с другими людьми. Представлять в общих чертах развитие человека: младенец, дошкольник, школьник, мама, бабушка, различать половую принадлежность по внешнему облику.

2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник—скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, лёгкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках.

3. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своём здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать своё время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

4. Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомных собак и кошек.
5. Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом.

Подготовительная группа.

1. Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность.
2. Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, испуг, смех).
3. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.
4. Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.
5. Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, общительность, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, талант, сила.
6. Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами.

Такая дифференциация задач, гарантирует доступность для детей, и создание; тем самым, благоприятна среда для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребёнком.

Для формирования здорового образа у дошкольников необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой—создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать выносливость, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель, а в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Формирование здорового образа жизни дошкольников тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребёнка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Глава 3. Состояние работы по формированию здорового образа жизни дошкольников.

3.1. Организация работы в ДООУ по формированию здорового образа жизни дошкольников.

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению детей. В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту жизнь его организуют сотрудники ДООУ. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей. Педагоги ДООУ создают **развивающую среду** для детей. Для полноценного физического развития детей в ДООУ созданы следующие условия:

- *спортивно—музыкальный зал
- *спортивная площадка мини-стадион
- *двигательные уголки в группах

Нестандартное оборудование (мячи, обручи, мешочки с песком, лыжи, канаты, кегли). Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. На территории детского сада оборудованы: спортивная, волейбольная, баскетбольная площадки, нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке.

Я внедрила в практику своей работы, изготовленные массажные дорожки из пуговиц разного размера, полиэтиленовых пробок.

Развитие интереса к разным видам спорта осуществляется через спортивную работу:

- *утренняя гимнастика
- *корректирующая гимнастика после сна
- *спортивные игры
- *спортивные досуги, праздники

*подвижные игры на прогулке

Укрепление здоровья, закаливание организма проходит через разные виды оздоровительной работы:

*дыхательная гимнастика

*корректирующая гимнастика(плоскостопие, осанка)

Разнообразные физкультурные занятия положительно влияют на физическое развитие детей;

*игровые

*сюжетные

*прогулка поход

*эстафеты-соревнования

Создание физкультурно-игровой среды определяется программными задачами всестороннего воспитания детей. Многообразие физкультурного оборудования даёт возможность продуктивно применять пособия на занятиях физической культурой разного типа, в организованных играх и упражнениях на прогулке, во время гимнастики после дневного сна. Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть прочным и устойчивым. Для предотвращения травматизма во время занятий физической культурой оборудование имеет хорошие крепления, есть гимнастические маты.

С помощью оборудования и пособий обеспечивается правильное выполнение разнообразных физкультурных комплексов, а также целенаправленное формирование различных физических качеств.

Оборудование расположено таким образом, чтобы дети могли беспрепятственно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться.

Объединение разных пособий в определённые комплексы: полоса препятствий, игровые и массажные дорожки, заборчики, домики. Создание новизны—за счёт смены переносного оборудования, применения новых пособий. Развитие движений, воспитание двигательной активности

дошкольников осуществляется во время прогулок. У нас, в дошкольном учреждении, имеется хорошо оборудованные участки, где проводят время дети. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, для прогулки я планирую ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования. Реализую работу по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ, осуществляю через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие **методические приёмы**:

- * рассказы и беседы воспитателя;
- * заучивание стихотворений;
- * моделирование различных ситуаций;
- * рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- * сюжетно—ролевые игры;
- * дидактические игры;
- * игры--тренинги;
- * подвижные игры;
- * пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- * самомассаж;
- * физкультминутки.

Глава 2 Организация работы по формированию здорового образа жизни у детей.

Работая в детском саду, я поняла, что показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями? Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. **Приложение.** Они частую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, а то упадёшь, посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх. Первое. С чем я столкнулась—это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие быстроты. Ловкости. Координации движений. Выносливости. Гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикующая и мимика вялая, нет гордости в осанки. Для эффективного отслеживания уровня развития детей вся работа строилась на диагностической основе и дальнейшей коррекционной работе. При диагностике использовались тесты (задания) определённые для каждой возрастной ступени, начиная с 3-х лет. Эти тесты провожу на физкультурных занятиях, на прогулке (в групповой комнате—в свободное от занятий время и при наличии свободного достаточного пространства для того или иного задания.). Тесты выполняются детьми индивидуально (так легче фиксировать результаты), иногда допускается объединить детей в маленькие подгруппы по 3-4 человека (чтобы ускорить обследование), но и здесь каждый ребёнок выполняет задание независимо от остальных.

На каждой возрастной ступени (в начале и конце года) провожу диагностику по таким показателям: уровень освоения навыков и умений культуры здорового образа жизни. **Приложение.**

Поэтому, я пришла к выводу. Что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, я поняла, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроения в процессе двигательной деятельности – это 75% успеха в освоении предлагаемых заданий и 25% успеха в решении задач по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

Так как сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника? основополагающим принципом моей работы является постоянное совершенствование знаний по физической культуре, осознание большой ответственности за здоровье детей.

Дошкольное учреждение преемственную связь со спортивным комплексом. Я дважды в неделю вожу своих ребят на спортивные игры. Там мы с ребятами и родителями проводим оздоровительные мероприятия, которые направлены на развитие у дошкольников элементарных представлений о полезности. Целесообразности физической активности и личной гигиены.

Дважды в неделю я водила в ДК «Вороний бор» детей на танцевальные занятия, для развития чувства ритма и двигательных способностей, Дети учились свободно, красиво выполнять движения под музыку.

Для эффективного отслеживания уровня развития детей вся работа строилась на диагностической основе и дальнейшей коррекционной работе. При

диагностики использовались тесты (задания) определённые для каждой возрастной ступени, начиная с 3-х лет. Эти тесты провожу на физкультурных занятиях, на прогулке (в групповой комнате—в свободное от занятий время и при наличии свободного достаточного пространства для того или иного задания.). Тесты выполняются детьми индивидуально (так легче фиксировать результаты), иногда допускается объединить детей в маленькие подгруппы по 3-4 человека (чтобы ускорить обследование), но и здесь каждый ребёнок выполняет задание независимо от остальных.

Одним из основных направлений в работе детского сада является работа с родителями детей, посещающих дошкольное учреждение. Проблемы охраны и воспитания могут успешно решаться при совместных действиях, взаимном доверии и понимании между родителями, воспитателями, медицинским работником. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не может дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй, если в ДОО не созданы детско-взрослое сообщество **ДЕТИ-РОДИТЕЛИ-ПЕДАГОГИ**, для которого характерно содействие друг другу, учёт возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. С первых дней знакомства с ними, мы показываем и рассказываем всё, что ждёт их детей в нашем саду, обращая внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушиваем их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка. **Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа—это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.**

В работе с семьёй я использую как традиционные, так и нетрадиционные **формы** работы.

Дни открытых дверей: родители могут присутствовать на любом оздоровительном и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДОО,

Дни здоровья.

Совместные праздники и развлечения. Целью таких мероприятий является пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение родителей в такие формы досуга, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям- это создаёт хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения.

Изготовление нестандартного физкультурного -оборудования, зимних построек на участке детского сада

Выпуски семейных газет «Путь к здоровью»

Встречи за круглым столом, родительские собрания с привлечением специалистов ДООУ и медицинских работников

вода – наши лучшие друзья

Совместные походы и туристические прогулки на природу.

Индивидуальные педагогические беседы и консультации, по вопросам здоровья.

Наглядная информация даёт возможность приобщить родителей к вопросам физического воспитания.

В приёмной оформлен уголок «Это интересно», где содержатся советы и рекомендации по вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, а также имеется ящик «Ваш вопрос—наш ответ».

Родительские собрания.

Родители стали больше проявлять интерес к успехам своих детей в области здоровья и физической подготовки.

Сотрудничество—самая приемлемая форма взаимодействия родителей и коллектива ДООУ. Это общение на равных, где никому не принадлежит привилегия указывать, оценивать, контролировать, что способствует поиску позитивных способов и форм общения, которые могут побудить партнёра к размышлению, сопереживанию.

Активное взаимодействие с социальными партнёрами. Нашим детским садом ведётся активное взаимодействие с социальными партнёрами и

проводятся совместные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Заключение.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. Работа в изложенном направлении даёт хорошие результаты, и стала вполне традиционной для нашей группы. Анализ показателей педагогического процесса в группе, результатов пропаганды ЗОЖ среди родителей, успешности привития навыков ЗОЖ детям в учебно-воспитательного процесса на первом этапе дошкольного детства позволяет нам заявить, что всё воспитательно-оздоровительные мероприятия, проводимые по данной методике, дают хорошие результаты, а значит, являются обоснованными. Они позволяют выработать разумное отношение детей и родителей к своему организму, привить санитарно-гигиенические навыки помочь ребёнку приспособиться к постоянно меняющимся условиям окружающего мира, что проявляется в устойчивости к экстремальным ситуациям, невосприимчивости организма к неблагоприятным факторам. Нужно отметить, что у нас нет травматизма и других нарушений здоровья, связанных с отравлениями, электроприборами. Дети физически развиты и очень подвижны. Сократились случаи ОРВИ, повысился индекс здоровья. Кроме этого, дети и их родители с каждым днём становятся валеологически грамотней. Малыши знают, как не навредить своему здоровью, как действовать в экстремальных ситуациях и многое другое.

У детей наблюдается положительная динамика сформированности осознанного отношения к своему здоровью: показатели самостоятельного владения навыками ЗОЖ улучшились на 30%. Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику развития детей..

Более тесное сотрудничество с родителями, повышения уровня их знаний по теме здоровьесбережения.

Расширение оснащения предметной среды.

Создание новых игровых зон.

Я не ставлю своей целью достижения высоких результатов путём форсированного формирования тех или иных навыков. Моя задача заключается в том, чтобы помочь детям проявить собственные потенциальные возможности данные ему от рождения, а они есть у каждого. Мой творческий поиск продолжается. Совсем недавно моё внимание привлекла программа Ж.Е.Фирелевой «СА-ФИ ДАНСЕ» по танцевально-игровой программе. Программа направлена на развитие личности детей дошкольного возраста 4-7 лет в процессе движения под музыку. Данная технология направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников, на формирование двигательной-эмоциональной сферы детей.

Список литературы.

1. Журнал» «Дошкольное воспитание»
2. 2.Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье». Методическое пособие. Творческий центр « Сфера», Москва, 2004г.
3. Л.В.Кочеткова. Оздоровление детей в условиях детского сада. Москва. Просвещение. 5005г.
4. О.Н.Моргунова Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005г.
5. Е. И. Подольская. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 5-7 лет. Волгоград. Учитель, 2010г.
6. Н.И.Крылов. Здоровье—сберегающее пространство ДОУ. Волгоград. Учитель, 2009.
7. К.К.Утробина. Занимательна физкультура в детском саду. М. Просвещение, 2003г.
8. Т. М. Бабунова Дошкольная педагогика. Учебное пособие. Т,Ц. Сфера, 2007г.
9. З. И. Береснёва. Организация образовательного пространства и развивающей среды в ДОУ .2006г. №2.
9. М.Полякова. Особенности организации предметно—пространственной среды Дошкольное образование. 2006г.