Воспитатель МДОУ

д/с «Черёмушки» г. Балашова

**Митюкова Елена Ивановна**

**«ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**(обобщение опыта работы)**

 Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем детского организма. Поэтому наше дошкольное учреждение стало “школой здорового образа жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.)  носит оздоровительно-педагогическую направленность и способствует воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

 В нашем дошкольном учреждении широко используются передовые педагогические технологии: педагогика сотрудничества, технологии экологического воспитания, здоровьесберегающие технологии.

 Формирование культуры здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья детей через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

 При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Применение в своей работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

 Все усилия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, не имеют ожидаемых результатов без понимания и поддержки родителей. Совместную работу с семьёй строю на следующих принципах: единство, систематичность, индивидуальный подход, взаимное доверие. Методы и приемы, выбранные мною формируют у детей положительное отношение к своему здоровью и положительным эмоциям. Повысилась сопротивляемость организма детей к неблагоприятным факторам окружающей среды, что говорит о физическом и психическом здоровье детей. В результате  исследования проблемы формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников, мною были уточнены цели, задачи и содержание валеологической работы, а адаптированная программа внедрена в практику ДОУ.

 Основная цель программы – создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний. Система работы построена с учётом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики. Значительное место отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы, обучение пониманию своего эмоционального состояния. Большая роль в работе отводится созданию информационной “Среды здоровья” (схемы, рисунки, стенды), которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка. Проведение занятий совместно с родителями даёт возможность выявить проблемы в общении «Родитель-Ребёнок» и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии. Благодаря этому создаётся благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребёнка.

 Информация для родителей оформляется на специальных стендах, проводятся консультации, совместные занятия с детьми. Для персонала ДОУ организуются консультации, семинары, педагогические советы, деловые игры. Таким образом, совместная работа всех взрослых, окружающих дошкольника, через выбор методов, средств и форм обучения, а также контроля за изменениями в стиле жизни создает фундамент культуры ЗОЖ, включающий в себя положительную мотивацию и знания, умения, навыки валеологического характера. В работе широко используется наглядная агитация – уголок здоровья, стенды в раздевальной и групповой комнат. В группе постепенно создаются традиции ЗОЖ – минутки здоровья на занятиях, дни здоровья, семейный клуб “Здоровячок”. Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребёнка в ДОУ: Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон.  Учебно-воспитательный процесс: занятия “Наша традиция – быть здоровыми!” (гимнастика, познавательная часть, релаксация), учебно-воспитательные занятия (минутки здоровья, физминутки, минутки психологической разгрузки), физкультурные занятия, музыкальные занятия (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости), логопедические занятия (физминутки, словарная работа), рисование (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости). Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников. Организация работы с детьми строится с учётом следующих методических требований:

1. Структура занятий:

1. Организационный момент

2. Гимнастика

3. Дидактическая игра или игра-беседа на повторение изученного ранее

4. Познавательный блок

5. Сообщение нового материала через игру-беседу или самостоятельные выводы детей на основе наблюдения, опыта и т. п.

6. Дидактическая или подвижная игра на закрепление

7. Релаксация под музыку

2. Выполнение санитарно-гигиенических требований:

· Занятия проводятся в хорошо проветренном, чистом помещении

· Уровень освещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям

· Дети одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения

· Занятия проводятся не раньше чем через 30 минут после еды и не позднее чем за 1 час до еды

· Музыка для релаксации должна быть негромкой

· Подбор упражнений  соответствует  возрастным особенностям детей

· Контроль условий пребывания ребенка в ДОУ осуществляется медработником

3. Учет психо - физиологических и эмоционально-личностных особенностей детей.

· Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста

· Соответствие упражнений двигательным возможностям детей

· Учет индивидуальных особенностей ребёнка (темперамент, анамнез, эмоциональное состояние и др. )

· Учет социального анамнеза и опыта ребёнка, тактичное упоминание о любых фактах жизни ребенка

· Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребёнка (уровень внимания, памяти, мышления и др. ) и уровня его работоспособности.

 Проводимая мною работа по формированию у детей навыков здорового образа жизни даёт следующие результаты: снизилась заболеваемость и повысился уровень здоровья детей. У детей появляется стойкая мотивация на здоровый образ жизни, происходит осознание ими ответственности за своё здоровье.

                                      Список использованной литературы

1.Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет. - Волгоград:  Учитель, 2008.
2. Крылова Н.И.  Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008 .
3. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников .- Волгоград: Учитель,  2009 .
4. Горбатенко О.Ф.,  Кадраильская Т.А.,  Попова Г.П.   Физкультурно-оздоровительная работа. -  Волгоград: Учитель, 2007 .
5. Тарасова Т.А., Власова Л.С.  Я и мое здоровье. -  М.: Школьная Пресса,  2008                                                                                                                              6.   Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод.  пособие. - М.:     Т.Ц. Сфера, 2005 .                                                                                                     7.   Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 .