Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Появляются программы по формированию ЗОЖ, разнообразятся здоровьесберегающие технологии, проводятся беседы с родителями и детьми.

Воспитательное воздействие только на детей не даёт положительного эффекта, поскольку в жизни они видят противоречие между словами и образом жизни окружающих взрослых . Пример для подражания всегда эффективен, чем призывы и убеждения. Ребёнка формирует среда и эта среда должна быть наполнена атрибутами и духом ЗОЖ. Поэтому нужно проводить с родителями беседы, консультации, совместные праздники. чтобы родители понимали насколько здоровой будет их собственная среда, тем здоровее будет их ребёнок.

Детский сад может стать средой здоровья, где любая деятельность: учебная, спортивная, досуговая. Приём пищи и двигательная активность – будет способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к укреплению своего здоровья.

Целью ФГТ является: гарантировать охрану и укрепление физического. Психического здоровья воспитанников.

Задачи ФГТ:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- воспитание культурно – гигиенических навыков

- формирование начальных представлений о ЗОЖ

Изучив социальный паспорт средней группы выявила, что с первой группой здоровья – 1 ребёнок, со второй группой здоровья – 19 детей, с третьей группой здоровья – 5 детей. Основные заболевания группа риска по миопии, плоскостопие.

Наметила план работы по реализации требований ФГТ, подобрала картотеку игр по ЗОЖ, наглядно – дидактический материал по правилам безопасности в разное время года, консультация для родителей « Закаливание детей», памятка по закаливанию детей, памятка « Для чего нужна зарядка», консультация для воспитателей « Безопасность по плану (перспективное планирование по основам безопасности жизни деятельности)».

Эффективно используется дидактическая игра « Живые витаминки». Используется в работе словесная игра « Приглашаем на обед», а также игра «Здоровье в порядке, спасибо зарядке».

По познавательному развитию в группе оформлен уголок безопасности ( по ПДД, правила поведения при пожаре, оказание первой медицинской помощи , правила личной безопасности).

С лечебно – профилактической целью в группе создан уголок «Фитобар» ( целебные травы, сборы, кислородные коктейли , фиточай и т.д.). Провожу беседы с детьми о полезности трав, сборов, настоев из лекарственных трав для организма человека, для укрепления здоровья.

В дальнейшем планируем совместно с медицинским работником проводить регулярные травяные чаепития.

Физкультурный уголок оснащён различным инвентарём ( мячи, кегли, кольцеброс, массажные мячики, обручи, скакалки и т.д.).

А также в группе есть дорожка здоровья. Дети с удовольствием проходят все этапы дорожки здоровья, а иногда и повторяют не один раз.

Проводится гимнастика после дневного сна « Путешествие сосновой шишки». Эта гимнастика включает в себя элементы:

- потягивание;

- самомассаж;

- поглаживание;

- поочерёдное поднимание рук и ног;

- упражнения на дыхание;

- упражнения на профилактику нарушений осанки;

- пальчиковая гимнастика;

- гимнастика для глаз;

- упражнения для профилактики плоскостопия.

В течении года проводятся закаливающие процедуры:

- организация теплового и воздушного режима в группе;

- рациональная одежда детей соответствующая времени года, в связи с этим проводятся беседы с родителями.

- соблюдение режима прогулок( зима – 1 прогулка, осень –весна 2 прогулки, лето – 3 прогулки ( утренняя зарядка на воздухе, дневная и вечерняя прогулки), поддерживая двигательную активность.

- витаминизация.

На НОД проводятся физминутки, гимнастика для глаз, чтобы снять напряжение и продолжить работу. Дети всегда с удовольствием выполняют задания так как им необходима смена деятельности, так как дети быстро устают и теряют интерес к работе.

Разучиваем с детьми пословицы и поговорки о здоровье, что тоже способствует формированию привычки и потребности в ЗОЖ.

По результатам наблюдений детей средней группы я выявила, что используемые методы и приёмы в работе способствовали формированию у детей желание быть здоровыми.

В заключении хочется сказать, что здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательное отношение с людьми , природой и на конец с самим собой.

Так будьте здоровы и помните слова Сократа: « Здоровье не всё, но всё без здоровья нечто».