***Захарова А.С.,***

 ***воспитатель***

 ***МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Ромашка»***

***города Губкина Белгородской области***

**Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста**

Поскольку здоровье населения государства – высшая национальная ценность, то и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь детей.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. В понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие — это комплекс оздоровительных мероприятий, которые обеспечивают гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышают работоспособность, продлевают творческое долголетие. Основные элементы здорового образа жизни — рациональное питание, плодотворная трудовая деятельность, личная гигиена, оптимальный двигательный режим, закаливание, отказ от вредных привычек.

Формируя, устойчивую мотивацию у детей и родителей к здоровому образу жизни мы используем современные образовательные программы, методики и технологии, отвечающие принципам здоровьесохраняющего обучения.

Выделяем три группы технологий:

1. Подвижные и спортивные игры

Гимнастика пальчиковая

Гимнастика дыхательная

Гимнастика бодрящая

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

НОД

Занятия из серии «Здоровье»

3.Коррекционные технологии:

Технологии музыкального воздействия

Сказкотерапия

Важную роль в укреплении здоровья детей отводим занятиям физической культурой и спортом.

Регулярно проводим - утреннюю гимнастику, онав детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального и мышечного тонуса. Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся с занятий физической культурой и повторяется 1-2 недели. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности. Утренняя гимнастика на улице – прекрасная оздоровительная процедура.

Так же мы в своей работе используем разнообразные формы проведения занятий, как традиционные, так и нетрадиционные

Главное внимание направлено на НОД развитие - это:

1.Сюжетное занятие– любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые сюжетом.

2. Игровое занятие *–* в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности

 3.НОД – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;

 4.Игровые упражнения - с разнообразными предметами с мелким фитнес оборудованием: мячи малых диаметров, массажные мячи, поролоновые мячи, бусины и т.д.

Одна из нетрадиционных форм работы - занятия с фитболами. Методы и приёмы обучения детей с большими гимнастическими мячами способствуют коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Упражнения с мячами развивают у детей ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, вызывают эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

Для развития у детей координации движений используем упражнения на степ - платформах.

Степ-аэробика – это аэробные циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости и оздоровления организма ребенка. Кроме того, такие индивидуальные снаряды, как степы, делают НОД по физической культуре более интересными и насыщенными и доставляют детям большое удовольствие.

Варианты организации НОД степ - аэробикой различны:

* в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера
* как часть НОД
* в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект
* в показательных выступлениях на праздниках
* как степ-развлечение.

Самый главный результат, достигаемый на занятиях степ - аэробикой, - укрепление нервной, дыхательной, мышечной систем организма.

Используем ещё один нетрадиционный метод «Тропа здоровья» состоящий из различных спортивных импровизационных предметов, помогающих включить в работу все группы мышц, а также способствующих массажу стоп и профилактику плоскостопия. Это коврики резиновые и шерстяные, лотки наполненные каштанами, галькой. Всё это способствует более эффективному развитию двигательных навыков и эмоциональному благополучию.

Немаловажную роль отводим закаливающим процедурам. Контрастное закаливание, хождение босиком, обливание ног водой. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Закаливание воздухом– наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями. Вот поэтому особое место отводим прогулкам. В ненастную погоду практикуем комнатные прогулки - при открытой форточке одетые дети гуляют и играют. А на обычных прогулках устраиваем соревнования, где дети не только двигаются, но и веселятся.

Важной частью режима является дневной сон. Перед сном обязательно проветриваем помещение, дети занимаются спокойными играми, проводим теплые гигиенические процедуры (умывание тёплой водой полоскание рта).

Чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной системы детей с целью повышения их сопротивляемости простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, мы применяем дыхательную гимнастику. Приёмы правильного дыхания многократно терпеливо показываем, повторно напоминаем. Дыхательная гимнастика нравится детям, успокаивает и сосредотачивает их, а главное приносит пользу здоровью.

В своей работе широко используем наглядную агитацию- уголок Здоровья.

Выпускаем газету для родителей. Через газету мы знакомим родителей с жизнью детского сада, с опытом воспитания в других семьях, даём консультации специалистов, благодарим за помощь и многое другое.

Родители посещают родительские собрания, на которых намечается план совместной работы с родителями, обсуждаются и рассматриваются различные вопросы воспитания и обучения детей. Принимают активное участие в оформлении группы, изготовляем нетрадиционное спортивное оборудование и многое другое. Родители служат примером для своего ребёнка.

Большое значение мы уделяем анкетированию родителей. Вопросы для родителей помогают нам выяснить увлечение взрослых и их проблемы, требующие педагогической помощи, узнать мнение родителей о нашей работе, найти новые пути к сотрудничеству.