***МКДОУ «Краснянский детский сад»***

***Тема педагогического опыта:***

***«Дружно, смело, с оптимизмом***

***мы***

***за здоровый образ жизни»***

***Автор опыта:***

***Журбина Елена Николаевна***

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

    Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

    В период дошкольного детства важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

    Основной целью работы с детьми в ДОУ является формирование у них осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье.

Одним из важных условий формирования культуры здорового образа жизни детей мы считаем обеспечение достаточного уровня их двигательной активности. Ведущее место в организации двигательного режима в работе с  детьми дошкольного возраста отводится непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию. В нашем детском саду созданы благоприятные гигиенические условия, организовано рациональное питание, обеспечено достаточное пребывание детей на свежем воздухе, строгий индивидуальный подход при проведении всех видов закаливания. В группах созданы необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха; имеется физкультурный уголок, в котором сосредоточены дидактические пособия, схемы, график, модели, обеспечивающие детям возможность под руководством взрослого накапливать свои впечатления, знания, выделять те или иные объекты мира физической культуры и здоровья. Для полноценного развития **физического здоровья** детей мы  используем различные комплексы гимнастики: утренняя гимнастика с элементами йоги, дыхательными упражнениями,  гимнастика пробуждения, с элементами коррекционной гимнастики, физминутки, динамические и активные  паузы.

Обучение проводим под девизом: «Играя, лечимся!». В игровой форме осуществляем самомассаж, оздоровительные физкультминутки, элементы ритмической и дыхательной гимнастики.

Ежедневно проводим закаливающие мероприятия, которые повышают не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствуют, мобилизуют резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и др. заболеваний. Огромное удовольствие детям доставляет оздоровительная гимнастика после сна. Одновременно мы решаем несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осмысленную моторику.

Во время адаптации к дошкольному учреждению, увеличения частоты простудных и гриппозных заболеваний осуществляем ***фитотерапию.***

Ищем мы и новые подходы к оздоровлению детей. Так, ввели в обиход ДОУ элементы восточной гимнастики, которая включает в себя упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук, благотворно воздействует на все органы человека.

Есть ещё необычный способ оздоровления. Это ***гимнастика для пальцев ног.*** В детском саду мы этот способ также опробовали. Например, положительное влияние на пальцы ног оказывает рисование ими (при этом используются фломастеры). К тому же «рисование ногами» является профилактикой плоскостопия и укрепляет мышцы. Эффективным способом закаливания является массаж стоп - физическое воздействие на активные точки, расположенные на подошвах.

Необходимой частью любых систем дошкольного воспитания является развитие мелкой моторики руки. Пальцы должны развиваться и тренироваться. Игры с пальцами доступны и понятны детям.   Поэтому  ежедневно, в своей работе, мы используем ***пальчиковые игры.*** Систематические упражнения пальцев рук являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Упражнения, превращают образовательный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию. В нашей группе имеются картотека стихов, сопровождающих упражнения, пособия по развитию мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений (прищепки, пробки, счетные палочки, пуговицы, мячи-ежики и т.д.)

Для укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения выносливости при физических нагрузках и сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям мы проводим ***дыхательную гимнастику.*** Эти упражнения чрезвычайно воздействуют на организм в целом. Они восстанавливают нарушенное носовое дыхание, улучшают дренажную функцию бронхов, повышают общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшают нервно-психическое состояние. Самое же главное - гимнастика помогает человеку самостоятельно, без помощи лекарств, справляться с различными недугами.

Снять эмоциональное напряжение помогает и ***игровая терапия.*** Ее цель - снятие эмоционального напряжения. Дети часто страдают от эмоциональной перегрузки, от гиподинамии, от чрезмерной двигательной активности. Для снятия утомления мы используем "минутки тишины":

* посидим молча с закрытыми глазами;
* посидим и полюбуемся на горящую свечу;
* ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
* помечтаем под эту прекрасную музыку.

Успокаивают ***упражнения релаксации*** – это один из путей преодоления внутреннего напряжения у ребёнка. Обучая детей приёмам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояния покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

***Игры-путешествия***включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал помогает педагогам закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь. Такая образовательная деятельность отличается от классической  высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

***Для укрепления зрения*** детей я использую:

* зрительные гимнастики, которые дают возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой;
* тренировочные упражнения для глаз;
* массаж глаз, который помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

***Музыкотерапия***– это лекарство, которое дети слушают. Мелодии, доставляющие ребёнку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект. Музыка, которую дети охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит.

Использование музыки на НОД по физической культуре содействует формированию у детей правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии воспитанников, способствует формированию правильной осанки и спортивной походке, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными.

     В процессе НОД нами используются различные музыкальные произведения, записи звуков леса, моря, птиц и т.д. Музыкальный фон даётся в начале НОД, активизируя положительные эмоции и служит для настройки детей на последующие движения: во время разминки подвижная музыка облегчает детям выполнение упражнений. Подвижные игры мы часто проводим с музыкальным сопровождением — оно особенно желательно для детей с неврозами и более серьёзными нарушениями нервной системы. Зная, что музыка организует ребёнка на выполнение упражнений, помогает ему свободно самовыразиться, часто проводим комплекс общеразвивающих упражнений под музыку.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни ежедневно использую «Гимнастику маленьких волшебников» ***(самомассаж и массаж)*** – помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Во время утренних процедур проводим самомассаж ушных раковин, пальцев. Во время дыхательной гимнастики – игровой самомассаж.  Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления. Дети здесь не просто «работают» – они играют, лепят, мнут, разглаживают свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребенок воздействует на весь организм в целом. Эту гимнастику дети выполняют в любое свободное от занятий время.

    В течение всего дня я выискиваю минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук.  Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребенка.

Также детям нравятся ***эмоциональные разминки*** (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.).

Мы всегда говорим детям: «Не забывайте искренне улыбаться глазами и наполнять сердце свое радостью. Это защитит вас от всех болезней». А нам, воспитателям всегда следует помнить высказывание А. Мюссе: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».

В рамках образовательной области «Здоровье» для успешного формирования представлений у дошкольников о ЗОЖ необходима целенаправленная, систематическая воспитательно - образовательная работа в ДОУ и семье.

Мы определили для себя следующие направления осуществления этой проблемы:  
- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;  
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;  
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;  
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;  
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;  
- формирование элементарных представлений об окружающей среде.

В ДОУ разработана система мероприятий  под названием ***«Я здоровым быть хочу»,*** работа в которых ведётся в 2-х направлениях:

**1 направление: «Я - человек. Что я знаю о себе?»**  
***Цель:***  формировать представления детей о человеке как живом существе, об условиях необходимых ему для жизни; о внешнем строении человека, органах чувств, некоторых  внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни (например: д/и «Что есть во рту»,

«Какие у нас зубы?», «Сказка о зубной щётке» и др., «практические задания, опыты на вкус, запах, звук».

**2 направление: «Образ жизни человека и здоровье».**  
***Цель*:** формировать представления детей об образе жизни человека о режимных моментах, организации дня в детском саду, отдыхе, о зависимости здоровья от образа жизни. (Например: «Азбука здоровья», чтение И.Токмаковой «Где спит рыбка?», советы «Как готовиться ко сну»).

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами нашей работы являются организованная занимательная деятельность, режимные моменты, спортивные соревнования, досуги, в процессе которых сообщаем детям новые сведения и закрепляем ранее полученные представления. Закреплять представления лучше в продуктивной и предметно- практической деятельности, поэтому мы используем интегративный подход к организации занимательной деятельности детей.

В процессе ознакомления с образовательной областью «Познание» ознакомление с окружающим миром формирует представления о человеке, как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни и зависимости здоровья от образа жизни.

На НОД экологической направленности  формируем представления  детей об условиях необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды. Например, на занятиях «Зеленая аптека» воспитанники знакомятся с лекарственными растениями близкого окружения. Ребята заново узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как лечились этими растениями.  
При воспитании культурно-гигиенических навыков формируем привычку правильно: умываться, вытираться, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.  
Расширяем представления о ЗОЖ  через: с/ролевые игры «Больница»,

«Аптека», «Семья»; чтение художественной литературы: «Сказка про ногти», «Грязнуля Витя» И.Губина, «Птичка Тари», «Зубик-Зазнайка», «Сказка про трёх поросят на новый лад», разучивание загадок о частях тела, пословиц о здоровье. Продолжаем знакомить детей с правилами сохранения своего здоровья и заботе о нём.  
Для расширения кругозора детей и закрепления, ранее полученных навыков используем настольные и дидактические игры («Аскорбинка и её друзья»,    «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала что потом и т.д.)

Формируя привычки потребности в ЗОЖ, которые мы пытаемся привить детям, стараемся выработать  такие навыки у детей:- полоскать рот после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и вечером;  
- спать в облегчённой одежде;  
- разминаться после пробуждения;  
- уметь избегать опасных ситуаций;  
- мыть руки перед едой и после посещения туалета;  
- есть больше овощей и фруктов;  
- ежедневно менять нижнее белье, носовые платки.

Считаем, что к моменту выпуска детей в школу они получат необходимые представления о ЗОЖ и будут иметь стойкие навыки и привычки сохранения своего здоровья.

***Работа с семьёй***

  Вопросы воспитания здорового ребенка решаются в тесном контакте с семьей. Они предусматривают ознакомление родителей с результатами диагностики физического развития ребенка, пропаганду общегигиенических требований, необходимости рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания. Эта работа ведется в тесном контакте с медицинским персоналом. Формирование у родителей культуры ЗОЖ осуществляется через: знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ; ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ; обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления (пальчиковым играм); обучение конкретным методам и приёмам оздоровления (массаж, самомассаж).

     Наиболее эффективными формами работы с родителями являются вечера вопросов и ответов, совместные занятия детей и родителей в спортивных праздниках и развлечениях, туристических походах, тематические семинары.

    На информационном стенде для родителей работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Как предупредить развитие плоскостопия у ребенка» и т.д.

    Члены семей воспитанников моей группы являются активными участниками образовательного процесса. Совместно с родителями мы проводим: недели здоровья, дни открытых дверей, спортивные досуги «Мама, папа, я – спортивная семья».

    Все это позволяет постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни.

**Вывод:**

Приобщая детей к культуре здорового образа жизни в  нашем детском саду, я думаю,  нам удается воспитывать в ребенке потребность к здоровому образу жизни. Наши  выпускники будут  активны, любознательны, выносливы, легко адаптируются в школьных условиях. Будут обладать всеми качествами  гармонически развитой личности.