**«Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни»**

В детском саду сложилась система физкультурно-оздоровительной работы, создана система мониторинга здоровья, проводится работа по закаливанию детей, нам удалось создать необходимые условия для улучшения состояния здоровья детей в полной мере и для формирования у них потребности к здоровому образу жизни.

Однако, мы пришли к выводу, что для того, чтобы собственное здоровье стало ценностью для ребенка необходимы психологические, медицинские, педагогические подходы к решению данной проблемы.

С этой целью в МАДОУ ЦРР д/с № 19 разработана программа «Здоровый дошкольник», утвержденная заместителем главного врача по детству ГБУЗ ТО «Областная больница № 4» С.Н.Герасимовым.

**Цель программы «Здоровый дошкольник»:** создать условия для полноценного физического и психического здоровья ребенка в детском саду, приобщить к здоровому образу жизни

**Задачи:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья, создание условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие.

Организация работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни у детей и их родителей.

Взаимодействие детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Совершенствование системы мониторинга здоровья в детском саду.

**Основные направления программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физкультурно-оздоровительная работа:**  - физкультурно-оздоровительная;  - коррекционная;  - профилактическая. | **Формирование представлений и навыков здорового образа жизни у дошкольников и их родителей** |
| **Взаимодействие детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка** | **Мониторинг здоровья**  (отслеживание промежуточных и итоговых результатов). |

Систему работы по формированию у детей потребности в здоровом образе жизни отличает *многообразие форм*:

* серия мероприятий, в рамках образовательной деятельности, «Забочусь о своем здоровье»;
* семейный клуб «Здоровый ребенок»;
* система психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса;
* организация консультационно-методического пункта;
* взаимодействие детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка
* система взаимодействия с социальными партнерами, реализующаяся через:
* проект по совместной деятельности с детской городской стоматологией «Детская улыбка - это счастье»,
* проект по совместной работе с ОДО МАУ «Центр дополнительного образования детей города Ишима» по реализации шахматного образования в ДОУ «Шахматная школа «Ладья» им. А.Е.Карпова»;
* образовательная программа, реализуемая совместно с городским спортивно-оздоровительным комплексом «Океан» по обучению плаванию «Дельфиненок».
* комплексное медицинское сопровождение.

**Реализация раздела программы «Здоровый дошкольник»**

**по формированию представлений и навыков здорового образа жизни у дошкольников и их родителей**

Опыт работы и понимание необходимости ее изменения с учетом современных реалий привели к тому, что наш коллектив считает своей главной задачей формирование начал здорового образа жизни через различные виды деятельности, посредством психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей дошкольного возраста.

Сегодня *под здоровым образом жизни* мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

Именно в дошкольном возрасте формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний, практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность быть здоровым, чтобы здоровье стало ценностью для ребенка.

**Основные компоненты здорового образа жизни:**

* Правильное питание.
* Рациональная двигательная активность.
* Закаливание организма.
* Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.
* Режим дня.
* Закаливание.
* Личная гигиена.
* Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.
* Отказ от вредных привычек.
* Безопасное поведение.

Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни. Только совместными усилиями специалистов разных областей (медицины, физической культуры и спорта, психологии) можно решить сложную проблему.

**Пути решения проблемы:**

*Самосовершенствуемся:*

* перестраиваем мышление на здоровый образ жизни;
* пополняем собственный багаж теоретических знаний;
* овладеваем оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры;
* приобретаем и закрепляем практические навыки здорового образа жизни (зарядка, водные процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений)

*Второй аспект: работа с родителями* – проведение «ликбезов» по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, дыхательные упражнения); практических семинаров, газета, адресованная «заботливым родителям и талантливым детям», семейных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья».

Только совместная деятельность педагогов, родителей и детей может дать значительный результат. Родители должны активно участвовать в оздоровлении своих детей. С целью повышения их роли в профилактической работе нами проведён цикл бесед:

* профилактика ОРЗ в домашних условиях;
* закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении;
* значение режимных моментов для здоровья ребенка;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка.

Мы взяли за основу самые действенные и результативные на наш взгляд направления работы, реализуя *комплексный подход*, включающий компоненты валеологической направленности по всем видам деятельности ребенка: познавательной, игровой, двигательной, коммуникативной и т.д., на основе взаимодействия всех специалистов, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

**Основные направления работы воспитателя**

**по формированию навыков ЗОЖ:**

* образовательная деятельность с учетом интеграции образовательных областей;
* включение «Уроков здоровья» как традиции группы;
* индивидуализация образования;
* медико-педагогический контроль за здоровьем и физическим развитием;
* коррекционная работа;
* совместные мероприятия при участии педагогов и родителей.

**Основные направления работы психолога:**

* тренинги - занятия с эмоционально неблагополучными семьями;
* психомышечные тренировки с целью обучения психорегуляции;
* консультации для педагогов;
* психологическое просвещение родителей.

**Формирование потребности в ЗОЖ осуществляется по следующим направлениям:**

* 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 элементарных представлений об окружающей среде;
* формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения. Многие действия детей следует сделать настолько привычными, чтобы они выполнялись автоматически (например, полоскать рот после еды и т.п.).

**Младшая группа:**

- развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;

- знакомство со схематическим изображением лица;

- развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомимику;

- развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;

- развитие способности к пониманию символических обозначений различных эмоциональных состояний;

- освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим людям;

- развитие положительного отношения к себе и своему имени;

развитие представлений детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенности поведения мальчиков и девочек.

**Средняя группа**:

- развитие представлений о своем теле:

а) опорно-двигательная система, знакомство с условным изображением строения человеческого тела;

б) кожа и кровеносная система;

в) дыхательная и пищеварительная система;

г) нервная система и органы чувств;

- развитие представлений о себе и о своей семье;

**Старшая и подготовительная группа:**

**-** закрепление пройденных тем в младшей и средней группах, как часть других занятий и в свободной деятельности.

Мы уверены, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно – оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьёй. *Повышение педагогической культуры родителей* мы рассматриваем в тесной связи с *повышением квалификации воспитателей*, поскольку уровень их профессионального мастерства определяет, будут ли мамы и папы относится с доверием к их рекомендациям.

Совместная работа с семьёй строится на следующих основных положениях, определяющих их содержание, организацию:

*1. Единство.* Оно достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны не только воспитателям, но и родителям, если семья знакома с основным содержанием, методами и приёмами оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

*2. Систематичность и последовательность работы* (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребёнка в детском учреждении.

*3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.*

*4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей* на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

**В соответствии с данными положениями работа с семьей включает:**

* целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую необходимость рационального режима и корригирующих упражнений, закаливания и т. д.
* ознакомление родителей с содержанием оздоровительной работы в ДОУ, направленной на развитие детей
* ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития
* обучение родителей конкретным методам и приемам оздоровления (корригирующие упражнения, массаж, разнообразные акробатические и силовые упражнения)
* ознакомление родителей с лечебно – профилактическими мероприятиями, проводимыми в д/с, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (хатха – йога, релаксации, аутотренинг и т. д.)

*В этих целях широко используется:*

* Информация для родителей на стендах, в папках – передвижках;
* Консультации;
* Устные журналы и дискуссии с участием психолога, медицинского персонала, а также ознакомление родителей с ценным опытом воспитания;
* Семинары – практикумы;
* Деловые игры и тренинги с прослушиванием бесед с детьми (видеозаписи), разбором проблемных ситуаций, решение педагогических кроссвордов и т. д.;
* «Открытые дни» для родителей с просмотром занятий мобильной группы в физкультурном зале, на участке;
* физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

Самой эффективной формой работы с семьей являются занятия в семейном клубе «Здоровый ребенок», позволяющие осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка через взаимодействие родителей, знающих особенности своего ребенка, и педагогов, медиков, строящих свою работу на основе профессиональных знаний.

**Результаты деятельности**:

* обновление содержания и технологий образования воспитанников;
* повышение валеологической грамотности и педагогического мастерства педагогов, овладение здоровьесберегающими технологиями;
* построение развивающей среды и переход на личностно-ориентированную модель взаимодействия педагогов с детьми;
* снижение детской заболеваемости, приобщение к здоровому образу жизни, овладение разнообразными видами движений, формирование широкого круга игровых действий;
* сотрудничество с родителями в вопросах оздоровления.

Таблица 1

**Показатели результативности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Показатели* | *2013 год* | *2014 год* | *2015 год* |
| Индекс здоровья | 67% | 73% | 84% |
| Количество дней, пропущенных одним ребенком по болезни | 2,7 | 3,5 | 2,9 |
| Участие родителей в мероприятиях по формированию здорового образа жизни *(динамика численности участников за последние три года)* | 45% | 68% | 89% |
| Доля работников образовательной организации от общей численности работников, ведущих здоровый образ жизни  (*по результатам тестирования, анкетирования, наблюдений) (в процентах)* | 95% | 97% | 100 % |
| Доля родителей от общей численности родителей, ведущих здоровый образ жизни  *(по результатам бесед, анкетирования, наблюдений) (в процентах)* | 78% | 81% | 89,1% |
| *Уровни физической подготовленности* | | | |
| Высокий уровень | 31% | 52% | 63% |
| Средний уровень | 56% | 40% | 33% |
| Низкий уровень | 13% | 8% | 4% |
| *Сформированность потребность в здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста* | | | |
| Высокий уровень | 9% | 23% | 45% |
| Средний уровень | 79% | 71% | 55% |
| Низкий уровень | 12% | 6% | 0% |