**« Приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни»**

Укрепление здоровья - одно из ведущих направлений деятельности педагога детского сада. Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач в образовательной деятельности, в играх, в спорте.

С целью укрепления здоровья детей через использование разнообразных форм работы разработала систему работы по укреплению здоровья дошкольников. Система помогает реализовать следующие задачи:

1. сохранять и укреплять здоровье детей через систему оздоровительных мероприятий;
2. создавать условия для двигательной активности детей;
3. формировать знания о здоровье и здоровом образе жизни;
4. повышать компетентность родителей в вопросах оздоровления детей.

Для реализации данных задач разработала алгоритмы оздоровительных мероприятий, проводимых с детьми утром и после дневного сна. Использую различные формы оздоровительной работы: утреннюю гимнастику, по возможности, на свежем воздухе, артикуляционную и дыхательную гимнастику, музыкотерапию, оздоровительные и подвижные игры, динамические паузы, ходьбу по тренажёрам, разные виды массажа («Ёжики», «Хлопушками»), босохождение по группе.

Ежедневно в своей работе использую пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев рук являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. В нашей группе имеются картотека пальчиковых игр, сопровождающих упражнений, пособия по развитию мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений (пробки, счетные палочки, пуговицы, мячи-ёжики и т.д.)

После дневного сна выполняем с детьми пластические упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, поползать как змея без помощи рук.  Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем. Поэтому большое внимание уделяю созданию развивающей предметно - пространственной среды для двигательной активности детей в группе.

В группе создан физкультурный уголок «Здоровей–ка», в котором располагается различный спортивный инвентарь, дидактические пособия. Всё это увеличивает эффективность проведения физкультурных занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в самостоятельной деятельности. Физкультурный уголок служит удовлетворению потребности дошкольников в движении и приобщению их к здоровому образу жизни.

    Движение – это жизненная необходимость и потребность человека. Маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях.   
При организации двигательной активности использую следующие формы: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, «Дни здоровья»; физкультурные досуги, спортивные праздники.

При проведении досугов дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют предложенные задания. Это способствует развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучает сдерживать свои желания, проявлять решительность.

Большое значение для укрепления детского организма, развития двигательной активности имеют физкультурные занятия*.* При организации физкультурных занятий придерживаюсь следующих принципов: индивидуальный подход, постепенность, систематичность, учёт эмоционального состояния ребёнка. Занятия провожу в игровой форме, по сюжету знакомых детям сказок. Для поддержания детского интереса к двигательной активности обыгрываю потешки, динамические паузы. Окрашенные эмоционально они делают движения для детей желанными и достижимыми.

Широко использую в работе с детьми музыкотерапию. Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии, укрепляет их нравственное здоровье. Мелодия действует особенно эффективно на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка.

Совместно с музыкальным руководителем создали в группе фонотеку со спокойной, ритмичной и классической музыкой, которую использую при организации как непосредственно образовательной, так и совместной деятельности в ходе режимных моментов: перед дневным сном и во время сна, при проведении оздоровительной гимнастики и т.д.

Не менее важно в дошкольном возрасте сформировать у детей знания о здоровье и здоровом образе жизни. Поэтому большое внимание в своей работе уделяю валеологическому воспитанию детей.

С целью формирования у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни разработала проект «Я вырасту здоровым». При этом использовала методическую литературу таких авторов как М.Н. Сигимова («Кто я? Какой Я?»), Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина («Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию»), В.И. Баев («Твое здоровье»), К. Люцис («Азбука здоровья»).

В ходе реализации проекта проводила разнообразные беседы, дидактические игры, игры — тренинги по оказанию первой помощи, по активизации органов чувств. На них дети приобретали ценные сведения о своем организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, видах закаливания. Заучивали с детьми стихотворения и пословицы о здоровье.

Формируя у детей потребность в здоровом образе жизни, прививала интерес к физической культуре и спорту через знакомство детей с видами спорта, проведение тематических выставок детского рисунка.

В результате у детей сформированы умения и навыки валеологического характера, дети овладели навыками самооздоровления, развит интерес к занятиям физической культурой.

Проект «Я вырасту здоровым» представляла на всероссийском конкурсе профессионального мастерства «Лучший педагог 2015 года», где заняла третье призовое место.

Важное место в своей работе отвожу взаимодействию с родителями, приобщению их к здоровому образу жизни, созданию семейных традиций физического воспитания.

В работе использую такие формы как родительские собрания, консультации, индивидуальные беседы, семинары – практикумы, фотовыставки, «День открытых дверей», «День самоуправления», родительский клуб.

Особо мне хотелось бы отметить такую форму работы как родительский клуб «Школа для родителей», который организую в своей группе уже в течение пяти лет. На занятиях «Школы для родителей» родители обсуждают различные вопросы, делятся опытом семейного воспитания по оздоровлению детей. Проводимые семинары – практикумы помогли родителям усвоить технологии проведения массажей, дыхательной гимнастики, познакомиться с подвижными играми и заниматься оздоровлением детей в домашних условиях.

Ещё одной интересной формой работы с родителями является «День самоуправления». Данная форма работы позволяет наиболее полно раскрыть содержание деятельности педагога, наглядно показать формы, методы и приёмы работы с детьми, помочь понять родителям необходимость сотрудничества детского сада и семьи, в том числе и по оздоровлению детей.

День самоуправления проводим один раз в год. С начала рабочего дня  родители активно включаются в педагогическую деятельность:  ведут  утренний приём  детей, проводят  утреннюю гимнастику, организуют завтрак. Творчески подходят к организации непосредственно образовательной деятельности и режимных моментов, используя нетрадиционные способы продуктивной детской деятельности.

Особой популярностью пользуется такая форма как «День открытых дверей». В этот день родители имеют возможность присутствовать в детском саду на всех режимных моментах в течение дня. Это позволяет им увидеть оздоровительную работу, проводимую с детьми в течение дня, достижения своего ребенка. После проведения Дня открытых дверей всегда ощущается большее понимание и благодарность со стороны родителей.

Также привлекаю родителей к участию в конкурсах учрежденческого, районного и регионального уровня. Ежегодно родители принимают участие в региональном конкурсе по программе «Разговор о правильном питании», где занимают призовые места.

В течение 2014 – 2015 уч.г. в детском саду проходил долгосрочный семейный конкурс «Здоровая семья», цель которого привлечение родителей к формированию и закреплению у детей навыков здорового образа жизни, популяризации занятий физической культурой и спортом.

Конкурс включал в себя несколько этапов: конкурс фотогазет, конкурс рисунков, конкурсы «Любимая подвижная игра семьи», «Поговорим о правильном питании». Воспитанники моей группы вместе с родителями приняли активное участие во всех конкурсах и заняли I и II призовые места.

Родители с большим удовольствием принимают участие в семейных спортивных конкурсах, где показывают свои физические умения и навыки, выполняя различные задания, а главное получают заряд бодрости и хорошего настроения.Поэтому проведение семейных конкурсов всегда вызывает положительный отклик у родителей.

Таким образом, использование вариативных форм работы с родителями позволяет повышать компетентность родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, что является одним из требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.