**Укрепление здоровья детей на основе реализации методов**

**пропаганды здорового образа жизни**

Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию и отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех его физичес- ких и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.

В.А.Сухомлинский

Среди основных задач, на решение которых направлен Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, поскольку именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья. А положительные эмоции, погружение ребёнка в атмосферу радости, творчества создают основу формирования человека устойчивого к неожиданным жизненным ситуациям, умеющего противостоять стрессам и разочарованиям. От того, научатся ли сегодняшние мальчики и девочки ответственно относиться к своему здоровью, будут ли рассматривать его как ценный ресурс, который в дальнейшем позволит им реализовать свои цели, совершенствоваться и совершенствовать мир вокруг себя, во многом зависит будущее нашего общества. Однако при решении задачи по сохранению и укреплению здоровья у детей выявлены следующие проблемы и противоречия:

- высокий уровень заболеваемости детей, и в связи с этим большое количество пропусков, что негативно отражается на результатах выполнения образовательной программы;

- быстрая утомляемость детей, низкий уровень переключаемости с одного вида деятельности на другой;

- отсутствие мотивации к формированию здорового образа жизни со стороны родителей воспитанников.

Чтобы изменить эту ситуацию, было решено организовать работу по укреплению здоровья детей на основе реализации методов пропаганды здорового образа жизни.

**Цель**: способствовать укреплению здоровья детей на основе реализации методов пропаганды здорового образа жизни.

Для решения данной цели поставлены следующие з**адачи**:

1. Определить основные направления работы по сохранению и укреплению здоровья детей на основе анализа уровня заболеваемости.
2. Разработать цикл бесед, направленных на формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.
3. Создавать условия для приобщения детей к спорту.
4. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросам формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.
5. Определить эффективность методов работы по укреплению здоровья детей.

**Основные принципы организации работы по укреплению здоровья детей:**

- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;

- учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью;

**-** личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;

**-** сотрудничество педагогического коллектива с семьёй;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, в том числе двигательной;

- возрастная адекватность (соответствие условий возрасту и особенностям развития);

- взаимодействие с организациями (социальными партнёрами), которые

**Содержание работы** по укреплению здоровья детей включает следующие направления:

1. ***Организация взаимодействия с родителями***:
   1. Родительские собрания по темам: «Использование самомассажа для оздоровления детского организма», «Активный образ жизни. За и Против», «Не навреди».
   2. Оформление папок-передвижек по проблемам здоровьесбережения у детей: «Будь здоров, малыш!», «Как сберечь здоровье? 10 золотых правил».
   3. Привлечение родителей к разработке и участию в спортивных мероприятиях, изготовлению нестандартного игрового оборудования.
2. ***Разработка и проведение с воспитанниками цикла бесед по темам:*** «Чудо-гимнастика», «Здоровье всё, а всё без здоровья ничего», «Движение - жизнь», «Полезная еда», «Мыло и вода – наши лучшие друзья», «Гоните прочь уныние и хандру!», «Кто со спортом дружит, никогда не тужит», «Наши верные друзья».
3. ***Включение в образовательные ситуации материала, способствующего формированию у детей здорового образа жизни (****вопросы, занимательная информация, создание проблемных ситуаций, мотивирующих детей к самостоятельному принятию решений****):*** Какую одежду нужно взять, чтобы было комфортно путешествовать по Африке? Возьмите в путешествие только полезные продукты. Почему спортсмены редко болеют? Какие качества помогут нам преодолеть препятствия (затруднения)? и др..
4. ***Систематическое использование гимнастики различных видов***

4.1. *Дыхательная гимнастика* особенно актуальна для детей, часто болеющих простудными заболеваниями. Дыхание, как «опора жизни», влияет на все физиологические процессы, происходящие в организме, на физическое и психическое состояние, умственную деятельность.

4.2.*Логоритмическая гимнастика* оченьважна для детей с тяжёлыми нарушениями речи, т.к.у них часто наблюдаются проблемы с общей моторикой. Сочетание физических упражнений, проговаривание стихов в ритме движений не только развивает координацию, равновесие, речь, но и вызывает у детей эмоциональный подъём. Движения под музыку объединяет детей, содействуя развитию коммуникативной сферы, создаёт условия для выражения чувств и мыслей, выхода отрицательных эмоций, снятия физического напряжения и стимулирует детей к творческой импровизации.

4.3. *Бодрящая гимнастика* после дневного сна способствует формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия, помогает организму «проснуться», устраняет сонливость.

4.4. *Самомассаж*, проводимый ежедневно в игровой форме улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку; способствует физическому укреплению ребёнка, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

5. ***Приобщение воспитанников к спорту через:***

5.1. Внутрисадовские спортивные мероприятия с привлечением родителей («Весёлые старты», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Весенняя легкоатлетическая олимпиада», «День здоровья»). Спортивные праздники и развлечения оказывают благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляют двигательные умения и навыки, развивают двигательные качества (быстроту, ловкость), способствуют воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

5.2. Активное участие в спортивных мероприятиях муниципального уровня («Кросс нации», «Лыжня России»).

6. ***Совершенствование предметно-пространственной развивающей среды*** является важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни. Повышению мотивации к двигательной деятельности способствует использование нестандартного (выполненного своими руками) спортивного и игрового оборудования: «Тропа здоровья» (развитие чувства равновесия, профилактика плоскостопия), «Мишень для попадания в цель» (развитие точности движений и глазомера), «Цветочки» (обучение правильному дыханию), «Поймай бабочку» (развитие мелкой моторики) и др..

**Условия эффективности методов работы по укреплению здоровья детей**

- личная приверженность воспитателя и родителей к здоровому образу жизни, добровольное участие родителей в организации и реализации мероприятий;

- разнообразие форм здоровьесберегающей деятельности;

- поддержка детской инициативы, поощрение стремления детей к занятиям спортом;

- создание атмосферы безопасности, доброжелательности, эмоционального комфорта, тепла и понимания;

- использование музыкального сопровождения как способа создания атмосферы творчества и психологического комфорта, средства мотивации детей к двигательной деятельности.

Анализ эффективности методов и приёмов, направленных на пропаганду здорового образа жизни позволил выявить следующие **результаты:**

- значительно снизился уровень заболеваемости детей. Сравнительные показатели 2014 и 2015 года представлены следующим образом:

Количество простудных заболеваний

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 2014 год | 2015 год |
| Сентябрь | 3 | 1 |
| Октябрь | 5 | 2 |
| Ноябрь | 8 | 3 |
| Декабрь | 4 | 2 |

- уровень посещаемости в группе является самым высоким по детскому саду, а именно:

Уровень посещаемости

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 2014 | 2015 |
| Октябрь | 68% | 82% |
| Ноябрь | 51% | 76% |
| декабрь | 69% | 78% |

- повысился уровень включённости родителей в образовательный процесс; родительский коллектив стал более сплочённым, между воспитателем и родителями установились более доверительные отношения;

- итоги анкетирования отразили повышение уровня педагогической компетентности родителей по вопросам пропаганды здорового образа жизни;

- у большинства детей сформирована установка на здоровый образ жизни;

- значительно повысился интерес детей к занятиям спортом: 35% детей в течение года записались в спортивные секции и кружки.

Оценка результативности работы по укреплению здоровья детей проводилась на основе следующих **методов диагностирования:**

**-** анализ анкетирования родителей по теме «Моё отношение к здоровому образу жизни» и анкетирования детей по теме «Как сберечь своё здоровье»;

- анализ уровня заболеваемости детей;

- анализ уровня посещаемости в группе;

- валеологический мониторинг     (сравнительный анализ уровня развития взаимоотношений детей в группе).

Работа по укреплению здоровья детей на основе пропаганды здорового образа жизни имеет большое значение для дальнейшего развития детей, поскольку способствует обеспечению успешной адаптации ребёнка в социуме и при переходе на следующий уровень образования.

Опыт работы можно использовать:

- воспитателям детских садов;

- учителям начальных классов образовательных учреждений;

- родителям воспитанников в рамках семейного воспитания.