Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

**Основная проблема, которая встала перед коллективом - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки.**

А сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

**Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?**

**Что бы ответить на эти вопросы и решить задачи по сохранению, укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни в нашем дошкольном учреждении разработана и апробирована с детьми, педагогами и родителями программа «Здоровейка».**

Цель программы: создание у дошкольника устойчивой мотивации и потребности в укреплении своего здоровья, формировании начальных представлений о здоровом образе жизни.

В своем выступлении мы не будем раскрывать все направления работы по данной программе, остановимся на некоторых аспектах.

Основные компоненты здорового образа жизни легли в основу работы с детьми. Их вы видите на экране, это - сбалансированное питание; активный образ жизни; психологическое здоровье.

 **В рамках образовательной области «Здоровье» для успешного формирования представлений у дошкольников о здоровом образе жизни м*ы определили для себя следующие направления работы с детьми:***- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

- расширение представлений об особенностях строения собственного тела и функций организма;

- формирование представлений о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- расширение представлений о рациональном питании ,формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека, привычки ежедневных физкультурных упражнений.

-учить активному отдыху.

 Реализация содержания каждого направления проводится нами в несколько этапов:

1. Подготовительный этап - это изучение представлений детей о здоровье и ЗОЖ; планирование видов работы и организационных форм.
2. Основной этап - это сообщение детям новых сведений о ЗОЖ и расширение их кругозора с опорой на различные виды деятельности.
3. Закрепляющий этап - закрепление и систематизация представлений о ЗОЖ через занятия, беседы, прогулки, опыты, игры, оздоровительные и закаливающие мероприятия, чтение литературы.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания.

Основными принципами организации рационального питания является обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма

* Выполнение правил технологии приготовления блюд;
* Соблюдение режима питания (питание по санитарным нормам);
* Введение второго завтрака;
* С-витаминизация блюд;
* Замена продуктов для детей аллергиков;
* Организация питьевого режима;
* Сервировка стола;
* Подбор и маркировка мебели согласно физиологическим особенностям детей;

Питание организовано в соответствии 10-дневное меню, соответствующее всем нормам и правилам СанПин; пищеблок оснащен современным технологическим оборудованием, вторые блюда готовят в парокомвектомате, на пищеблоке работают высококвалифицированные кадры.

Главной задачей по укреплению здоровья детей в детском саду является формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного: прививать ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи решаются путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка посредством организации активного образа жизни, то есть рационального двигательного режима на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду.

Эта система включает в себя:

* Проведение традиционной утренней гимнастики, а так же включение различных типов и вариантов утренней гимнастики (игровой, в форме оздоровительной пробежки в теплое время года, музыкально-ритмической);
* **Фитбол-гимнастика;**
* Организация физкультурных занятий;
* Музыкально-ритмические занятия;
* Проведение двигательных разминок между занятиями;
* Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;
* Организация динамических пауз и физминуток;
* **Занятия в АРТ-студии;**
* Организация оздоровительного бега в конце прогулки;
* Оздоровительная гимнастика после дневного сна;
* Коррекционная работа с детьми по развитию движений;
* Дозированная ходьба;
* **Занятия в бассейне;**
* Организация занимательной двигательной деятельности различного типа; пальчиковые игры и упражнения;
* Зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика;
* Элементы релаксации;
* **Пластический балет;**
* Рижский метод закаливания;
* Самостоятельная, двигательная деятельность детей;
* Организация активного отдыха: походы; праздники, развлечения, велосипедные прогулки.
* Организация досугов, праздников;
* Оказание платных дополнительных образовательных услуг: ритмика, обучение плаванию, корригирующая гимнастика.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий стала приоритетным направлением в деятельности дошкольного учреждения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью.

Более подробно остановимся на некоторых из них.

Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья. Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Детям очень нравиться этот вид гимнастики.

Особое место в формировании здорового образа жизни мы отводим сохранению стабильного психо-эмоционального состояния детей. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез.

Специалистами учреждения: психологом, инструктором по физической культуре и плаванию, музыкальным руководителем и воспитателем по изодеятельности была разработана программа «Арт-студия» Главная задача педагогов - создание благоприятной психологической атмосферы пребывания детей в детском саду, установление с ними доверительных отношений, подбор специальных коррекционных упражнений и психотерапевтических игр. Важно создать ситуации успеха для ребенка, что способствует свободному выражению своих мыслей и чувств в творческой деятельности. Программа направлена на формирование умения выражать свои переживания и ощущения телом, мимикой, взглядом с помощью изобразительных и музыкальных средств.

Трудно переоценить значимость занятий в бассейне, но все-таки можно выделить несколько самых главных достоинств плавания. Прежде всего, это формирование крепкой иммунной системы, способной противостоять вирусным инфекциям. Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. И, конечно, самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в бассейне детского сада сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций.

Чтобы у ребенка сформировался хорошо развитый иммунитет, дети посещают бассейн в течение всего года.

Новым направлением в работе является использование **пластического балета.** Занятия построены на основе авторской программы Ефименко «Театр физического развития и оздоровления»

Сочетание физических и танцевальных упражнений, музыкальных средств, релаксационных методов и элементов игро-тренинга позволяют ребенку своевременно и адекватно отреагировать своё эмоциональные состояние, что способствует сохранению и укреплению психологического здоровья, обогащает его как личность, развивает в нем уверенность и коммуникативные навыки. Занятия пластическим балетом способствуют развитию **ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.**

Театр построен на «золотых правилах»: Играя — развивать, играя — учить, играя — воспитывать.

Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Работу по формированию основ здорового образа жизни мы начали с себя.

Мы стремимся к самосовершенствованию: перестраиваем мышление на здоровый образ жизни; пополняем собственный багаж теоретических знаний (анатомия, физиология, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена и др.). Овладеваем оздоровительными системами и технологиями; приобретаем и закрепляем практические навыки здорового образа жизни (зарядка, выполнение дыхательных упражнений, психогимнастики, регулярные пешие прогулки, походы, участие в городских турслетах, и т.п.).

Понятие “Здоровье” коллектив детского сада рассматривает в широком социальном аспекте, который включает в себя физическое, психологическое и социальное здоровье ребенка. Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи.

В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей нами используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, выпуск буклетов  «Здоровье», тематические выставки, библиотека здоровья, оформляются информационные уголки здоровья, выпускается газета «Ключикум», проводятся консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты, праздники, походы.

Родители – активные участники всех конкурсов, проводимых в ДОУ. Педагогические знания родители пополняют на встречах в центре поддержки семьи «Содружество» на которые по запросам родителей приглашаем специалистов отдела образования, культуры и спорта, тесно сотрудничаем с детской поликлиникой.

Для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики простудных заболеваний, физического развития, для формирования у детей основ здорового образа жизни в дошкольном учреждении имеется музыкальный и физкультурный зал, оснащенный необходимым традиционным и нестандартным оборудованием, бассейн, спортивные уголки в группах, которые созданы с учётом возрастных особенностей детей. На участке детского сада оборудована спортивная и игровые площадки, где дети имеют возможность развития двигательных навыков в любое время года. Мини-стадион, автодром для велопрогулок и занятий по профилактике дорожно-транспортного травматизма.

Для организации и проведения лечебно-профилактической работы с детьми в дошкольном учреждении функционирует кабинет корригирующей гимнастики, логопедический кабинет, кабинет психолога, оснащенный оборудованием для снижения психо-эмоционального напряжения. Также в  детском саду организован медицинский блок, который состоит из медицинского кабинета, процедурного кабинета и изолятора. Используем специальное оборудование: ионные воздухоочистители, увлажнители воздуха, люстры Чижевского.

Современная наполняемость группы требует от педагогов создания условий для уединения детей, их психологического комфорта и здоровья. Поэтому в каждой группе созданы зона двигательной активности и зона уединения, в приёмной оборудованы уголки здоровья с информацией для родителей.

Результаты убеждают нас в правильности и действенности, выбранных нами мер в формировании у дошкольника устойчивой мотивации и потребности в укреплении своего здоровья, формировании начальных представлений о здоровом образе жизни. Однако мы не останавливаемся на достигнутом уровне. Наш творческий поиск продолжается и сегодня.

Человек рождается на свет, чтоб творить, дерзать – и не иначе.

Чтоб оставить в жизни добрый след и решить все трудные задачи.
Человек рождается на свет. Для чего? Ищите свой ответ.