

## **Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в ДОО.**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение, *(и в первую очередь детский сад)* должно стать «школой здорового стиля жизни» детей. Где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Решая оздоровительные задачи, коллектив детского сада организует разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализует комплекс профилактических, воспитательно-образовательных и оздоровительных мероприятий по разным возрастным ступеням.

Полноценному, гармоничному и физическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня, соблюдение гигиенических требований.

Педагогический коллектив нашего дошкольного учреждения понимает важность и нужность всех оздоровительных мероприятий, которые проводятся у нас с детьми. Это закаливающие процедуры, утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после сна, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, спортивные праздники и многое другое.

Приемы здоровьесберегающих технологий широко используются педагогами нашего дошкольного учреждения в разных формах организации педагогического процесса: в организованной образовательной деятельности, на прогулке, в режимных моментах, в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.

Ежедневно во всех возрастных группах предусмотрены различные формы двигательной активности:

1. Утренняя гимнастика - один из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Проводится гимнастика ежедневно в зале или на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий и возраста детей).

2. Физкультурные занятия являются основной формой организованной двигательной активности. Два занятия в зале, одно на воздухе. [Первая младшая группа](#) — в групповой комнате, 10 мин, вторая младшая группа — 15 мин., [средняя группа](#) — 20 мин., старшая группа — 25 мин. и подготовительная к школе группа — 30 мин.

С целью заинтересовать детей мы используем самые разнообразные формы проведения занятий. Это:

- занятия обычного типа;
- игровые занятия - построенные на основе подвижных игр и игр-эстафет с включением игр-аттракционов;
- занятия-тренировки;
- сюжетно-игровые занятия;
- занятия на тренажерах;
- занятия серии "Забочусь о своем здоровье».

3. Организованные занятия на прогулках являются наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям.

Ни у кого не вызывает сомнения, что дети зимой любят кататься на санках, а летом - играть в футбол, городки, бадминтон. Эти игры всегда вызывают интерес у детей, да и у взрослых! Занятия спортивными играми и упражнениями направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям.

4. Самостоятельная двигательная деятельность занимает значительное место помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня. Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей чередуются с более спокойной деятельностью. При планировании самостоятельной деятельности педагоги заботятся о создании физкультурно-игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек). В своей самостоятельной деятельности дети широко используют игры и упражнения, разученные ранее, во время организованной двигательной деятельности.

5. Во всех видах деятельности педагоги используют оздоровительные паузы, что позволяет снять утомление, активизировать внимание детей, повысить умственную работоспособность. Воспитатели проводят их в форме подвижной или дидактической игры с выполнением движений, используя художественное слово, включая пальчиковые упражнения, психогимнастику, игры на релаксацию.

6. Большое внимание уделяется развитию навыков и умений в области охраны здоровья, соблюдению правил пожарной безопасности, профилактики детского травматизма, обучение детей ПДД. С этой целью в детском саду проводятся познавательные занятия и досуги.

7. После сна воспитатели проводят побудку (гимнастику после сна). Ее цель поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, закаливающие процедуры.

8. Физкультурные праздники и развлечения. Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без этих весёлых, интересных, увлекательных мероприятий.

Физкультурные праздники развивают у детей ловкость и выносливость, смекалку и сообразительность, воспитывают чувство коллективизма, настойчивость в достижении поставленной цели, активизируют двигательную деятельность и способствуют положительному, эмоциональному настрою. В нашем дошкольном учреждении спортивные праздники проводятся в зале и на участке. Они приурочены к календарным праздникам, таким как «День Победы», «День Защитника Отечества», интересным событиям, например: «Полёт в космос», а также временам года «Осенний марафон», «Приключения в зимнем лесу», «Мы за солнышком шагаем», «Здравствуй, солнечное лето!» и др. Основная их цель – помочь каждому ребёнку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей.
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада.
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками.
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы все условия:

- имеется физкультурный зал с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес дошкольников к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении;
- в каждой группе оформлен физкультурный уголок, в котором есть нестандартное физкультурно-игровое оборудование, изготовленное воспитателями совместно с родителями, в том числе и для профилактики плоскостопия и уголки безопасности, где имеются макет улицы, транспорт, дорожные знаки, дидактические игры. Дети в игровой форме знакомятся с правилами дорожного движения.
- На территории детского сада есть спортивная площадка, на которой проводятся различные мероприятия: физкультурные занятия, спартакиады, соревнования, досуги и спортивные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол);
- Методическое обеспечение позволяет в полном объеме педагогам проводить работу по физкультурно-оздоровительному направлению. Это богатая копилка методической литературы по оздоровительной работе, наглядный материал: плакаты, стенды, коллекция игр по валеологии, ЗОЖ, ПДД.

Физкультурно-оздоровительное направление осуществляется через все формы методической работы:

- Педагогические советы;
- Консультации для родителей;
- Тренинги, семинары - практикумы;
- Неделя "Здоровья";
- Выставки, оформление папок-передвижек, стендов, плакатов;
- Выступление педагогов детского сада с опытом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на городских и окружных семинарах;
- Ежегодное участие воспитанников ДООУ в спортивных эстафетах среди дошкольных образовательных учреждений.

Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех задач, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое воспитание,

практически невозможно. Поэтому, одним из основных направлений оздоровительной работы с детьми является совместная работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья.

Для этого используются различные формы:

- Оформление консультаций, папок – передвижек, информационных стендов.
- Семинары – практикумы.
- Открытые дни для родителей с просмотром и проведением, разнообразных занятий в физкультурном зале.
- Совместные физкультурные занятия, досуги, праздники и др.
- Участие в конкурсах, акциях, посвящённых ЗОЖ.
- Недели здоровья.
- Родительские собрания.
- Анкетирование.
- Выставки детских работ.
- Фотовыставки.

Привлечение родителей к физкультурным занятиям на первых этапах посещения ребенком дошкольного учреждения помогает уменьшить негативные последствия адаптационного периода. Это связано с тем, что ряд условий, значительно влияющих на адаптацию ребенка, реализуется на подобных занятиях: это и создание положительных эмоциональных отношений, и игровая деятельность, и повышение уровня физического состояния. Кроме того, свобода выбора двигательной деятельности дает возможность ребенку проявить свои склонности и, таким образом, получить психологическое удовлетворение помимо удовлетворения естественной потребности в движении.

Взаимодействие педагога и родителей ведет к единообразию требований при проведении физкультурных занятий и созданию программы индивидуального развития каждого ребенка. Такое сотрудничество улучшает их взаимопонимание и повышает степень доверия родителей к педагогическому коллективу дошкольного учреждения.

Совместные занятия формируют у родителей основы физкультурной грамотности, так как дают элементарные навыки организации двигательной деятельности детей, знания о физиологических особенностях организма ребенка, о реакции на физическую нагрузку и методах педагогического контроля состояния организма детей.

На поведение ребенка очень большое влияние оказывает общий уклад семьи, взаимоотношения между ее членами. И если сами родители постоянно показывают ребенку, какую радость доставляют им совместные физкультурные занятия, то и в дальнейшем самостоятельно ребенок будет заниматься физическими упражнениями с удовольствием, так как у него сформируется понятие об этой деятельности как одобряемой его близкими и любимыми людьми.

Система методического обеспечения позволила достичь повышения качества работы с педагогами ДООУ, которое выразилось в следующих результатах:

- Снижение уровня заболеваемости детей.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- Благотворное влияние на расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.