

Формирование у дошкольников ценности здорового образа жизни.⁻¹⁻

Подготовила инструктор по физической культуре Хачко С.Н.

«Здоровье - важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности и бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои
силы»

В.А.Сухомлинский.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, “здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия“. В современном обществе должен быть создан приоритет здоровья, который формируется в сознании людей, начиная с дошкольного возраста. Дошкольный возраст считается наиболее важным для развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка.

Исследования показали, что за последние 10 лет количество детей дошкольного возраста, имеющих нарушения в состоянии здоровья, увеличилось в 2 раза, а число дошкольников, не имеющих таких отклонений, уменьшилось в 3 раза (В.Р.Кучма, М.И.Степанова).

Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов, является неосведомлённость родителей в вопросах физического воспитания детей. Развитие ребёнка, тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни.

На основании вышеизложенного, я определила основную цель моей педагогической деятельности:

Формирование у детей, педагогов и родителей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья через традиционные формы обучения и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.

Для достижения поставленной цели решала следующие задачи:

1. *Развивать двигательную культуру ребёнка.*
2. *Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.*
3. *Приобщать детей, родителей и педагогов к традициям большого спорта и физической культуре.*

Свою работу я строила по развитию трех направлений:

Первое направление — работа с педагогами.

С целью повышения психолого-педагогической компетентности

педагогов были организованы мероприятия: ⁻²⁻

- *предсоветы:*
- “Необходимость диагностики уровня заболеваемости и состояния здоровья детей”,
- “Создание условий для формирования у дошкольников привычек здорового образа жизни”;
- *консультации:*
- “Формы двигательной активности и их использование в течение дня»,
- “Туристический поход, как одно из средств образовательной и оздоровительной деятельности дошкольников”.
- “Спортивные игры и упражнения в ДОО”.

Многую разработаны сценарии спортивных праздников, дней здоровья, развлечений, ежегодно утверждается план физкультурно - оздоровительной работы.

Я разработала перспективные планы и картотеки для воспитателей (подвижные, речевые игры с движениями, комплексы утренней гимнастики, дыхательной гимнастики, закаливающих процедур).

Второе направление - работа с родителями.

Для достижения максимального эффекта в укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и жизненно важных двигательных умений у детей, развитие физических качеств, строю свою работу по принципу единства с семьей. Этот принцип и лег в основу трехэтапной модели взаимодействия детского сада и семьи, которая отражает формы и методы работы с родителями, позволяющие повысить педагогическую компетентность родителей, объединить усилия ДОО и семьи в вопросах оздоровления детей.

Модель взаимодействия детского сада и семьи, по укреплению физического здоровья детей.

1 этап Информационный	2 этап Практический	3 этап Оценочный
Анкетирование Опрос Изучение мед. карт Консультации Наблюдения	Физкультурные праздники Дни открытых дверей Дни и недели здоровья Походы Фотовыставки Консультации Соревнования с родителями	Опрос Отзывы родителей Диагностика Собеседование с детьми Наблюдение Учет активности родителей Анкетирование Информация об успехах

Я разработала и успешно реализую³⁻ проект “Вместе с папой, вместе с мамой быть здоровыми хотим”. Цель проекта: привлечь родителей к совместной практической деятельности в вопросах физического воспитания. В проект входит проведение спортивных праздников: “Веселые старты”, посвященных дню защитника Отечества; “День бегуна”, “Зарница”. Большую радость доставляют детям и взрослым пешие прогулки. В детском саду проводились фотоконкурсы: “Лучший спортивный уголок в семье”, “Любим спортом заниматься”.

Во время проведения “Недели здоровья”, дней открытых дверей, родители воспитанников просматривают утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, закаливающие процедуры, лечебно-профилактические мероприятия. Совместная работа с родителями дает положительные результаты.

Для определения эффективности проведенных мероприятий существует третий этап модели - оценочный. Взаимодействие детского сада и семьи не только приобщает к здоровому образу жизни, развивает физические качества и навыки, но и способствуют самореализации каждого и взаимообогащению всех.

Третье направление - работа с детьми.

Воспитанию потребности в ежедневных физических упражнениях способствуют ежедневный оздоровительный бег, физкультурные занятия, комплекс лечебных гимнастик, спортивные игры. По мере привыкания к ежедневным физическим упражнениям у детей вырабатывается потребность в них.

Сначала я провела диагностическое обследование детей, их двигательной деятельности и качеств.

Анализ результатов обследования, дал возможность выявить недостатки в физическом развитии детей и наметить перспективы в работе, составить перспективные планы физкультурно-оздоровительной работы, картотеку комплексов утренней гимнастики, подвижных игр, считалок и скороговорок для работы с детьми. Помочь педагогам в организации условий для самостоятельной двигательной деятельности в группе.

Всю деятельность строю в сотрудничестве с педагогами, участвую во внутригрупповых мероприятиях, проектах. Успешно завершен совместный проект с подготовительной группой №9 “Мы со спортом дружим”, который включал экскурсии на спортивные объекты города, создание мини-музея «Мир спорта», проведение спортивного праздника «Мы со спортом дружим».

С целью ознакомления детей с олимпийским движением, историей Олимпийских игр была подготовлена презентация для детей, проведены городские соревнования, посвященные Олимпиаде 2014 года, а также “Малые Олимпийские игры” внутри сада.

Для профилактики нарушения осанки в работе с детьми используются:

- рациональная двигательная активность в течение дня.
- исключение однообразных, длительно сохраняемых поз,

неправильной посадки во время занятий;

- подбор мебели по росту детей; -4-

Особое внимание в режиме дня отводится закаливающим мероприятиям: правильной организации прогулки и её длительности;

- эффективному использованию оздоровительных сил природы (воздушные и солнечные ванны);
- соблюдение температурного режима в течение дня;
- гимнастика после дневного сна;
- полоскание рта;
- самомассаж по Уманской.

Родители и педагоги пополняют развивающую среду в группах, изготавливают нестандартное спортивное оборудование: шиповые дорожки из пробок, поролоновые кочки, модульный конструктор, набивные мячи.

В группах оформлены спортивные уголки, и дети при желании могут заняться спортивными упражнениями: крутить обруч, прыгать на скакалке, бросать мячи в цель. Для пополнения предметно-развивающей среды нестандартным оборудованием для двигательной деятельности проводился конкурс спортивных уголков.

Кроме того, две ежедневные прогулки насыщены подвижными и спортивными играми, бегом и лазанием. Самостоятельная двигательная деятельность детей осуществляется за счёт использования выносного спортивного оборудования (скакалки, мячи, бадминтон, обручи, клюшки, санки, самокаты, игры для метания и атрибуты к подвижным играм).

Для поддержания двигательной активности детей оборудован спортивный стадион, с ямой для прыжков в длину, полосой препятствия, беговой дорожкой, мишенями для метания, лестницами для лазания.

Проводимая мной работа дала положительные результаты:

1. *У детей сформированы первоначальные представления о здоровом образе жизни.*

2. *У 80% детей достаточный уровень развития физических качеств, развит интерес к различным формам двигательной активности.*

3. *Отмечено снижение частоты заболеваемости на 17%.*

4. *Взросла заинтересованность родителей в спортивной жизни детского сада, стали участниками весенней спартакиады.*

5. *Педагоги участвуют в спортивной жизни города, являются участниками турслетов, спартакиад.*

6. *Дети нашего детского сада посещают танцевальные кружки, спортивные секции, цирковые студии. Выпускники занимаются фигурным катанием, хоккеем, карате и являются победителями и призерами в своей возрастной категории, имеют юношеские разряды.*

А это значит, что с главной своей задачей – заложить ценность ЗОЖ, воспитание здорового, гармонически развитого ребёнка, способного легко адаптироваться в условиях школьного обучения, - наш детский сад справился. Ведь здоровье и общее развитие - основные составляющие для определения того уровня развития, при котором ребёнок может посещать школу и успешно справляться с требованиями учебно-воспитательного процесса.

