МБДОУ детский сад №9 Смоленской области г. Ярцево

**Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста (из опыта работы)**

Денисова Антонина Петровна

воспитатель

**Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста (из опыта работы)**

 Одним из основных направлений программы является физическое развитие детей, основными задачами которого являются: содействие гармоничному физическому развитию детей, формирование осознанной потребности в двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья детей. Решение этих задач осуществляется в разных видах деятельности: развивающих и образовательных ситуациях, зарядках, досугах, праздниках, в свободной, самостоятельной двигательной деятельности. Особое значение имеет соблюдение режима дня, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание. Забота о здоровье ребёнка является для всех работников детского сада одной из самых важных. А самым эффективным способом для укрепления и сохранения детского организма является закаливание. Я использую систему закаливания в виде воздушных и контрастных водных процедур в сочетании с физическими упражнениями. Методика, используемая мною, получилась сборной, поскольку рекомендации я брала от разных авторов. Так, от известного врача А.Д.Кнейпа я взяла постепенное увеличение зоны умывания; у семьи Никитиных научилась создавать ребёнку во время закаливания комфортную обстановку; у Г.П. Малахова выбрала подходящие для детей босохождение и воздушные ванны. В нашем детском саду оборудован физкультурный зал, где имеется разнообразный спортивный инвентарь и специальное оборудование. Эффективно используются прогулки, возрос интерес детей к спортивным играм. Занятия в форме весёлых, занимательных игр вписываются в режим работы детского сада. Два раза в неделю дети старшей и подготовительной группы посещают бассейн.

Но создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не решается совместно с родителями. Поэтому, организуя сотрудничество с семьёй по воспитанию здорового ребёнка, и понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей физкультурно-оздоровительной программы, особое внимание я уделяю поиску новых подходов к физическому развитию детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий. Система работы с семьёй включает:

-ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребёнка и его психомоторного развития;

-участие в составлении индивидуальных программ оздоровления детей;

-целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима;

-ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в группе, направленной на физическое, психическое, социальное развитие ребёнка;

-обучение конкретным приёмам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания);

-ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Для реализации этих задач я использую:

-информацию в родительском уголке, в папках-передвижках;

-консультации;

-устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, инструктора по физкультуре, а также родителей с опытом семейного воспитания;

-семинары-практикумы

-деловые игры и тренинги;

-открытые дни для родителей с просмотром занятий в физкультурном зале, на физ. площадке, закаливающих и лечебных процедур;

-привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях в детском саду вместе с детьми.

В нашем детском саду стали традиционными физкультурно-музыкальные праздники с родителями: «Мама, папа и я – спортивная семья», «Золотая рыбка», «В гости к нам Нептун пришёл», «Зимние забавы», «Весёлый стадион», и другие. Они вызывают огромный интерес у родителей и детей. Родители активно участвуют также в «Неделях здоровья», «Днях здоровья».

За последние три года с детьми моей группы было проведено огромное количество физкультурно-оздоровительных мероприятий, таких как: НОД, физкультурные досуги, праздники, развлечения, закаливающие мероприятия, прогулки и экскурсии, дидактические и развивающие игры, регулярные посещения бассейна и спортивных секций.

Опыт показывает, что привлечение детей к активному образу жизни, их участие в оздоровительных мероприятиях помогают развивать у них разнообразные навыки в физической, познавательной, эмоциональной и социальной областях жизни.

Проанализировав работу, проведённую в группе по формированию ЗОЖ я пришла к выводу, что:

-число часто болеющих детей уменьшилось на 28%

-значительно выросло количество детей с высоким уровнем развития

-низкий уровень развития сократился до 0%.