МДОУ Нагорьевский детский сад

Сообщение на тему:

**«Пути формирования у детей здорового образа жизни»**

Воспитатель:

Рослина Л.А.

с.Нагорье

2013 год

Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни: правильное питание, двигательная активность, закаливание, развитие дыхательного аппарата, стабильное, психо – эмоциональное состояние. Начальные знания и навыки здорового образа жизни мы, педагоги, должны заложить в дошкольном возрасте.

Работа педагогов современного дошкольного образовательного учреждения направлена на сохранение и укрепление здоровья, снижение заболеваемости, на формирование у воспитанников знаний о здоровье и здоровом образе жизни, совершенствование практических навыков. В планировании физкультурно – оздоровительной работы выделяются четыре блока.

**1.**Специально организованная деятельность: утренняя гимнастика ( использую традиционные, ритмичные, игровые, сюжетные упражнения). Гимнастика после сна ( включаю щадящие элементы закаливания воздушные ванны, умывание), а также и другие процедуры: дыхательная, пальчиковая гимнастика, профилактика и коррекция осанки и плоскостопия, упражнения для глаз, самомассаж.

Особое внимание в системе сохранения и укрепления здоровья у детей уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. В начале каждого учебного года соответственно возрасту детей при взаимодействии администрации, медицинского работника и педагогов составляется и утверждается план закаливающих мероприятий. В него входят традиционные и нетрадиционные методики и технологии. К традиционным относятся: чёткая организация теплового и воздушного режима помещения, рациональная одежда для детей, соблюдение прогулок гигиенические процедуры ( умывание, полоскание рта ), воздушные и солнечные ванны, босохождение после дневного сна по массажным дорожкам. Эти методики имеют оздоровительную, образовательную и воспитательную направленность: повышают защитные силы организма, улучшают обмен веществ, укрепляют иммунную систему организма, дают знания об эффективности средств закаливания ( солнце, воздух, вода ),положительно влияют на психоэмоциональную сферу ребёнка.

К непрадиционным методикам оздоровления относятся:

Профилактика плоскостопия: использую ходьбу по « дорожкам здоровья «, специальные комплексы упражнений по профилактике плоскостопия, самомассаж стоп.

Профилактика сколиоза: использую упражнения «Ладошки на стене», упражнения на напряжение и расслабление мышц спины, грудной клетки и живота.

Для развития мелкой моторики рук, способности координации движений, активизации речевого развития использую пальчиковую гимнастику. Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвращает возможность возникновения детских неврозов.

Использую в работе с детьми различные виды массажа и самомассажа. Массаж рук стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, повышает функциональную деятельность головного мозга, массаж ушных раковин основан на стимуляции биологически активных точек, полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний, массаж подошв ног – эффективный метод закаливания. Точечный массаж я использую для профилактики простудных заболеваний. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, трахеи бронхов.

Для повышения общего жизненного тонуса, устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы, укрепления диафрагмы, улучшения лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшения деятельности сердечнососудистой системы использую в своей работе с детьми различные виды дыхательных гимнастик.

В учебно – воспитательном процессе: гимнастика, минутки здоровья, физминутки, минутки психологической разгрузки, повышение психоэмоциональной устойчивости, релаксация. В процессе образовательной деятельности дети получают элементарное представление о строении и функциях некоторых органов своего организма ( сердца, мозга, костей и др. ), кроме того, рассматривается влияние на работу этих органов различных форм поведения. Особое внимание уделяю формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены. В работе широко использую психологические приёмы; параллельно профилактике вредных привычек идёт закрепление полезных привычек. Совместно с детьми выявляются значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом. Работа направлена на воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов, также включены знания о правильном питании, т. к. приём пищи является одним из режимных моментов в детском саду. Дети получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье. Основная цель – повышение психоэмоциональной устойчивости.

**2.** Совместная деятельность взрослого и детей.

Этот блок включает разнообразные активности – чтение художественной литературы, стихов, сказок, загадывание загадок, разучивание считалок, пословиц; рассматривание иллюстраций о спорте, подвижные игры.

Игровая деятельность – главная составляющая двигательной активности ребёнка. Целенаправленно подобранные игры, эстафеты, игровые упражнения, игры с речитативом, имитационные игры развивают мелкую моторику, координацию движений, улучшают качество звукопроговаривания. Игры с нагрузкой в виде беговых, прыжковых упражнений, способствуют повышению выносливости. А это является профилактикой сердечно – сосудистых и респираторных заболеваний. Также отводится место индивидуальной работе с детьми ( закрепление основных видов движений ),коррекционной работе, обучение точечному массажу, правильному дыханию. Большое место занимают индивидуальные и групповые игры с мячами. Это развивает не только координацию, ловкость, но и внимание, уверенность,настойчивость.

**3.**Свободная самостоятельная деятельность детей.

Этот блок предусматривает формирование самостоятельной двигательной деятельности дошкольников, обеспечивает возможность саморазвития личности. Дети осваивают умение действовать в группе сверстников. Игровые упражнения со спортивным и нестандартным оборудованием способствуют укреплению организма ребёнка, а самое важное – они вызывают у дошкольников интерес и желание заниматься физической культурой. На группе имеется уголок двигательной активности.

Физкультурные досуги – это одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме весёлых мероприятий, забавных развлечений. Систематическое использование в режиме дня оздоровительных и корригирующих упражнений способствует укреплению организма ребёнка, предупреждает отклонения в физическом развитии, развивает самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье.

4. Особое место уделяю работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с детским садом является основной социальной культурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Для более эффективной совместной работы с родителями я использую как традиционные, так и нетрадиционные формы работы с семьями моих воспитанников. Это беседы и консультации, рекомендации врача и медперсонала. Проводим дни открытых дверей, когда родители приглашаются в детский сад для просмотра физкультурно – оздоровительной работы педагогом и инструктором по физвоспитанию. Совместно с родителями были организованы и проведены спортивные праздники: «Мама, папа и я – здоровая семья», «Ловкие, сильные и смелые» и т. д..