**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:**

**детский сад №13 общеразвивающего вида**

**п. Новольвовск**

Тема: « Приобщение детей к здоровому образу жизни в современном дошкольном образовательном учреждении»

Воспитатель:Фролова А.А

2022г

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*

*В.А.Сухомлинский*

Мы живем в XXI веке, веке мобильных телефонов, компьютеров и высочайших технологий, веке стремительного ритма жизни и экологических кризисов, поэтому проблема здоровья и его сохранения является наиболее значимой. Мы хотим иметь здоровую нацию, поэтому необходимо заниматься этой проблемой систематически и целенаправленно.

Здоровый образ жизни не находится на первом месте в иерархии потребностей и ценностей в нашем обществе, но если научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и физически развитым. Что же собой представляет понятие «здоровье»?

Самое точное определение понятия «здоровье» было дано в 1946 году на Международной конференции по здравоохранению и записано в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

По мнению академика Ю.П.Лисицина – «… здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести свой образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать - вот задачи здорового образа жизни. Так что же мы понимаем под «образом жизни», который на 50% влияет на состояние нашего здоровья?

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни.

На протяжении последних десятилетий проблема формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является объектом изучения многих исследователей, педагогов (Н.А.Андреева, Н.Г.Быкова, Л.Г. Касьянова, Е.В.Купавцева, М.В. Меличева и другие).

Ими отмечено, что период дошкольного возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития – психического и физического. В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека.

Компоненты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста практически идентичны таковым для образа жизни любого другого возраста, однако, естественно, существуют определенные нюансы, характерные именно для возраста 2-7 лет (рациональный режим дня, питание, физическая нагрузка, закаливание, гигиенические мероприятия и навыки, благополучная психологическая обстановка).

Так же необходимо отметить, что в сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность детей, существенную роль играет двигательная активность.

Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием  гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.

Наверное, никто не сомневается в том, что движение имеет огромное значение в жизни ребенка. Действительно, когда он движется - ходит, бегает, прыгает, бросает мяч, катается на велосипеде и т.д., дыхание его ускоряется, сердце бьется чаще, а это значит, что и организм лучше работает, активизируются процессы роста и развития.

**Двигательная активность способствует**:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;

-  росту физической работоспособности;

- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;

- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Двигательная активность ребенка с возрастом резко снижается. Его деятельность наполняется занятиями, требующими от ребенка более длительного пребывания в одном статистическом положении (дидактические, компьютерные игры, сюжетно-ролевые игры, художественное творчество, конструирование, наблюдение и т.д.). Активный отдых, который выражается в смене видов деятельности, необходим ребенку. Впервые значение активного отдыха обосновал И. М. Сеченов. Он заметил, что переключение с умственной работы на физическую позволяет, во-первых, сохранить устойчивость и улучшить функционирование основных тканей и систем организма, во-вторых, совершенствовать координационные механизмы в осуществлении их деятельности.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

   При правильной организации двигательной активности в семье и  в детском саду ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

Задача педагогов организовать деятельность ребенка в детском саду так, чтобы деятельность не навредила его физическому развитию. Выстраивая образовательную деятельность в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования детский сад должен решать задачи по охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия..." (см. п.1.6  ФГОС ДО).

**ФГОС ДО** п. 2.6 трактует "Физическое развитие включает приобретение опыта в ... становлении ценностей здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами..." На сегодняшний день актуальны **задачи раннего формирования культуры здоровья в современном детском саду, своевременны и достаточно сложны:**

* Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?
* Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка?
* Как привить навыки здорового образа жизни ребенку?
* Как привлекать родителей к совместному сотрудничеству по приобщению детей к здоровому образу жизни?

Решение данных задач требует тесного сотрудничества детского сада и семьи, а именно – объединение общих целей, интересов и деятельности необходимо в плане развития гармоничного и здорового ребенка. В Федеральном законе от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 06.03.2019 г) «Об Образовании в РФ» ст.44 говорится: «Родители [(законные представители)](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_99661/#dst100004) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка».

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативность.

Совместная работа с семьёй по здоровому образу жизни строится на следующих основных положениях, определяющих её содержание, организацию и методику:

* Единство достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребёнка хорошо поняты не только педагогами, но и родителями, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приёмами физкультурно – оздоровительной работы в саду.
* Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.
* Индивидуальный подход к каждому ребёнку и каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.
* Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в группе.

**Система работы с семьёй в ДОУ включает:**

* Целенаправленную санитарную просветительскую работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.
* Ознакомление родителей с содержанием физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребёнка.
* Ознакомление с лечебно – профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ.

Поэтому педагогам в данной системе ДОУ необходимо привлекать родителей к физическому воспитанию собственных детей. Чтобы установить доверительные отношения, улучшить психологический климат в семье, формировать добрые семейные традиции педагогам необходимо сотрудничать с родителями по здоровому образу жизни, я предлагала им консультации: «Почему детям нужно заниматься спортом», «Как одевать ребенка зимой на прогулке», «Организация утренней гимнастики в семье», «Зимние прогулки с детьми», «Правила здорового образа жизни», «Азбука здоровья», «Веселая зарядка», «Первые шаги к ГТО» и другие; буклеты «Правила здорового образа жизни», «Здоровье детей»; папки- передвижки; привлечение родителей к изготовлению нестандартного физкультурного оборудования; публикация в газете ДОУ «Поговорим о здоровом образе жизни»; принимала активное участие в родительских собраниях «Здоровье детей в наших руках» (старшие группы ДОУ), «Что необходимо знать о здоровом образе жизни» ( младшие группы ДОУ) и так далее.

Чтобы в современном ДОУ работа была эффективнее, сегодня необходимо искать и применять новые формы работы с родителями воспитанников.

В нашем детском саду такими формами работы стали:

* **Круглый стол «Здоровье ребенка в наших руках»**

**Участники**: педагоги, медицинская сестра, родители

**Организатор:** воспитатель Фролова А.А.

**Цель***:* Знакомство  родителей  с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника в  условиях детского сада и семьи

**Задачи:**

* повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей посредством педагогического просвещения;
* сформировать у родителей устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению здоровья своих детей;
* создать настрой на доброжелательный и откровенный разговор с родителями.

Родителям было предложено подготовить сообщение, рассказ из опыта семейного воспитания, рекомендации другим родителям по вопросам здорового образа жизни, о роли семьи в физическом развитии и укреплении здоровья детей.

**Результаты**: в мероприятии приняли участие родители из группы «Пчелки» - 10 человек, из группы «Незабудки» - 15 человек, из группы «Лучики» -16 человек, из группы «Карамельки» -10 человек, из группы «Ромашки» -11 человек, из группы «Капелька» -12 человек.

* **Утренняя гимнастика с участием родителей**

**Участники**: дети, родители, педагоги

**Организатор:** воспитатель Фролова А.А.

**Цель**: Формирование здорового образа жизни в семье

**Задачи:**

* привлекать родителей к активному участию в одной из форм физкультурно–оздоровительной работы (утренней гимнастики);
* создавать атмосферу хорошего настроения, положительных эмоций; содействовать развитию эмоциональной сферы детей и взрослых, формированию партнерских чувств;
* доставить детям и взрослым радость от взаимодействия друг с другом в двигательно–игровой деятельности

Радостное утро – залог счастливого дня. А положительные эмоции, которыми наполнен ребенок в этот день способствуют сохранению эмоционального здоровья.

Все знают, что полезно начинать день с зарядки. А если рядом любимая мама, папа, то это еще и праздник, масса положительных эмоций! Личный пример родителей - большая сила в воспитании детей. Такая форма работы способствует не только физическому развитию ребенка и укреплению его здоровья, но и установлению доверительных, добрых отношений между родителями и детьми, улучшению психологического климата в семье, формирует добрые семейные традиций. А для родителей, данный метод взаимодействия, еще и основы физкультурной грамоты.

**Результаты**: в группе «Незабудки» приняли участие - 11 родителей, в группе «Лучики» - 7 родителей, в группе «Пчелки» - 5 родителей и в группе «Карамельки» - 4 родителя.

* **Детско - родительский квест, посвященный Дню защитника Отечества**

**Участники**: дети, родители, педагоги

**Организатор**: воспитатель Фролова А.А.

**Цель**: Привлечение родителей к нравственному воспитанию детей, здоровому образу жизни, совместному сотрудничеству; сплочение детского и взрослого коллективов

**Задачи**:

* закреплять навыки ходьбы, бега, метания в играх-эстафетах, подвижных играх; способствовать развитию физических качеств;
* воспитывать чувство уважения к Российской Армии, любви к Родине;
* создать у детей и родителей радостное, бодрое настроение и положительный, эмоциональный настрой.

Игра направлена на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения, проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также на создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации обучающихся и популяризацию физической активности.

**Результаты**: в группе «Незабудки» приняли участие- 20 семей, в группе «Пчелки»-18 семей, в группе «Лучики»-22 семьи, в группе «Карамельки»-15 семей.

* **Военно-спортивная игра «Зарница»**

**Участники**: дети, родители, педагоги

**Организатор**: воспитатель Фролова А.А.

**Цель**: пропаганда здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом

**Задачи**:

* формировать умение работать в команде;
* воспитывать интерес и любовь к спорту;
* закреплять навыки выполнения основных движений и физических упражнений;
* формировать умение действовать в соответствии с правилами.

24 марта впервые в нашем детском саду была проведена военно-патриотическая игра “Зарница”. В ней приняли участие родители и дети всех групп ДОУ: всего 70 детей и родителей, а также воспитатели и узкие специалисты детского сада. Длительная и тщательная подготовка к этому мероприятию (в течение двух недель) сплотила детей, родителей и педагогов. На занятиях дети знакомились с воинскими званиями, изучали художественную литературу на военную тематику. На занятиях по художественному творчеству дети отображали свою позицию в рисунках, на музыкальных занятиях разучивали военные песни, учили детей маршировать. Были разработаны комплексы утренней гимнастики “Мы – моряки”, “Мы – военные лётчики”, где дети стремились правильно выполнять упражнения, чтобы быть лучшими.

Группа стала называться отрядом. В каждом отряде выбрали командира, придумали название отряда «Истребители», «Апельсин», «Веселые ребята». Юным участникам “Зарницы” предстояло показать свою силу и ловкость в 6 конкурсных заданиях

( переправах).

**Результаты**: в игре «Зарница» активное участие приняли 70 родителей и детей.

* **Акция «Все на лыжи»**

**Участники**: дети, родители, педагоги

**Организатор:** воспитатель Фролова А.А.

**Цель**: Эффективное внедрение инновационных форм пропаганды здорового образа жизни

**Задачи:**

* создавать мотивацию у родителей и детей к занятиям лыжными видами спорта;
* использовать ходьбу на лыжах как средство оздоровительного воздействия на организм  детей;
* укреплять здоровье детей, повышать сопротивляемость детского организма к внешним раздражителям;
* воспитывать у детей личную физическую культуру, потребность в здоровом образе жизни.

В нашем ДОУ с декабря воспитанники средней, старшей, подготовительной групп с удовольствием катались на лыжах.  Лыжня расположена вокруг спортивной площадки, там же оборудовано специальное место для расположения лыж. Воспитанники на каждой прогулке, если позволял температурный режим, могли  воспользоваться лыжами. В средней группе лыжами обеспечены - 8 детей, старшая и подготовительная группа были обеспечены полностью.

**Результаты**: Общая заинтересованность педагогов, родителей, детей в укреплении своего здоровья, занимаясь лыжным видом спорта. При проведении занятий на свежем воздухе в зимний период все дети были обеспечены лыжами. Заняли 1 место в Районных соревнованиях «Лыжня зовет», в личном зачете дети из группы «Пчелки» среди девочек заняли 1 и 2 места, а среди мальчиков - 2 место.

* **«День здоровья»**

**Участники**: дети младшего дошкольного возраста, родители, педагоги

**Организатор**: воспитатель Фролова А.А

**Цель**: Повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых

**Задачи**:

* прививать интерес к активному здоровому образу жизни всех участников образовательного процесса;
* формировать волевые качества, целеустремленность, выдержку, силу, ловкость;
* укреплять у родителей стремление участвовать в жизни детского сада, чувство сплоченности, взаимовыручки.

День здоровья – форма организации образовательной, воспитательной, здоровьесберегающей деятельности, вызывающая эмоциональный отклик,  как у детей, так и у взрослых. Регулярное проведение подобных акций способствует укреплению физического, психического здоровья, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников. Дети совместно с родителями пели песни, танцевали, участвовали в подвижных играх, эстафетах, отгадывали загадки по ЗОЖ.

**Результаты**: В «Дне здоровья» приняли участие 20 семей.

Данная система работы позволяет на деле осуществить индивидуальный подход и привлечь родителей к совместным систематическим усилиям по оздоровлению детей в течение всего пребывания в ДОУ, а так же способствует появлению в семьях традиций здорового образа жизни.

В заключении хочется отметить, что основной целью современного общества является формирование привычки здорового образа жизни, создание всех необходимых и благоприятных условий начиная с дошкольного возраста для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Для достижения этой цели необходимо формировать у дошкольников знания о том, как сохранить и укрепить свое здоровье, навыки здорового образа жизни, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и двигательную деятельность. При этом целенаправленно следует вести работу с детьми по воспитанию ценностных ориентаций на духовное и физическое развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к улучшению деятельности своего здоровья, поскольку самое ценное у человека - это жизнь, самое ценное в жизни - это здоровье.

Забота о формировании привычек здорового образа жизни ребенка должна начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, создания оптимальных гигиенические условий, правильного питания, выполнения ежедневных утренних зарядок, прогулок, закаливания организма, что способствует правильному формированию физических качеств детского организма, профилактике различных заболеваний. Мы, осуществляя работу в тесном сотрудничестве с семьей ребенка, создаем максимально благоприятные условия для того чтобы дети входили в большую жизнь не только образованными, но и здоровыми.

В связи с этим я считаю, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива ДОУ и семьи. Созданные в детском саду условия для развития двигательной активности детей и приобщение их к здоровому образу жизни способствуют развитию физически развитой, социально-активной, творческой личности.

Я рекомендую применять новые формы работы с родителями воспитанников по здоровому образу жизни в своей деятельности всем педагогам дошкольных образовательных учреждений и предлагаю важные советы:

* Создавайте необходимые условия, направленные на формирование у детей различного возраста мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни;
* Формируйте у родителей мотивационную сферу, направленную на конструирование здоровья и здорового образа своих детей;
* Информируйте родителей о новых здоровьесберегающих технологиях в ДОУ по формированию здорового образа жизни их детей;
* Вовлекайте родителей в образовательные отношения через организацию совместных с детьми дел (массовые праздники, дни здоровья, родительские собрания в различных формах, различные акции)
* Только в сотрудничестве со всеми специалистами ДОУ, педагогами, родителями вы правильно подойдете к вопросам оздоровления детей.

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. Из детства ребёнок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь. Поэтому общими усилиями педагогов, специалистов и семьи можно воспитать физически здоровых, крепких детей.

Таким образом, мы, осуществляя работу в тесном сотрудничестве с семьей ребенка, создаем максимально благоприятные условия для того чтобы дети входили в большую жизнь не только образованными, но и здоровыми.