Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Светлячок»

 Тема:

Приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

 Воспитатель: Ступиневич Н.В.

 Как только просыпаешься,

Зарядку делай, друг.

Тогда лишь только радостным

Будет все вокруг…

В современной действительности жизнь диктует нам свои условия. Всё меняется, обновляется и призывает нас идти в ногу со временем. Изменения пришли и в систему образования. Внедрение федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования – это новая ступень в развитии образования, начальным звеном которого является образование дошкольное.

В настоящее время главная задача, стоящая перед педагогами ДОУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Уже в детском саду должно начинаться формирование здорового образа жизни. В связи с этим актуализировалась необходимость поиска механизма для формирования основ здорового образа жизни детей в условиях детского сада.

Необходимо погружение ребёнка в особо организованную жизненную среду, которая формирует привычки здорового образа жизни. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях, в быту и в игре.

Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья.

В связи с этим, одной из приоритетных задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни. Образовательная область «Физическое развитие» при реализации образовательной программы направлена на решение данной задачи и включает в себя становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребёнка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Поэтому для дошкольных образовательных учреждений основным является, создание условий для полноценного физического и психического здоровья детей, укрепление индивидуального здоровья каждого ребенка, приобщение детей к здоровому образу жизни, выполнению правил безопасности.

В современном мире дети испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений производимых в течение дня, ниже возрастным нормам.

В детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, за компьютером, телефоном, играя в игры). Это приводит к утомляемости, снижается работоспособность и влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития.

Мною совместно с детьми был реализован проект «Приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни», полное названии проекта « Малыши- Крепыши». Проводилась ОД в форме кружковой работы « Малышок-здоровячок».

**Цель проекта**: формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.
**Актуальность проекта**
Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.
**Проблема:**
К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.
Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.
**Задачи проекта:**
*Образовательные:*
1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.
*Развивающие:*
1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.
*Воспитательные:*
1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
4. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.
**Ожидаемые результаты:**
1. Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
2.Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
4.Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

Основная цель, которую я поставила перед собой, - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

В процессе нашей деятельности мы стремимся решить следующие задачи:

· обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;

· формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;

· реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;

· формировать основы безопасности жизнедеятельности;

· оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Наиболее эффективными формами взаимодействия являются:

· утренняя гимнастика;

· гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;

· занятия, прогулки, экскурсии;

· совместные досуги с родителями;

· спортивные праздники и развлечения;

Здоровым быть, это здорово! Каждый человек от мала до велика, должен знать, что значить быть здоровым и что для этого нужно делать. Дети нашего детского сада знакомы с тем, что значит здоровый человек, и могут без запинки ответить на вопрос: *«Как себя вести, чтобы быть здоровым?»*

Пропаганду здорового образа жизни с детьми я начинаю с самого начала нахождения ребенка в детском саду. Провожу беседы, привожу различные ситуации, жизненные примеры, загадываю загадки различного содержания, разучиваю стихотворения, поговорки, песни о здоровье и о спорте, рассматриваю иллюстрации, читаю книги, рисую и т. д.

Так же в совместную деятельность я привлекаю родителей. Родители не только занимаются с детьми дома, но и являются активными участниками образовательно – воспитательного процесса в стенах детского сада, участвуют в развлечениях, праздниках, присутствуют на занятиях.

Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому я огромное внимание уделяю внедрению технологии "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста". Главным вопросом является обеспечение безопасности детей в ситуациях дорожного движения. Были проведены НОД по правилам дорожного движения («Всем ребятам надо знать, как по улице шагать», «О чем говорит светофор» и.др.)

 Поднимающие настроение и мышечный тонус утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами стали естественными и необходимыми в нашем детском саду. В целях оздоровления организма ребенка проводятся различные виды закаливания (воздушные ванны, ходьба по корригирующим дорожкам, дыхательная гимнастика, гимнастика на постели.)

А сколько положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах . Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы..

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного учреждения.