

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 28 «Туяна»
«ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!»**

**ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ
с дошкольниками старшего возраста
Инструктор по физической культуре Крюкова С. А.**

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя...».

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.

В связи с актуальностью проблемы появилась **идея**: создание новой, более эффективной модели развития у дошкольников навыков здорового образа жизни.

Цель: организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Основные задачи:

1. Воспитание у детей потребности в здоровье;
2. Создание здоровьесберегающей среды в учреждении;
3. Оптимизация двигательной активности детей;
4. Формирование эмоционального благополучия ребенка;
5. Обеспечение высокого уровня физической подготовленности детей;
6. Формирование представлений о здоровом образе жизни и культуре здоровья.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов.

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)

1. Дети

С целью систематизации и решения широкого спектра задач физкультурно-оздоровительная работа в детском саду осуществляется на основе следующих **направлений**:

- 1) Социально-психологическое,
- 2) Интеллектуальное,
- 3) Двигательное,
- 4) Оздоровительное.

Через развитие этих направлений у детей формируются потребности к освоению ценностей физической культуры и здорового образа жизни.

Осознавая важность поставленной проблемы, мною был проведен анализ организации познавательных занятий в детском саду и их влияние на формирование осознанного отношения детей к своему здоровью. В нашем детском саду «Туяна»

еженедельно проводятся занятия познавательного цикла, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Тематика занятий: "Где растут витамины?", "Чей нос лучше", "На зарядку становись!", "Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу!" и др. Познавательные занятия разнообразны по форме: дидактические игры, самостоятельные исследования и т.п. Опыт показывает, что дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме.

Занятия по физической культуре я провожу в игровой форме, на протяжении всего цикла к детям приходит один и тот же персонаж, каждое последующее занятие начинается с закрепления полученных ранее знаний. Непременное условие - позитивный эмоциональный настрой детей и предупреждение утомления. В ходе каждого занятия использую различные виды массажа, динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры. Занятия - это всегда театрально - игровое действие, они заряжают детей положительными эмоциями. В работе по формированию привычки здорового образа жизни широко использую литературные произведения. Например, стихи для малышей Н. Пикулевой и М. Дружининой, «Мойдодыр» К. Чуковского с иллюстрациями, «Неболейка» И.Соковня и «Румяные щечки» С. Прокофьевой. Художественные образы помогают ребенку осмыслить ценности здорового образа жизни, вызывают живой эмоциональный отклик, желание подражать любимым героям.

В результате познавательных занятий, проведенных воспитателями, "Витаминный калейдоскоп", "Полезные продукты" дети узнали, какие продукты полезны для организма, какие витамины содержатся во фруктах и овощах. Полученные знания закрепляю на занятии по изобразительности "Рисование натюрморта" и в лепке овощей и фруктов. В ходе работы были организованы выставки поделок из овощей "Осенняя фантазия" с привлечением родителей. Во время занятий физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание обращаю на развитие интереса детей к спортивным занятиям, желание посещать их. Дошкольникам мало интересны «традиционные» учебно-тренировочные занятия, они быстро утомляются, начинают отвлекаться. В поисках средств повышения интереса детей к спортивным занятиям я использую в своей работе ритмическую и дыхательную гимнастику, валеологические игры, сюжетно-игровые и физкультурно-познавательные занятия. Каждое физкультурно-познавательное занятие начинаю с беседы об изучаемом явлении («Зачем нужна зарядка?», «Почему полезно закаляться?», «Как нужно себя вести с незнакомыми людьми?» и т.д.). Физкультурно-познавательные занятия ценны тем, что дети не только накапливают двигательный опыт, но и приобретают знания, умения и навыки здорового образа жизни. В построении интегрированных занятий применяю метод сложения русских сказок. Так же в работе использую малые формы народного фольклора (потешки, прибаутки, заклички) для оздоровительных пауз, что способствуют воспитанию детей в национальных традициях. Каждое спортивное занятие включает дыхательную гимнастику, например: «Часики», «Трубач», «Петух», «Каша кипит», «Насосы». Также систематически использую упражнения креативного характера, направленные на оздоровление позвоночника и развитие детского творчества: «Крокодил», «Колобок», «Цапля», «Лодочка», «Корзиночка», «Тачка», «Мостик»; ритмическую гимнастику с предметами (мячи, ленточки).

Система закаливания

Использую в работе комплекс закаливания, состоящий из следующих мероприятий: ежедневные оздоровительные прогулки; умывание холодной водой из-под крана рук до локтей перед едой и после каждого загрязнения рук; полоскание рта и горла прохладной водой после принятия пищи; хождение босиком после сна по «дорожке здоровья» с использованием физических упражнений; использование различных массажеров (счеты,

«колючих» ковриков) с соблюдением техники безопасности; воздушные ванны до и после сна, во время утренней гимнастики, на занятиях по физической культуре.

Способствуют оздоровлению подвижные игры, которые я провожу летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма. Провожу солевое закаливание, чесночное полоскание горла, а в зимнее время ароматизацию помещений - чесноком и луком, с целью кварцевания. Для профилактики простудных заболеваний в осенне-весенний период года организую перед прогулкой и обедом чесночно-луковые закуски. А также предусматриваю строгое соблюдение возрастного режима занятий, рациональное использование наглядных пособий, обязательное выполнение гигиенических и санитарных требований.

Данные формы работы весьма интересны дошкольникам. Они направлены на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков, формируют знания о пользе физических занятий, игр и упражнений, развивают выносливость, внимание, самостоятельность, что в дальнейшем способствует эффективному обучению в школе. Стимулирует не только двигательную, но и познавательную активность.

2. Родители

Я уверена, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. Для работы с родителями в группе оформлен физкультурный уголок «Ступеньки к здоровью», папки-передвижки: «Современные пути оздоровления дошкольников»; «О правильной осанке» и провожу консультации с родителями. Проведены родительские собрания по теме: «Экология здоровья», «Здоровью - зеленый огонек». Также в летний и зимний период проводила дни здоровья «Папа, мама, я – спортивная семья». Я думаю, для того чтобы быть настоящим пропагандистом идей здорового образа жизни, детский сад в своей деятельности должен служить образцом такого воспитания. Только при этом условии родители с доверием отнесутся к рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

Организованная таким образом здоровье сберегающая среда, способствует формированию у детей навыков здоровья, выработке разумного отношения к своему организму, умению вести здоровый образ жизни с раннего детства.

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

Таким образом, можно сделать **вывод**, что: каждое занятие направлено на оптимизацию режима двигательной активности детей, оно дарит детям радость, всплеск положительных эмоций, пробуждает интерес к разным играм и физическим упражнениям, а также способствует формированию умений общаться со сверстниками. В процессе игровых упражнений, направленных на регулирование двигательной активности, дети приобретают базовые двигательные умения и навыки, а также учатся управлять своим поведением.

За время проведения мною оздоровительной работы была выявлена положительная динамика состояния здоровья и физического развития дошкольников. Повысилась сопротивляемость организма детей, что подтверждается значительным уменьшением числа часто болеющих детей. Важно также отметить, что внедрение дифференцированных игр-упражнений, направленных на регулирование двигательной активности детей, позволило положительно повлиять на их психофизическое развитие и характер поведения.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы во многом определяется взаимодействием с воспитателями и родителями.