Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 22

п. Стодолище

**Из опыта работы на тему:**

**«Использование разных видов детской**

**деятельности для приобщения**

**детей к ценностям здорового образа жизни»**

 Воспитатель:

 Кондрашова О.А.

Ноябрь 2016 г.

Охрана здоровья подрастающего поколения является важнейшей государственной проблемой не только потому, что определяется качество жизни ребёнка, но и в силу того, что фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском возрасте. Сухомлинский отмечал, что нездоровый ребёнок впоследствии становится нездоровым родителем.

Отмечаемые в последние годы неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья детей и подростков, если не принимать определённые меры, в дальнейшем могут нанести огромный социальный и экономический ущерб, отрицательно сказывается на продолжительности жизни в стране.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения чётко сформулировано определение понятия «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального здоровья и благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней». При этом под физическим здоровьем понимается совершенство саморегуляции организма, оптимальное протекание физических процессов и максимальную адаптацию к различным фактором внешней среды. Психическое здоровье предполагает гармонию психических процессов и функций, а также отрицание и преодоление болезней. Социальное здоровье отражает меру социальной активности, деятельного отношения человека к миру, его социальной востребованности.

Это выводит понимание проблемы охраны и укрепления здоровья на качественно – иной уровень, чем принято традиционно. Здоровье детей – это общая проблема педагогов, медицинских работников, родителей. И только в последнее время наше общество повернулось лицом к глобальной проблеме человечества – проблеме здоровья, и мы всё чаще и чаще стали задумываться над тем, что такое здоровый образ жизни, и стали ориентироваться на «здоровье без лекарств».

Здоровьесбережение детей стало одной из приоритетных направлений государственной политики. Более того, сохранение и укрепление здоровья ребёнка является первоосновой его полноценного развития.

Огромная ответственность за здоровье малышей ложится на дошкольные образовательные учреждения. Одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей дошкольного возраста является грамотная высокоэффективная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, то есть соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни. За сохранение и укрепление здоровья детей, за создание условий призвана ответить вся физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях.

Из чего же складывается здоровье? Если его принять за 100%, то только на 10% оно зависит от уровня нашей медицины, на 20% от экологии, на 20% от наследственности и на 50% от образа жизни. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Если спросить всех родителей детей дошкольного возраста, какими бы они хотели видеть своих детей в будущем, ответы мы получим разные. Но преобладать будет желание видеть своих детей здоровыми, а затем уже умными, счастливыми, обеспеченными и т.д. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Поэтому всё чаще стали говорить о формировании здорового образа жизни у детей уже в дошкольном возрасте.

Работу по формированию ЗОЖ у детей в своей группе веду с раннего возраста, но для себя я поставила **цель:** *приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через использование здоровье сберегающих технологий путем включения их во все виды детской деятельности.*

Для достижения этой цели необходимо решение следующих задач, которые решаю через интеграцию образовательных областей:

**- *«Физическое развитие»:***развитие физических качеств и накопление двигательного опыта, как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей;

- «***Познавательное развитие***»: формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека;

- «***Речевое развитие***»: развитие свободного общения с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека (ЗОЖ); использование художественных произведений для обогащения и закрепления основ ЗОЖ;

- «***Художественно-эстетическое развитие***»: использование продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления знаний здорового образа жизни; развитие музыкально- ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств;

- «**С*оциально-коммуникативное развитие***»: формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья; накопление опыта здоровье - сберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда.

*Свою работу я выстраиваю по следующему****плану****:*

1. Изучить теоретические исследования по проблеме приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

2. Создать предметно-развивающую среду по теме.

3. Создать необходимые условия для сохранения психического и физического здоровья детей.

4. Разработать перспективное планирование работы с детьми в подготовительной группе.

5. Проследить динамику формирования основ здорового образа жизни

у дошкольников.

6. Организовать совместную деятельность с родителями, используя

различные формы работы.

 Составив план работы по формированию у детей основ здорового образа жизни, использую здоровье сберегающие технологии путем включения их во все виды детской деятельности, во все режимные моменты:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Форма работы** |
| Двигательная  | *- утренняя гимнастика с предметами и без* *- гимнастика после сна* *- подвижные игры:* «Кошки – рыболовы», «Лиса в курятнике», «Ловишки на одной ноге»- *народные подвижные игры:* «Жмурки», «Высекалы» - *игровые упражнения:* с мячом, скакалкой, лентами*:*- *спортивные пробежки (на время*)*- соревнования и праздники:* «Приключение в осеннем лесу», «День здоровья», «Мой веселый звонкий мяч» «Мы растём сильными, смелыми, здоровыми»- *эстафеты:* с мячом, полоса препятствий, с обручами и т.д.- *двигательные паузы, физкультурные минутки:* «Три медведя», «На болоте две лягушки», «В дремучем лесу есть избушка»*- самостоятельная двигательная активность детей в течение дня**- самомассаж:* носа, пальцев при помощи карандашей, шишек- *работа с дорожками здоровья, тренажёрами для профилактики плоскостопия* |
| Продуктивная | - *занятия изо-деятельностью:* лепка «Мы спортсмены», рисование «Мы за здоровый образ жизни», «На спортивной площадке»аппликация «Корзина с фруктами и овощами»- *творческие конкурсы:* рисунков «Мы за здоровый образ жизни», «Безопасность на дороге» |
| Коммуникативная  | *- Беседы:* «Конфликты и ссоры» «Чтобы сердце не болело» «Когда съедобное ядовито»*- речевые проблемные ситуации:* «Сестра заболела, а родителей нет дома», «В детском саду у тебя заболел живот», «Ты съел грязную грушу» *- составление рассказов:* «На приеме у врача», «Как работает наше сердце», «Здоровые зубы» *- отгадывание загадок, кроссвордов*: «Спортсмены», «продукты питания», «Органы чувств» «Молочные продукты» - *словесные игры:* «Угадай, что это было?» , «Путешествие по телу»*- ситуативные разговоры:* «Чтобы быть здоровым»,  |
| Трудовая  | *- Поручения и задания,* *- дежурства**- совместный (коллективный) труд.* |
| Познавательно-исследовательская  | *- Занятия: «*Я узнаю себя», «Строение тела человека», «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья» и т.д.)*- Наблюдения, экскурсии:* в медкабинет, за сезонной одеждой - *решение проблемных ситуаций:* - *опыты, экспериментирование:* с кожным покровом, «Для чего нужен нос», «Что мы можем делать ножками», «Изучаем отпечатки пальцев», «Определение плоскостопия»*- моделирование:* «Что вредно и что полезно для кожи», *- познавательно-исследовательские проекты:* «Мы за здоровый образ жизни», «Волшебная скакалочка», «Чистюлька»*- дидактические игры:* «Как укрепить кости и мышцы», «Дерево здоровья», «Первая помощь», «Где живут витаминки» и т.д.- *составление рассказов:* из личного опыта «Мой режим дня», по картине «Зарядка в детском саду»- *работа с таблицами:* внутреннее строение человека, как правильно чистить зубы  |
| Музыкально-художественная(совместно с музыкальным руководителем)  | *- игра на детских музыкальных инструментах**- танцы* *- музыкально-дидактические и подвижные игры с музыкальным сопровождением:* «Делай как я»*- занятия музыкальные*  |
| Чтение художественной литературы  | *- Рассказывание, чтение, обсуждение*: Э.Машковская «Мой замечательный нос», Н.Ю. Чуприна «Маша и фруктовый сад», «Молоко, йогурт и кефир» А.Барто «Девочка чумазая», А.Миян «Воспаление хитрости», Е.Багрян «Маленький спортсмен», Н.С.Орлова «Береги свои глаза»- *разучивание:* Ю.Тувим «Письмо к детям по одному очень важному делу»*- инсценирование произведений:* «Мойдодыр», «Девочка чумазая», «Про девочку, которая плохо кушала»*- различные виды театра (теневой, бибабо, пальчиковый, настольный, топотушек и др.).* |
| Игровая  | *- Игровые ситуации:* «Если кто-то заболел»*-игровые упражнения:* «Угадай, кто тебя позвал» «определи на вкус»*- Упражнения для глаз*: «Зрительный диктант», «Веселая неделька», «Улитка»*- Дыхательные упражнения:* «Надуваем шар», «Насос», «Лабиринт», «Веселый клоун»- *Игры:* *сюжетно-ролевые* («Больница», «Травмпункт», «Кафе» «У врача – стоматолога»), *пальчиковые* «Цветок», «Ёлка», «Собачка», «Бежит собачка» *игры, которые лечат:* («Хомячок», «Мышка и мишка»,  |

 Комплексный подход к использованию здоровьесберегающих технологий во всех видах детской деятельности дал свой результат: снижение заболеваемости в группе и повышение посещаемости воспитанниками детского сада.

 Таким образом, комплексный подход в решении задач воспитания здорового ребёнка, взаимосвязь всех средств физического, психического и нравственного воспитания с профилактическими мероприятиями, хорошая двигательная активность детей в течение дня, связь с семьёй может дать только положительные результаты и поможет сформировать привычку к здоровому образу жизни.