

Доклад воспитателя Алтуниной А.Н.

**на тему: Формирование привычки к здоровому образу жизни через развитие двигательной активности детей.**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетным направлением в работе нашего дошкольного учреждения. Очень важным на сегодняшний день является.

Наша основная задача – сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья детей на основе интеграции образовательного процесса. Система интеграции образовательных областей представляет собой совокупность разнообразных форм работы с детьми, способствующих формированию у них основ культуры здоровья. Подобное объединение видов деятельности позволяет добиться повышения у детей уровня ответственности по отношению к своему здоровью, обеспечивает познание своего организма, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни. Здоровый образ жизни становится во главе всей деятельности: профилактика болезней, применение здоровьесберегающих технологий, укрепление физического и нравственного здоровья каждого ребенка. Понятие ЗОЖ включает: режим дня, сформированные культурно – гигиенические навыки, закаливание, рациональное питание, двигательную активность. В своей работе мы выделили несколько задач:

- охранять и укреплять здоровья детей;
- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развивать физические качества;
- помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно – гигиенических навыков;
- обеспечить физическое и психическое благополучие;

Эти задачи решаем благодаря целостной системе по сохранению физического, психического и социального благополучия детей при условии комплексного использования всех средств физического воспитания:

1. Организация рационального режима дня.

2. Осуществление закаливающих процедур.

3.Полноценное питание.

4.Культурно-гигиеническое воспитание детей.

5.Физическое воспитание.

Проблема оздоровления детей – действие не одного дня и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего педагогического коллектива, специалистов ДООУ. Так на музыкальных занятиях руководитель использует песенки – распевки, дающие позитивный настрой детям на весь день; использует элементы дыхательной гимнастики. Слаженность в работе - залог хорошего результата. Для реализации поставленных задач, продумана организация режима с чередованием умственной и физической нагрузки.

Прогулка – неременная составная часть режима дня.

В нашем детском саду создана здоровьесберегающая среда: имеется музыкальный/физкультурный зал с многофункциональным оборудованием, в группах оборудованы физкультурные уголки со всем необходимым - мячи, обручи, веревочки, подушечки для метания, кегли. Много различных двигательных игрушек - каталки, машинки, коляски, лошадки. Для увеличения двигательной активности подобрана картотека подвижных игр, пальчиковых игр, динамических пауз. Разработан цикл оздоровительно – познавательных занятий, направленных на воспитание основ культуры и безопасности, формировании представлений о себе и здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей обеспечиваем на основе совместной деятельности в течение всего дня. В своей работе педагоги используют нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гимнастика на основе сюжетов сказок, с использованием потешек (для раннего возраста), ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, элементы ритмопластики.

Особое внимание уделяем закаливающим и оздоровительным процедурам: сон без маечек, босохождение, дорожки здоровья, сухое растирание, самомассаж, обширное умывание. Закаливание проводится с учетом принципа постепенности и индивидуальности. Разработан и осуществляется график двигательной активности.

Один раз в месяц проводятся оздоровительно - спортивные досуги.

Для этого подобраны большое разнообразие адаптированных для детей разного возраста конспектов оздоровительных и физкультурных досугов (в том числе с родителями).

По показаниям, в период увеличения заболеваемости проводятся лечебно - профилактические мероприятия:

- Фитонциды - лук, чеснок
- Витаминный напиток

Реализация процесса интеграции невозможно представить без взаимодействия всего педагогического коллектива. Именно поэтому образовательный процесс в нашем дошкольном учреждении основан на комплексно – тематическом планировании, которое помогает решать задачи интеграции.

Формирование и закрепление привычек здорового образа жизни происходит через разные виды детской деятельности.

**Чтение потешек** является своеобразным методом телесной терапии, помогающей налаживанию отношений между взрослым и ребенком, а также закреплению полезных привычек.

**Пение колыбельных песен** создают для ребенка чувство психологического комфорта, расслабления.

**Подвижные игры** способствуют развитию двигательной активности детей, направлены на социализацию, формированию нравственности и познавательное развитие.

**Правильная организация питания** дает ребенку ответы на вопросы: Что есть? Как есть? Когда есть?

Ритуалы приготовления к приему пищи, знания о пользе и вреде продуктов - все это формирует в детях культуру здорового образа жизни с малых лет.

**Комплекс мероприятий современных здоровье - сберегающих технологий**, которые проводят в ДООУ, позволяют создать оптимальные условия для формирования культуры здорового образа жизни и улучшают качество здоровья каждого ребенка.

**Утренняя гимнастика**-это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, который является результатом мышечной радости от движений в коллективе сверстников, снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется

поведение. **Пальчиковая гимнастика.** Развитие ребенка связано с развитием движений пальцев рук.

**Артикуляционная гимнастика** - это система упражнений для развития речевых органов.

**Использование физкультминуток** во время проведения организованной образовательной деятельности способствует снижению утомляемости у детей,

**Упражнения для глаз** проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока и для профилактики близорукости.

**Дыхательная гимнастика** - это система упражнений на развитие речевого дыхания. Дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей, улучшить самочувствие ребенка.

**Обширное умывание** (руки до локтя, воротниковая зона, лицо) является эффективным закаливающим мероприятием при постоянстве и системности проведения.

**Корригирующая гимнастика** проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения, бодрости, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

**Формирование культурно-гигиенических навыков.** Воспитание у детей привычки к чистоте, аккуратности, порядку, навыков культуры еды.

Работа с родителями является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит. Взаимодействие коллектива детского сада с родителями воспитанников происходит под девизом: « К здоровой семье через детский сад», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни в условиях семьи. Для этого использую различные формы и методы:

- > Групповые родительские собрания.
- > Анкетирование.
- > Консультации, рекомендации.

Таким образом, интеграция образовательных областей в работе по здоровьесбережению как ведущий принцип организации деятельности в ДОУ направлена на достижение одной цели – формирование здорового образа жизни. Подобное объединение видов деятельности позволяет добиться повышения у детей уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения

здорового образа жизни, формирования общей культуры, развитие качеств, обеспечивающих социальную успешность ребенка в будущем.

Использовала материалы сайта:

<http://nsportal.ru>