**«Формирование здорового образа жизни у дошкольников в условиях ДОУ и в семье»**

***Ульянова Светлана Александровна- старший воспитатель***

***МДОУ «Детский сад №64»***

**Обоснование актуальности и перспективности опыта**

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка это основа формирования личности.

Вырастить ребенка сильным, крепким и здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением, ведь это значит заложить фундамент в развитие здорового поколения в будущем.

Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и в обществе. На сегодняшний день у 54% детей дошкольного возраста наблюдаются какие-либо нарушения физической, психической и соматической сфер.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально – экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому в центре работы по воспитанию здорового ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни должны быть семья и детский сад- основные социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка.

Одним из многих факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность. Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности очень высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. Сегодня дети все больше времени проводят в статическом положении (за столом, экраном телевизора, компьютерными играми). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается силa и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, координации движений, быстроты и т. д.

Введение федерального государственного стандарта дошкольного образования обеспечивает реализацию основной образовательной программы дошкольного образования образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. В связи с этим предъявляются все новые требования к здоровью – состоянию полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствию болезней и физических дефектов.

**Условия формирования опыта, условия возникновения, становления опыта**

Дошкольный возраст самый поддающийся воздействию период в этом возрасте ребенок быстро обучается и усваивает. Опираясь на психолого-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста, было разработано много методических рекомендаций по оздоровлению.

По опыту своей работы я убедилась в необходимости поддержания и укрепления здоровья детей. Специалисты считают, что если сохранение здоровья не станет приоритетной задачей общества и не будут приняты меры то в 21 веке в России не останется здоровых детей.

Решение проблемы снижения общей заболеваемости возможна при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы проведений неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей

Одной из главных задач персонала дошкольных учреждений и родителей выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно- гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Поэтому я начала систематическую целенаправленную работу по оздоровлению детей по всем направлениям, а так же помочь родителям организовать ежедневную оздоровительную работу в семье.

Цель: организовать физкультурно- оздоровительную работу с детьми, направленную на формирование у них навыков здорового образа жизни, использование разнообразных средств для сохранения и укрепления здоровья

**Задачи.**

Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей

- совершенствование функций организма повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

-Формирование правильной осанки, пластики, гибкости, гигиенических навык*о*в;

Образовательные:

-формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

-Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

-выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему оздоровительной работы;

Воспитательные:

-воспитание потребности в здоровом образе жизни, в физических упражнениях и играх;

-воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

**Предполагаемый результат:**

-снижение заболеваемости;

-повышение уровня физического развития;

-повышение уровня физической подготовленности;

-стабильность физической и умственной работоспособности;

-умение использовать полученные знания и сформированные умения о здоровом образе жизни;

- формирование ЗОЖ у детей родителей.

**Теоретическая база.**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и др. Реализация важнейших положений Закона РФ «Об образовании», связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей.

Большую работу в этом направлении провели такие, известные в сфере дошкольного образования, ученые как Л.Н. Волошина, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, В.Г. Алямовская, М.Н. Кузнецова и многие другие. Благодаря их исследованиям, а также обобщению опыта практической деятельности регионов Управлением дошкольного образования Министерства образования Российской Федерации, создано программно-методическое обеспечение для дошкольных учреждений, реализующих оздоровительные программы.

Воспитательно-образовательная деятельность реализуется по Общеобразовательной программе «Истоки» Л.А.Парамонова; «Старт» Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина. Кроме этого используются программы и методики: Л. И. Пензулаевой «Физическое воспитание детей дошкольного возраста», В.Т.Кудрявцевой, Б.Б.Егоровой «Развивающая педагогика оздоровления», М.Д. Махнева «Воспитание здорового ребенка»,И.М.Воротилкина «Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ». Работа Н.Н.Авдеевой, О.Л.Князевой, Р.Б.Стеркиной «Безопасность», направляющие педагога на формирование у ребёнка навыков безопасного существования и ответственности к себе и своему личному здоровью, Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачева, Т.М. Пересыпкина «Физическое развитие»

**Технология опыта.**

Каждое образовательное учреждение призвано выполнять свои воспитательно-образовательные задачи, определять свою стратегию сохранения здоровья, выбирать инновационные технологии. Поэтому, ведущей педагогической идеей моего опыта является повышение эффективности оздоровительной деятельности, посредством использования здоровьесберегающих технологий, обеспечивающей сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование здорового образа жизни.

*Оптимальность и эффективность средств:*

В группе для изучения данной проблемы созданы необходимые условия:

-усовершенствованная предметно-развивающая среда;

-групповой физкультурный уголок;

-традиционное оборудование для развития двигательной активности детей;

-нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия ;

-массажные коврики и дорожки

-корзины для забрасывания мячей, мишени для метания в цель, способствующие  повышению двигательной активности детей;

-мячи, кегли, гимнастические палки, скакалки.

-наборы масок для подвижных игр.

На территории детского сада оборудована спортивная площадка, где находится баскетбольное и волейбольное поля, имеется гимнастическое оборудование, полоса препятствий (бревно, пеньки, шины и т.д.) беговая дорожка, яма для прыжков. Оборудован стадион для мини футбола.

Для организации физкультурных занятий и осуществления самостоятельной двигательной деятельности детей в детском саду физкультурный зал оборудован необходимым спортивным инвентарем: беговая дорожка, велотренажер, тренажер гребля, «По бегущим волнам», батут, ролики гимнастические, эспандеры, Диск здоровья, обручи, массажная дорожка, скакалки, мячи, атрибуты для проведения утренней гимнастики. Комплексы утренней гимнастики, физкультурных занятий, бодрящая гимнастика после дневного сна, физкультурные паузы содержат упражнения, направленные на укрепление мышц спины, свода стопы, шеи и т.п. Для тренировки дыхания используем комплексы физических упражнений, дыхательные гимнастики. Картотеки подвижных игр, игр-упражнений на развитие быстроты движения, корригирующих упражнений составлены с учетом физиологических особенностей детей и ежедневно применяются в организации двигательной деятельности детей.

В детском саду работает оздоровительная секция по коррекции плоскостопия «Здоровячок»

**Анализ результативности**

 Работа по данному направлению позволяет отслеживать результативность деятельности детей на любом из этапов и вносить необходимые корректировки.  На этапе опытно - экспериментальной апробации очень важным моментом стало выстраивание алгоритмов деятельности и вовлечение педагогического коллектива и  родителей в оздоровительный процесс. Такой подход позволил  совершенствовать физические навыки детей, способствовал снижению уровня заболеваемости, и повышению грамотности детей и родителей. Дети, совместно с родителями активно участвовали в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, таких как «Папы и дочки, мамы и сыночки»,«Открытие зимних Олимпийских игр», «Пожарные на учении», совместные праздники с родителями и детьми «Мама, папа я спортивная семья». Воспитанники с радостью участвуют в  подвижных играх, играх-упражнениях на развитие быстроты движения, пробежки вокруг детского сада, с интересом выполняют дыхательную гимнастику, корригирующие упражнения, комплексы массажных упражнений (хождение по массажным коврикам, массаж ладоней мячами с ребристой поверхностью).

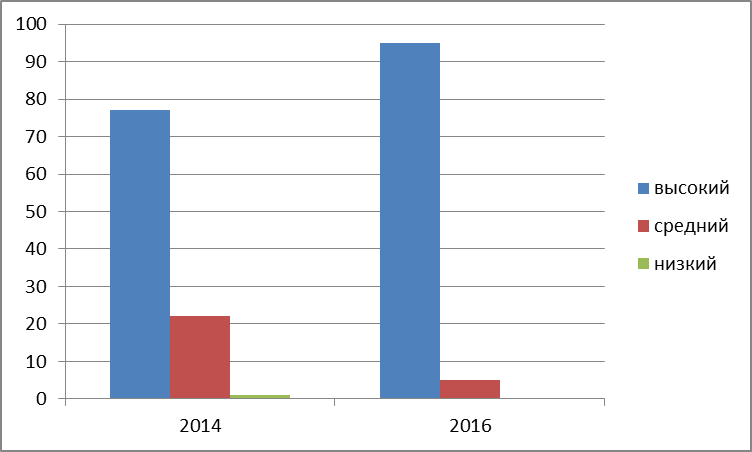
Можно отметить тот факт, что повысился процент компетентности родителей в вопросах ЗОЖ, а также профессионализма и творческого потенциала педагогов по оздоровлению воспитанников за счет открытых показов продуктивной деятельности, консультаций, круглых столов.

Эффективность работы связана с тем, что представленная система работы по взаимодействию с семьей и социумом диктует такой образ жизни всех участников образовательного процесса, когда не только дети, но и сами  родители оказываются в позиции самоопределения и ответственности за свой выбор в области здорового или нездорового поведения.

Уровень здоровья и физического развития детей за два года значительно повысился.

Количество детей, имеющих высокий уровень физического развития, повысилось на 18 % (2014-2015г.- 77%; 2015-2016г.- 95 %); имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, увеличилось на 32% (2013-2014г.- 22%; 2014-2015г.- 54 %). Уровень заболеваемости снизился на 0,9 %, значительно снизилось количество пропусков по болезни.

Уровень физического развития детей



**Трудности и проблемы при использовании данного опыта**.

Сложность работы заключается в том, что в связи  с тенденциями современного общества родители очень заняты и не успевают в полной мере осуществлять оздоровление ребенка в домашних условиях. Некоторые родители находятся за пределами Мордовии и дети на попечении бабушек и дедушек.  Известно, что ребенок будет подражать взрослым и брать  с него пример, будет с интересом заниматься только тем, что его привлекает. Поэтому необходимо заинтересовать родителей и научить их, как можно заинтересовать этой проблемой ребенка и оздоровлять детей дома.

**Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Данный опыт работы может использоваться инструкторами по физкультуре, воспитателями детских садов, специалистами по дошкольному образованию, студентами педагогических колледжей и вузов, обучающихся по специальности «Дошкольное воспитание» и всем, кто интересуется проблемами воспитания и обучения дошкольников.