**Система работы по теме**

**«Формирование основ здорового образа жизни у детей 5-7 лет»**

**воспитателя МБДОУ «Детский сад № 1»**

**Комаровой Елены Павловны**

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В. Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: "… с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все… ".

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Здоровый образ жизни - это радость для боль­ших и маленьких.

На основании вышеизложенного я и выбрала тему самообразования «Формирование основ здорового образа жизни».

Разрабатывая направления деятельности по воспитанию у детей ЗОЖ, я стараюсь придерживаться следующих принципов:

* комплексность использования профилактиче­ских и оздоровительных методик и технологий с учетом состояния здоровья воспитанников, струк­туры учебного года, экологических и климатиче­ских условий;
* непрерывность и системность проведения про­филактических и оздоровительных мероприятий;
* максимальный охват всех нуждающихся в оздоровлении воспитанников;
* интеграция программы профилактики и оздо­ровления по возможности в образовательный про­цесс ДОУ;
* преимущественное использование немедика­ментозных средств оздоровления;
* использование доступных методик и технологий;
* формирование положительной мотивации у воспитанников, медицинского персонала, воспита­телей и родителей к проведению профилактиче­ских и оздоровительных мероприятий.

**Основные направления моей работы:**

**1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.**

В структуру оздоровительных режимов моей группы включаю следующие методики, приемы, способы:

* мимические разминки;
* гимнастику для глаз (способствует сня­тию статического напряжения мышц глаз, крово­обращения);
* пальчиковую гимнастику (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, вообра­жение, быстроту реакции);
* дыхательную гимнастику (способствует раз­витию и укреплению грудной клетки);
* разные виды массажа;

- игры, упражнения для профилактики и коррек­ции плоскостопия и осанки;

- привитие детям гигиенических навыков;

- оздоровительная гимнастика;

- сказкотерапия;

- игры – релаксации;

- простейшие навыки оказания первой помощи (при ушибах и ссадинах).

- функциональная музыка;

- массовые оздоровительные мероприятия.

Для целенаправленного формирова­ния основ психической саморегуляции у детей достигаю через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.

Дополнительно использую методы закаливания:

* полоскание горла и полости рта растворами трав (эвкалипта, шалфея, ромашки, календулы и т.д.), обладающих антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей,
* умывание холодной водой после дневного сна;
* босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна.

**2. Работа с семьей.**

Одной из важнейших форм взаимодействия семьи и воспитателя по сохранению здоровья детей является индивидуальная работа с каждым родителем.

В самом начале изучаю семейную мик­росреду, условия по организации жизни ребенка в семье. Для этого я провожу опрос родительского мнения по вопросам здорового об­раза жизни с помощью анкеты «Здоровье семьи».

Пожалуй, ничто другое так не сближает педаго­гов и родителей, как совместный оздоровительный досуг детей и ро­дителей. Родители моей группы активно участвуют в физ­культурных праздниках, досугах, днях здоровья, посещают физкультурные занятия, совместные оздоровительные досуги: «Малые Олимпийские игры»; «Папа и я - 2 богатыря»; «Моя мама лучше всех», где, последние являются полноправными участниками.

Особое значение в пропаганде здорового об­раза жизни я уделяю наглядным средствам, которые призваны познакомить роди­телей с условиями, задачами, содержанием и ме­тодами воспитания здоровых детей, преодолеть их зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, оказывать семье практическую помощь.

Родительские собрания провожу в нетрадиционной форме:

* игротека-практикум «Играем пальчиками», «Путешествие в страну Здоровья»;
* деловые игры «Витаминиада», «Чистюли»;
* круглые столы «Домашние рецепты профи­лактики и лечения простудных заболеваний», «Утренняя гимнастика в семье»;
* клуб «Заботливые родители» и др.

Поощряю родителей за внимательное отно­шение к разнообразным стремлениям и потребно­стям ребенка и создание необходимых условий для воспитания здорового образа жизни детей.

3**. Создание условий и развивающей среды.**

Для осуществления обогащенного физического развития и оздоравливания детей в детском саду я использую нетрадиционные приемы работы. В группе оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными по­собиями (массажными ковриками, массажёрами, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандарт­ным оборудованием, сделанным своими руками:

* + 1. «Сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости, расслаблению мышц плечевого пояса.
    2. Коврик из пробок, где происхо­дит массаж стопы ног.
    3. Для развития речевого дыхания и увеличения объема легких – султанчики, вертушки.
    4. Для массирования ладоней рук - массажеры, которые воздей­ствуют на различные точки организма
    5. Для массажа ступней ног и развития коорди­нации движений коврики и верев­ки с узелками.
    6. Дорожки здоровья

Создала картотеку игр содер­жащих здоровьесберегающие технологии. Картотека игр содержит игры малой активности, подвижные игры, пальчиковые игры, дыхательные и артикуляционные гимнасти­ки, самомассаж.

Для родителей детей разработала учебно - методический комплекс с использованием совре­менных информационных технологий на компью­терном носителе, включающий темы: «Как научить ребенка чистить зубки», «Пальчиковые игры» и др.

В результате работы было отмечено с при­менением здоровьесберегающих технологий, за­метно снизились показатели заболеваемости.

Заболеваемость на одного ребенка с 1,5-х снизилось до 1- го дня.

Наблюдается улучшение группы здоровья де­тей. 75 % (было 71%) детей имеют 1 группу, а 25 % (было 29%) - входят во вторую группу здоровья.

Создавая условия для развития здорового образа жизни детей с использованием здоровьесберегающих технологий, мы взрослые, способствуем развитию их инициативы, самостоятельности, что в конечном итоге ведёт к их разностороннему раз­витию и оздоровлению.