**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко»**

**«Формирование навыков**

**здорового образа жизни**

**у дошкольников через систему оздоровительной технологий в ДОУ»**

Воспитатель: Когджиева В.Б

20.09.2024г

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется на всю жизнь. Важно научить ребенка понимать ценность здоровья для человека, стремиться к здоровому образу жизни.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как именно в детском саду дети проводят большую часть времени. Поэтому крайне важно правильно формировать здоровый образ жизни именно в этом возрасте, так как это позволит организму ребенка накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

**Актуальность:**

Здоровье человека всецело зависит от его образа жизни, поведения. Вот почему так важно научить ребенка с детства бережно относится к самому себе ,сохранять, развивать и приумножать, то что дано самой природой. Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни(слайд 2)

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития нашей страны.(слайд 3)

Что такое ЗОЖ? Здоровый образ жизни- это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укреплению здоровья(слайд 4)

**Цель:**

Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1.Формировать представление о ЗОЖ у детей дошкольного возраста через все образовательные виды деятельности

2.Расмотреть содержание и формы работы по формированию здорового образа жизни дошкольников.

3.Развивать у детей интерес к сохранению и укреплению ЗОЖ.

4.Прививать необходимые санитарно-гигиенические навыки.

5.Создавать условия для самостоятельного отражения детьми полученных знаний и умений навыков.

6.Привлечь родителей в организацию в совместной с детьми деятельность по обобщению знания о физической культуре в целом.(слайд 5)

**Компоненты здорового образа жизни**: Режим дня, закаливание, питание, физические занятия, благоприятная психологическая обстановка.(слайд6)

**Формы работы по приобщению детей к здоровому образу жизни:**Уроки здоровья, игры и игровые ситуации, беседы с показом презентаций и мультфильмов,театрализованные представления, чтение художественной литературы, продуктивная деятельность, физкультурные досуги, праздники, прогулки, физминутки, утренняя и бодрящая гимнастика после сна, подвижные игры и самостоятельная деятельность(слайд 7)

Здоровье человека закладывается с детства и поэтому особенно важно соблюдать правильный рацион питания и вести здоровый образ жизни. Поэтому именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании и образе жизни, способствовать пониманию того, что это должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Для эффективной реализации задач и содержание физического воспитания детей дошкольного возраста есть центр «Физической культуры и здоровья» со спортивно-игровым материалом. Мы имеем и используем физкультурно-игровые пособия (мячи, скакалки, гантели детские). Так же инвентарь для организации подвижных и спортивных игр (кегли, кольцеброс). (слайд8)

Утро в разновозрастной группе нашего детского сада начинается с проветривания помещения, детей принимаем в облегченной одежде. Мы опрашиваем родителей о самочувствии детей. В течение дня группа кварцуется, проветривается согласно графику, соблюдается питьевой режим. Утренняя гимнастика проводится для того чтобы поднять эмоциональное самочувствие детей. Мы проводим еѐ в различной игровой форме: традиционной, игровой, музыкальной.(слайд9)

Физкультурные занятия проводятся регулярно в нашей группе. Имеются картотеки подвижных и спортивных игр, гимнастик, динамических пауз. (слайд10-11) На занятиях соблюдается принципы постепенности, повторности и системности физических нагрузок. Обязательно на каждом занятии проводятся физкультминутки. Они создают бодрое настроение у детей. (слайд 12)

Ежедневно в первую и вторую половину дня дети выходят на прогулки. В летнее время проводим закаливающие мероприятия: босохождение, игры с водой,и др.(слайд 13-14)

После дневного сна мы проводим гимнастику пробуждения из 4-6 упражнений, лежа или сидя в постели, потом дети встают и проходят по массажной дорожке.(слайд 15-16)

Культурно-гигиенические навыки наши дети усваивают под руководством воспитателя. (слайд 17)В процессе работы по формированию здорового образа жизни старались закрепить у детей основные гигиенические навыки, чтобы у детей появилось понимание их значение и важность для здоровья, и приучить детей систематически выполнять их правильно и быстро. Для их выработки дети учились закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, мыть лицо, досуха вытирать личным полотенцем, пользоваться носовым платком. С детьми проводилась беседы с просмотром презентаций и мультфильмов«Где прячется здоровье», «Здоровые привычки», «Я и мое тело». Мы формировали у детей представления о строении собственного тела, назначении органов, что полезно и вредно для организма, продолжали формировать культурно гигиенические навыки. Провели беседы с детьми по темам: «Что такое здоровое питание?», «Питание и здоровье», «Самые полезные продукты – овощи и фрукты», «Полезная и вредная еда», «Витамины я люблю- быть здоровым я хочу».(слайд 18) К детям приходил врач с целью: дать детям представление о связи рациона питания, здоровья человека, закрепить у детей знания о полезных свойствах овощей и фруктов, витаминах, их пользе для здоровья. Играли в дидактические игры «Полезно - вредно», «Что нам нужно для здоровья», «Если кто-то заболел».В ходе проведения дидактических игр систематизировали представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, закрепляли знания о предметах личной гигиены и их предназначении, закрепили у детей знания и умения по оказанию первой помощи, закрепили знания о полезной пище, о витаминах и их пользе для здоровья человека, о культуре питания. (слайд 19) В детском саду проходят спортивные мероприятия:«День здоровья» , «Будующие защитники», «Будущие космонавты»(слайд20) С детьми много читали художественной литературы: К.И.Чуковский «Федорино горе», «Мойдодыр»; М. Грозовский «Распорядок дня»; С.Я. Маршак «Вот какой рассеянный…»; Т.Шорыгина «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим»; стихи Еремеевых «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка», Месилова Вера Петровна «Цикл сказок для детей "Будьте все здоровы!" Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду», «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде»; С. Михалков "Грипп", «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», «Про девочку, которая сама себя вылечила», «Прививка». Остер Г. «Петька –микроб» Ю. Тувима «Овощи». Знакомились с пословицами и поговорками по теме. Смотрели мульфильм и видео фильмы «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоровье», «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»: «Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок», «Дедушка и внучек», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу».

К детям в гости приходила медсестра ФАП Фахретдинова Е.И., она рассказала детям о том как важно следить за своим здоровьем , чтобы не заболеть, рассказала о своей работе и показала детям медицинский инструментарий.(слайд 21)

**Работа с семьей. (слайд 22-24)**

Большое значение в формировании здорового образа жизни имеет положительный пример в поведении взрослых. Это учитывали в работе сами педагоги и настраивали на это родителей детей .В раздевальном помещении группы постоянно обновляются консультации, рекомендации, папки-передвижки по укреплению здоровья детей,раздаются буклеты. Вся информация дублируется в WattSap, в группу родителей. Родителей ознакомлены с такими консультациями,как «Здоровый образ жизни Ваших детей», «Правильное питание – залог здоровья», «Памятка для родителей по организации питания ребенка дошкольного возраста», «Будь здоров», Прививка против гриппа», «Как передается грипп», «Медицинская маска» «Иммунитет. Как укрепить здоровье» Так же вывешиваются в приемной творческие работы детей по данной теме, была оформлена фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни», «Полезная и вредная еда», «Овощи и фрукты –любимые продукты» В том случае, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков, тогда будут правильно сформированы навыки здорового образа жизни у дошкольников. Таким образом, разнообразие форм сотрудничества с семьей по проблеме здорового образа жизни позволяет привить детям чувство ответственности за своѐ здоровье, желание поддерживать спортивную форму и стремиться к достижению новых знаний и умений. Активизируя роль родителей через организацию совместной деятельности детей и взрослых, можно достичь наилучших результатов в физическом развитии и оздоровлении дошкольников.