**Формирование у детей среднего дошкольного возраста начальных представлений о здоровом образе жизни.**

**Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным:** «…Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом»

**Президентом были определены задачи по** физическому развитию и культуре здоровья:

* формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
* создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для развивающего отдыха и оздоровления детей,
* привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек;
* формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания
* распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях

Исходя из важности данной проблемы, была поставлена

Цель: создание условий по формированию у детей старшего дошкольного возраста начальных представлений о здоровом образе жизни, обеспечивающих сохранение и укрепление их здоровья.

Цель реализуется через ряд задач:

* Способствовать освоению детьми дошкольного возраста основных норм и потребностей здорового и безопасного образа жизни, гигиенических навыков через развитие познавательных способностей
* Способствовать осваиванию и закреплению в ходе игровой деятельности на практике начальных представлений о ЗОЖ и безопасного поведения в бытовых условиях и социальном окружении
* Способствовать процессу осознания у детей важности бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих
* Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом
* Реализовывать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития детей, направленной на формирование основ здорового образа жизни в ходе совместной деятельности
* Совершенствовать развивающую предметно-пространственную среду для обеспечения оптимальных условий, способствующих пониманию ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Для реализации задач здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста нами были определены направления работы: ***взаимодействие с детьми, создание развивающей предметно-пространственной среды, партнерство с семьей.***

Для реализации **работы с детьми** были использованы следующие формы взаимодействия:

* проблемные игровые ситуации (в свободное время, проводится незаметно для ребенка)
* занятие по теме «Здоровье» (проводится 1 раз в неделю)
* сказкотерапия (проводится 2 раза в месяц)
* **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**
* **Формирование основ здорового образа жизни**.
* физкультурные занятия (3 раза в неделю)
* -досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут (ФОП ДО)
* проблемные игровые ситуации (в свободное время, проводится незаметно для ребенка)
* занятие по теме «Здоровье» (проводится 1 раз в неделю)
* сказкатерапия (проводится 2 раза в месяц)
* -День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкльтурно оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

* *утренняя гимнастика* (ежедневно перед завтраком)
* *подвижные и спортивные игры* (проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате (при средней и малой степени подвижности)
* *физкультминутки* (профилактика утомления проводится во время занятий в течении 1-2 минут по мере необходимости и в зависимости от утомляемости детей)
* *пальчиковая гимнастика* (проводится ежедневно в любое удобное время в течении дня, также используется в сочетании с физкультминуткой)
* *релаксация* (проводится в зависимости от состояния детей и целей ,используется классическая спокойная музыка, звуки природы)
* *дыхательная гимнастика* (проводится ежедневно в различных формах физкультурно-оздоровительной работы)
* *гимнастика после сна* (проводится ежедневно после сна)
* *позы животных*, имитация движения животных (проводится в помещении группы на ковре, 1-2 минуты для снятия напряжения позвоночника, а также на улице)
* *чтение и беседа об организме человека, его особенностях*
* *спортивные и музыкальные досуги* (для создание положительных эмоций проводятся в соответствии с планом ДОО)

**Создание условий в развивающей предметно - пространственной среде** ДОУ играет огромную роль в жизни ребенка, ведь именно она влияет на впечатления ребёнка, на обогащение его опыта, открывает новые возможности. Развивающая среда дает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, привлекательна для детей и родителей. Обеспечивает эмоциональное благополучие, творческую активность воспитанников.

**Среда соответствует требованиям ФГОС ДО**: в группе имеются картотеки пальчиковых гимнастик, физкультминуток, схемы с ОРУ, ОВД, презентации с играми по ЗОЖ, тематические презентации «Советы доктора Неболейкина», «Овощи, фрукты - полезные продукты», «Разные виды спорта».

Основное воспитание ребёнок получает в семье, поэтому актуальным вопросом является информирование родителей о том, чему учится ребёнок в детском саду, Для нас важно, чтобы родители стали участниками, партнерами в воспитании и развитии ребенка в ДОУ.

**Партнерство с родителями воспитанников**

**Взаимодействие организовано по следующим направлениям:**

* Информационно-аналитическое (изучение социально- психологической структуры семьи, знаний о ЗОЖ):анкетирование «Здоровый образ жизни -это?», «Спорт в моей семье», беседы «Соблюдение дома режима дня важно для здоровья дошкольника», «Как объяснить ребёнку о вредных и полезных продуктах», «Польза и вред компьютерных игр», «Роль подвижных игр для здоровья ребёнка».
* Информационно-просветительское (знакомство родителей с научно-популярной литературой по ЗОЖ, вопросам психологического и физического развития детей): консультации, буклеты, «Формирование ЗОЖ у детей среднего дошкольного возраста », «Полезные и вредные привычки», «Подвижные игры для всей семьи», «Вред и польза интернета», «Поём детские песни вместе», «Игры для всей семьи», «Что должен знать дошкольник пяти лет о своём организме».
* Партнерское сотрудничество

-Совместная фотовыставка «Здоровым быть здорово» ,Со спортом дружить – здоровым быть!»;

- Спортивное мероприятие «Все вместе, ты и я наша дружная семья!»

-Проведен конкурс «Нестандартного физкультурного оборудования»;

-Зимние постройки на участке детского сада;

* Выпуски семейных газет «Путь к здоровью», родительские собрания, участие в Педсовете
* Совместное проведение мероприятия «День подвижных игр».

В результате проделанной системной работы мы видим значительную динамику.

**У детей сформировались:**

* умение называть значение органов чувств
* стремление самостоятельно ухаживать за собой соблюдая навыки гигиены, культуры, соблюдая порядок и чистоту во внешнем виде, ухаживая за своими вещами и игрушками
* первичное представление о составляющих компонентах ЗОЖ,
* интересы к занятиям по физической культурой;
* понимание необходимости соблюдения правил безопасности в ходе игровой и двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).
* дети проявляют настойчивость и упорство для достижения результата, стремятся к победе, соблюдают правила в подвижных играх, переносят освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность.
* проявляют интерес к подвижным играм

**У родителей:**

* Сформировалась компетентность в вопросах формирования представлений о здоровом образе жизни,
* Сформировалось представление о психологическом и физическом развитии ребёнка пятого года жизни.
* Сформировалось убеждение, что здоровье – самое главное в жизни, а его отсутствие может препятствовать достижению важнейших жизненных целей
* Укрепились партнерские отношения с ДОО

Используемая литература

1. Российская Федерация. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д/ Легион, 2013.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования -М.: Центр педагогического образования, 2014.

3. Бичева, И. Б. Педагогические условия формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста

4.Гладышева О.С., Яковлева М.А. Разговор о здоровье: начало, Нижний Новгород, ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»,2019

5. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. М., 1989