

*Касаткина Светлана Владимировна,*

*воспитатель,*

*МАДОУ «Детский сад №68»*

*г. Березники*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ДЕТСКОМ САДУ**

Проблема здоровья уже давно перестала восприниматься только как проблема чисто медицинского характера. В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое и психическое благополучие. Физическое и психическое развитие дошкольника – одно из основных условий ФГОС ДО. Главная задача педагогов дошкольных учреждений, родителей в работе по приобщению детей к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего возраста.

Я работаю с детьми с нарушениями речи. Чтобы повысить эффективность коррекционной работы необходимо, чтобы дети не пропускали дни в детском саду из-за болезни. Плохое самочувствие, болезни также являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. К нарушению осанки, избыточному весу, заболеванию сердечно - сосудистой системы приводит дефицит движения. Недостаточная физическая активность детей опасна в периоды активного роста тела ребенка, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала ребенка. Такие диспропорции развития часто являются основными причинами ухудшения здоровья детей, снижения у них жизненного тонуса.

В своей работе я стремлюсь научить детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Для этого в работе по формированию здорового образа жизни с детьми использую различные формы работы.

Одна из форм работы – утренняя гимнастика, она ценна тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Комплекс упражнений подбирается на неделю в соответствии с лексической темой недели, упражнения выполняются с предметами и без предметов. В комплекс утренней гимнастики включаются элементы корригирующей гимнастики с целью профилактики плоскостопия и нарушения осанки. В теплое время года зарядку проводится на улице.

В соответствии с лексической темой подбирается и пальчиковая гимнастика. Пальчиковые игры и упражнения – уникальное средство для развития мелкой моторики. Они стимулируют умственную деятельность, способствуют хорошему, эмоциональному настрою. Повышают общий тонус, приучают руку к точным целенаправленным движениям. Игры тренируют кисти рук, что облегчает навыки рисования и письма. Пальчиковые игры проводятся с использованием су-джока, прищепок, теннисных мячиков, счетных палочек, карандашей и без предметов.

Практика показывает, что один из наиболее перспективных и, самое главное, простых методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек. При систематическом применении он дает хорошие результаты.

Артикуляционная гимнастика подготавливает органы артикуляции, язык, губы, щеки, нижнюю челюсть – к правильному произношению звуков.

Дыхательная гимнастика – способствует развитию длительности воздушной струи и различию носового и ротового выдоха, что благоприятно влияет на постановку звуков.

Физкультурные занятия - самые любимые занятия у моих детей. Во время занятий совершенствуется техника основных движений: ходьбы,

прыжков, метания, бега, ползания и лазания, равновесия; развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. У детей формируется координация движений и ориентировка в пространстве. А самое главное – развивается интерес к занятиям спортом.

Физкультурные досуги вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие. Они обеспечивают разностороннее развитие личности ребенка, воспитывают выдержку, настойчивость, организованность, самостоятельность, творчество и фантазию. Некоторые досуги провожу совместно с родителями, что доставляет детям еще большее удовольствие. В музыкальные развлечения и праздники также всегда включаю спортивные игры, эстафеты, аттракционы.

О благотворном действии прогулок на свежем воздухе писал А.С. Пушкин:

“Друзья мои! Возьмите посох свой,  
Идите в лес, бродите по долине,  
И в дому ночь глубока ваш будет сон”

Ежедневные прогулки детей - эффективный метод закаливания ребенка, так как потребности растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. В прогулки включаю подвижные игры и игры с элементами соревнований. Развиваю интерес к спортивным играм: городкам, бадминтону, баскетболу, футболу, хоккею. Дети очень любят подвижные игры, учу самостоятельно организовывать подвижные игры, придумать различные варианты игр.

Формирование здорового образа жизни связано с непосредственной образовательной деятельностью: на занятиях по изобразительности дети отражают свои впечатления: рисуют полезные овощи и фрукты, детей, занимающихся утренней гимнастикой, спортом, лепят спортсменов

(лыжников, конькобежцев и т.п.). После беседы о пользе витаминов вместе с детьми готовили морс из ягод, а затем составляли рассказ «Что надо делать, чтобы быть здоровым» с использованием мнемотаблиц.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки и в промежутках между ними провожу физкультминутки. Они помогают создать у детей эмоционально – приподнятое настроение, расслабляют мышцы, предупреждают утомление, повышают умственную и физическую работоспособность.

В группе провожу целый ряд упражнений с использованием спортивного инвентаря. Широко использую нетрадиционное спортивное оборудование.

В сюжетно-ролевых играх «Больница», «Мы спортсмены», «Олимпиада» дети отражают накопленные знания и свои впечатления.

Совместно с учителем-логопедом группы разработали и внедрили цикл проектов по здоровьесбережению. Проект «Скажем простуде нет!». Итогом проекта стала акция «Мы не боеем и вам не советуем». Во время акции дети рассказали сверстникам о том, что такое здоровье и витамины, обучали правилам сбережения здоровья, угощали витаминным морсом и дарили раскраски «О здоровом образе жизни». Проект «Здоровые зубы – красивая улыбка». Итоговая акция включала в себя выступление детей группы для детей других групп: драматизация стихотворения С.Михалкова «Как у нашей Любы разболелись зубы», загадки, поговорки, пословицы о зубах; рассказы детей о правилах ухода за зубами и ротовой полостью; рассказы детей об опасных и полезных продуктах питания; викторина для детей. Проект «Хотим видеть». В результате реализации проекта дети освоили гимнастику для глаз, познакомились с продуктами, полезными для зрения, с разными видами очков, опасными предметами.

Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания – важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного

климата, создание добрых традиций, общих интересов. Но физическое воспитание ребенка – непростое и нелегкое дело. Родителям необходимо многое знать и уметь, прежде чем приступить к занятиям со своим ребенком. Провожу с родителями консультации, мастер-классы, приглашаю на открытые физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, прогулки. В группе была проведена родительская конференция «Что такое ЗОЖ для будущего первоклассника?». На конференции в форме игры «Устами младенца» дети рассказали родителям, что такое здоровье, простуда, витамины, утренняя гимнастика и аптека, научили их выполнять дыхательную и точечную гимнастику, заваривать витаминные чай и морс, повеселили родителей задорными частушками о здоровом образе жизни. Родители были приятно удивлены знаниями детей о профилактике простудных заболеваний. На конференции выступили родители, имеющие медицинское образование. Врач стоматолог рассказала о профилактике кариеса зубов, врач аллерголог – об опасности аллергии для детского организма. Итогом конференции послужила игра, где родителям было предложено закончить фразу: «Мой ребенок будет здоровым, если...». Конференция помогла родителям приобрести знания в формировании здорового образа жизни в семье.

Благодаря организации работы по формированию здорового образа жизни у детей с использованием данных форм добилась стопроцентной посещаемости детьми детского сада, активного участия родителей в жизни группы и занятий детьми вне учреждения в спортивных секциях.

### **Литература**

1. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Л.Волошина // Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / И.М. Воротилкина // Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004г.

3. Павлова М. А., Лысогорская М. В. Здоровьесберегающая система ДОУ. Модели программ. Рекомендации. Разработки занятий. / Павлова М. А., Лысогорская М. В.- Учитель, 2009.-186 с.

4. Сивцова, А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С.65-68.

5. Терновская С.А. Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении / С.А. Терновская, Л.А Теплякова. // Методист.-2005.-N4.-С.61-65.