**Из опыта работы**

**«Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях детского и семьи»**

**Слайд 1,2**

Одной из главных задач Федерального  государственного образовательного  стандарта дошкольного образования является:  «охрана  и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

**Слайд 3**

Сегодня под **здоровым образом жизни** мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть **здоровым**, направленную на сохранение и улучшение **здоровья**.

Чем раньше мы начнем заботиться о **здоровье ребенка**, тем выше будет результат. Известно, что **дошкольный** возраст является решающим в **формировании** фундамента физического и психического **здоровья**. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе **сформировать** у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом.

**Слайд 4**

Детские сады и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные виды технологий.



**Слайд 5**

Здоровый образ жизни включает в себя следующие компоненты

Компоненты ЗОЖ.

. 

Остановлюсь на некоторых из них:

Правильное питание. **Слайд 6 – 2 раза.**

1. Питание **дошкольника,** как и питание детей любого другого возраста, должно быть сбалансированным, т. е. должно полностью удовлетворять потребность организма в основных пищевых веществах и энергии.
2. Кроме этого мы должны следить за положением тела во время еды, соблюдением правильной осанки.

Рациональная двигательная активность. **Слайд 7 – 10раз.**

1. Движение - главное проявление **жизни**; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех **жизненных процессах**.
2. Особенно большое количество движений требуется растущему организму.
3. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям.
4. Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье

детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе провожу утреннюю гимнастику, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу.

1. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».
2. Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Провожу их в группе, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями.
3. Подвижные игры обязательно включаются и на музыкальных занятиях.
4. **, 9, 10** Игры младших дошкольников организую сама, а в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

**Слайд 8**

**1,2** Большое внимание уделяю закаливанию детей. Ежедневно провожу **3,4,5** гимнастику после сна, гимнастику для глаз, мытье рук и лица прохладной водой, **6,7** самомассаж, **8** точечный массаж, **9, 10, 11** луковая и чесночная фитотерапия во время эпидемии гриппа, **12** физкультурные минутки, подвижные игры в помещении и на воздухе, физкультурные занятия в группе, в спортивном зале, на улице.

**Слайд 9** В группе организован доступный уголок физического развития, с достаточным набором инвентаря. Прием детей и уход домой провожу на улице, когда позволяет световой день.

**Слайд 10**

1,2,3,4 Прогулки на свежем воздухе в любую погоду.

**Слайд 11- 1,2,3,4,5**

Также эффективно использование «минуток покоя» в течение дня.
 Сказкотерапия, минутки радости способствуют эмоциональному снятию напряжения. Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, снимают напряжение во время, организованной деятельности.

 **Слайд 12**

1,2,3 Я часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий.

Поэтому важным было создание «уголка уединения», где ребенок может побыть один, снять напряжение.

**Слайд 13 (1 раз)**

Ежедневно в работе с детьми использую такую форму, как пальчиковые игры, которые являются эффективным средством повышения мыслительной деятельности, развития познавательных психических процессов.

 **Слайд 14 (1 раз – 3 фото)**

Формируя ЗОЖ у детей дошкольного возраста, я учу детей заботиться о своем здоровье, воспитывая стремление, быть здоровыми. Этому и было посвящено одно из открытых занятий «Органы чувств», на котором дети узнавали, при помощи какого органа они ощущают запахи, вкус, осязают предметы, видят их. И как нужно заботится о них, чтобы сохранить эти качества на всю жизнь.

**Слайд 15 – 4 раза.**

В режимные моменты включаем: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка, снятия мышечных зажимов.

**Слайд 16 – 3 раза.**

 В группе имеются пособия для профилактики плоскостопия.

**Слайд 17 – 1 раз**

В процессе бытовой, игровой деятельности уточняем и систематизируем знания детей о полезной и вредной пище.

**Слайд 18 – 1 раз**

Одним из направлений работы по формированию представлений детей о ЗОЖ является привитие навыков личной гигиены. С этой целью учимся тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки, знать и называть части тела. **Слайд 19 – 1 раз.** Прививаю привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи.

**Слайд 20 – 1 раз.** Для усвоения гигиенических навыков используем дидактические игры и сюжетно – ролевые игры, также знакомимся с предметами личной гигиены через игры. Игры помогают повышать осведомленность ребенка в вопросах по уходу за собой. Также во время умывания использую художественное слово.

**Слайд – 21 – 1 раз.**

Большое внимание в работе с детьми уделяю формированию навыков самообслуживания. Важно научить детей правильно одеваться и раздеваться. Обращаю внимание детей, что очень важно одеваться в соответствии со временем года, чтобы сохранять свое здоровье. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений.

 СЕМЬЯ

**Слайд 22 – 8 раз.** Огромную роль в воспитании по ЗОЖ играет и семья. Понимая, что многое зависит от того, как взрослые относятся к здоровью, провожу работу с родителями: беседы групповые и индивидуальные, консультации, родительские собрания на тему: «Здоровый образ жизни, «Нужные советы», «Формирование ЗОЖ у своих детей», «Движение и здоровье». Использую папки – передвижки: «О чём рассказать ребёнку», «Режим дня», «Закаливание ребёнка в домашних условиях» и др., разработала анкеты, памятки, советы. Проводим соревнования с родителями: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Масленица» и мн.др.

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: хорошо плавать, бегать, быть выносливым. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, плохого настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научится заботиться о нем, не вредить своему организму и т.д.

**Слайд 23 – 3 раза.** Поэтому далее в своей работе по формированию ЗОЖ буду стремиться закрепить у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее настроение, самочувствие.