

Сейчас как никогда остро перед человечеством стоят две огромные проблемы: это экология нашей планеты и здоровье людей, живущих на этой планете. Что может быть лучше здоровья? Оно открывает перед человеком безграничные возможности в труде и отдыхе, на производстве, в семье, в общественной деятельности. Физическое здоровье человека дает возможность ему быть активным участником преобразования мира. В этом и есть секрет активной позиции человеческого счастья.

Здоровье детей – это будущее нашей страны. Работая в дошкольном учреждении, ощущаем эту проблему особенно остро. Дети поступают к нам с ослабленным иммунитетом, с хроническими заболеваниями. За плечами у многих негативные примеры отношения взрослых к своему здоровью, целый «букет» вредных привычек и пагубных пристрастий.

Здоровый образ жизни воплощает в себе ценности высшего порядка, ибо он направлен на гуманизацию и активизацию человеческой деятельности. Здоровый образ жизни играет большую роль в развитии духовной культуры человека. Например, такие стороны духовной жизни, как оптимизм, бодрость духа, волевые качества могут быть полностью реализованы лишь тогда, когда каждый ведёт здоровый образ жизни. А человек, соблюдающий здоровые формы жизнедеятельности, свободнее переносит психоэмоциональные трудности, легче преодолевает стрессовые ситуации, встречающиеся на жизненном пути.

Огромную помощь в работе по формированию здорового образа жизни у детей оказывает комплекс мероприятий по здоровьесбережению «Будь здоров!». Формы работы соответствуют не только общим особенностям физического и психического развития детей дошкольного возраста, но и акцентирует внимание на особенностях здоровья. В основу оценки здоровья входит «состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Целью работы является: направить все усилия для повышения уровня пропаганды здорового образа жизни. А здоровый образ жизни – это деятельность, направленная на сохранение, улучшение, и укрепление здоровья.

Работа осуществляется по 4 направлениям. В соответствии с целью поставлены следующие задачи:

### **I. Ознакомление с понятием собственной и коллективной безопасности (т.е. понимание факторов, приносящих вред здоровью).**

*Задачи:* ознакомить и систематизировать общие навыки оздоровления; привить навыки гигиены, научить соблюдать их в быту; понимать важность физических упражнений и любви к движению; ознакомить детей с основами правильного питания и пользой витаминов.

### **II. Усвоение понятий «здоровье, культура здоровья» и его составляющих.**

*Задачи:* развивать саморегуляцию, социальные компетенции; ознакомить с работой некоторых органов чувств и систем организма; ознакомить и обучить простейшим приемам снятия напряжения, возбуждения; обучить специальным упражнениям по тренировке глаз, дыхательной системы, артикуляции, мелкой моторике пальцев, укреплению позвоночника; формировать правильную осанку; формировать осмысление важности соблюдения норм и правил поведения между собой и другими людьми, с домашними и уличными животными.

### **III. Формирование и закрепление культурно-гигиенических навыков.**

*Задачи:* познакомить с понятием безопасная среда; начать формировать правила безопасного поведения на улице; ознакомить с понятием «травматизм»; обучить правилам поведения в зонах риска; изучать правила дорожного движения, предупреждение травматизма.

**IV. Освоение, в соответствии с возрастными особенностями новых форм и технологий во время образовательной деятельности, таких как включение их в проектную деятельность, проведение игр, специальных тренингов, психогимнастики (по С.Б. Шармановой) и упражнений по коррекции осанки (на основе китайского искусства движения (Цигун, Тай-дзи, Кун – фу) и усвоению безопасного для жизни и здоровья поведения в различных ситуациях жизнедеятельности.**

*Задачи:* обобщить и закрепить имеющиеся и полученные знания и навыки; ознакомить с понятиями «здоровый человек», «культура здоровья»; создать у детей мотивацию к различным видам деятельности, направленной на сбережение и укрепление собственного здоровья, к познанию самого себя и своих возможностей.

Вся образовательная деятельность, проводимая по этим направлениям, подчинена одной игровой цели - построение «Планеты здоровья». Это решается с опорой на уже знакомые ситуации в игровой форме. Во всей деятельности педагоги ДОУ выступают как бы в роли ведущего и непосредственного участника игры.

Перед проведением образовательной деятельности инструктор по физической культуре использует спортивные приветствия, речевки, кричалки для поднятия настроения и спортивного духа. Это создает особую атмосферу и настрой на совместное познание нового. В конце, обязательно, проводится дыхательная гимнастика (по А.Н. Стрельниковой) или точечный массаж (по А.А. Уманской) и рефлексия.

При планировании и проведении образовательной деятельности *первого направления*, в качестве заинтересовывающего момента, мы используем известные персонажи мультипликационных фильмов и детские литературные произведения. Особенно нравятся практические занятия с Мойдодыром. На них ребята учатся ухаживать за лицом и волосами, чистить зубы вместе с микробом «Зубоедом», ухаживать за руками и ногами. Знакомятся с упражнениями для укрепления рук и ног. На занятиях о здоровом питании нами были выведены десять правил здорового питания, которые заняли достойное место в «детском кафе».

Особенно хочется отметить проведение физ. досугов и праздников, которые требуют огромной предварительной работы. Надо донести до детей цель, распределить роли, выучить текст, подготовить костюмы. Все участники действия с ответственностью подходят к своему делу. Эффективность таких занятий огромна, ведь каждый вносит в него не только свои знания и умения, но и частичку своей души. Особенно, популярны среди детей стали такие праздники «Путешествие в Страну Здоровья», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «День Здоровья», «Встреча с доктором Айболитом». Кроме этого, инструктор по физической культуре использует такую технологию, как СОРСИ (Сюжетно-Образовательная Развивающая Соревновательная Игра).

На практических занятиях *второго направления* «Помоги себе сам» формируется понимание необходимости ответственно подходить к своему здоровью, концентрировать свои силы для оказания себе помощи, регулировать свое самочувствие. Дети знакомятся с основными правилами помощи и профилактики

некоторых заболеваний (сколиоз, плоскостопие, заболевания глаз, органов дыхания), с простейшими упражнениями по релаксации, снятия плаксивости, напряжения, концентрации сил. Все упражнения даются детям в игровой форме.

*Третье направление* - «Безопасная среда» проводится на местности. В играх формируются осознанные действия и навыки поведения, чтобы не оказаться в травмоопасной ситуации, активизируются знания детей о том, какие опасности могут их подстергать в зонах риска, формируются правила поведения в отдельных доступных зонах риска (на прогулке, на спортивной площадке, в физкультурном зале). Совместно вырабатываются «правила безопасных НЕ (что нельзя делать)». Особое внимание уделяется правилам поведения на дороге. Закрепление правил дорожного движения проходит в театрализованном представлении «Правила дорожные - знать каждому положено!»

*Четвертое направление* включает в себя систему оздоровления по разным методикам:

- дыхательная гимнастика (по А.Н. Стрельниковой) – упражнения: «Ладони» (разминочное), «Погончики», «Насос» (накачивание шины), «Кошка» (приседание с поворотом), «Обними плечи» (вдох на сжатие грудной клетки);

- комплексы психогимнастики (по С.Б. Шармановой) – «Водоросли», «Плавающие лягушата», «Волна», «Морской конёк», «Морская черепаха», «Кит плывёт», «Дельфин», «Нагоним волны» (на восстановление дыхания), «Сон на берегу моря» (релаксация);

- точечный массаж (по А.А. Уманской) - массаж рук, ног, спины;

- упражнения по коррекции осанки на основе китайского искусства движения (Цигун, Тай-дзи, Кун – фу) – «Кошка просыпается», «Тигр готовится к прыжку», «Черепашка», «Медведь осматривается вокруг и защищается от врага», «Журавль шагает, взмахивая крыльями», «Обезьяна скачет кругами и бьёт себя в грудь», «Ёж сворачивается в клубок», «Змея сбрасывает кожу», «Орёл испытывает свои крылья», «Аист стоит на одной ноге и чистит свои крылья»;

- упражнения с фитболом – «Пружинка», «Барабанщик», «Кошечка», «Тарань бега» и т. д.;

- упражнения в сухом бассейне – «Воронки», «Не замочи рук», «Велосипед», «Лягушка», «Стрелки», «Перекаты».

Таким образом, благодаря работе у детей повысится уровень мотивации здорового образа жизни, дети приобретут навыки и привычки здорового образа жизни, а это залог успешной социализации личности, ослабления негативного воздействия окружающей среды.