**Формирование здорового образа жизни через физкультурно - оздоровительную работу с детьми дошкольного возраста**

*Дремова К.А.*

*инструктор по физической культуре*

*МБДОУ «Детский сад « 9» г. Бийск*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в процессе организации физкультурно – оздоровительной деятельности.

Физическая культура и спорт - залог здоровья нации и укрепления национальной безопасности страны. Достойное, всестороннее и своевременное обеспечение отечественного спорта - долг и обязанность всех уровней власти.

**Ключевые слова**: здоровый образ жизни, физическая культура, средства физической культуры, активность, образовательный процесс, физкультурно – оздоровительная деятельность.

Очень важно сберечь здоровье детей, но еще важнее — учить их самих вести здоровый образ жизни и беречь свое здоровье. Именно эта идея послужила основой методической разработки организации физкультурно – оздоровительного проекта «Неделя здоровья» в нашем дошкольном образовательном учреждении.

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми.

В нашем детском саду  «Неделя здоровья» прошла интересно, увлекательно, плодотворно с 30 октября по 3 ноября 2023 года.

Каждый день начинался с новой темы дня: понедельник – день физкультуры и спорта, вторник – день культурно – гигиенических навыков, среда – день правильного питания, четверг – закаливание и режим дня, пятница – день положительных эмоций.

Для ребят младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группы утро начиналось с музыкальной утренней гимнастики, для создания положительно-эмоционального настроя на предстоящий день, с ежедневным проведением нового комплекса упражнений с использованием мячей, флажков, кеглей, кубиков и султанчики.

Далее в течение дня, на протяжении всей недели, в совместной деятельности ребята принимали активное участие в различный играх. Младшая группа приняли участие в таких играх как: подвижная игра «По дорожке», игра малой подвижности «Зайка серый умывается», познавательная игра «Несоглашайка», подвижная игра «День – ночь» и хороводная игра «Угадай эмоцию». Ребята средней группы приняли участие в таких играх как: игра малой подвижности «Флажок», хороводная игра «Ходим, ходим хороводом», игра малой подвижности «Полезное - неполезное», познавательная игра «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», познавательная игра «Передай чувства». Ребята старшей группы приняли участие в таких играх как: игра малой подвижности «Лови-бросай», познавательная игра «Подбери предмет личной гигиены», подвижная игра «Найди пару», познавательная игра «Секреты здоровья», познавательная игра «Покажи эмоцию». Ребята подготовительной к школе группы приняли участие в таких играх как: подвижная игра «Стоп», игра малой подвижности «Чистоплотные дети», познавательная игра «Я знаю пять названий..», игра малой подвижности «Секреты здоровья», познавательная игра «Фоторобот». В ходе проведения игр, ребята показали свои умения в быстроте, ловкости, и смекалки, а так же узнали много новой информации о здоровье и как его сберечь.

Далее в течение дня ребята рассматривали иллюстрации, картинки, принимали участие в беседах, слушали рассказы, сказки, истории, в соответствии с темой дня. Для закрепления знаний о пользе здорового образа жизни и необходимости быть здоровыми.

Итоговым мероприятием в завершении темы дня было участие в спортивных досугах и развлечениях.

Младшая группа приняли участие в спортивном развлечении «Спорт – это здорово», средняя группа приняли участие в спортивном развлечении «Цветок здоровья», старшая группа приняли участие в спортивном развлечении «Путешествие в Витаминную страну», подготовительная к школе группа приняли участие в спортивном развлечении «Закаляйтесь детвора!», а в завершении недели здоровья с детьми была организованна игровая программа «От улыбки хмурый день светлей» с ребятами всех групп.

Мальчишки и девчонки с интересом и азартом участвовали во всех спортивных мероприятиях: прыгали, бегали, передавали мяч друг другу, ловко подлезали под дугу и т.д., а так же узнали много новой и полезной информации о здоровом питании, закаливании организма, о пользе физкультуры и спорта, получили хороший заряд бодрости и отличное настроение.

С целью повышения педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания здорового ребенка, в течение недели проводилась работа, которая включала в себя следующие формы: анкетирование родителей по теме «ЗОЖ в семье», целью которого было выявить знания родителей о здоровом образе жизни и проблемы, возникающие у родителей в воспитании здорового ребенка.

Результаты анкетирования показали, что все родители (100%) ответили, что знают что значит «вести здоровый образ жизни» и прививают здоровый образ жизни своим детям. Для этого часто используют беседы, а совместно и тем более, личным примером, гораздо реже. 17 человек из опрошенных (60%) считают здоровье своего ребенка хорошим, остальные – нормальным. Регулярно проверяют состояние здоровья своего ребенка, стараются обеспечить детям рациональное питание вне детского сада. А вот физкультурой и спортом сами родители занимаются очень редко и не все приучают к этому детей.

Исходя из результатов анкетирования были подобраны, различные консультации, памятки, папки-передвижки, такие как: «Детская гигиена», «Секреты правильного питания», «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей», «Правильное питание детей», «Закаляйся если хочешь быть здоров!», «Домашний стадион». Совместно с родителями была организована семейная фотовыставка «Мы выбираем спорт», а в завершении был организован челлендж « Мы сделали это, а вам слабо?», где нужно было сделать зарядку с ребенком или позаниматься спортом и сделать видео, далее информация была опубликован на сайте нашего дошкольного учреждения.

Все эти проведенные мероприятия способствовали закреплению знаний о здоровом образе жизни. Как показывает практика, пропаганда здорового образа жизни серди родителей способствовала тому, что они стали стараться больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей: занимаются с ними физкультурой, совершают пешие прогулки по городу, выполняют закаливающие процедуры, записывают детей в спортивные секции. Проведенная работа в рамках тематической недели дала положительные результаты в оздоровлении и формировании поведенческих навыков здорового образа жизни дошкольников.

Список литературы:

1) Адашкявичене Э. Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» - М.: «Просвещение», 1992.

2) Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ : Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2008.

3) Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4 - 7 лет/ М.А. Давыдова. - М.: ВАКО, 2007.

4) Змановский Ю. Ф. «Воспитываем детей здоровыми».- М.: Медицина, 1989.

5) Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения : проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н. И. Крылова. - Волгоград: Учитель, 2009.

6) Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений) – М.: Мозаика Синтез, 2016.