**Формирование потребности в здоровом**

**образе жизни у детей дошкольного возраста.**

**Автор-составитель:** Милорадова Лариса Анатольевна,

**Должность:** инструктор по физической культуре

**Название учреждения:**  ЧДОУ «Детский сад №198 ОАО «РЖД»

**Место расположения**: г. Красноярск

**Аннотация: в данной статье демонстрируется успешный практический опыт работы педагогов дошкольного учреждения по организации оздоровительной работы с целью формирования потребности в здоровом образе жизни у воспитанников дошкольного возраста.**

**Ключевые слова: здоровый образ жизни, дошкольники, интеграция педагогической деятельности.**

**Федеральный образовательный стандарт дошкольного образования разработанный на основе Конституции РФ (сноска) и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка(сноска), где первой задачей стоит охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия..**

**Дошкольный период является важнейшим э**тапом физического развития ребенка, **формирования его здоровых привычек и жизненных установок.** Однако в современном обществе необычайно остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья **детей**, так как уровень состояния физического и психоэмоционального здоровья **детей** **дошкольного** **возраста ежегодно снижается**. Это происходит по ряду причин: снижение двигательной активности детей, увеличение интеллектуальной нагрузки, их эмоциональная привязанность к телевизору, компьютеру и современным гаджетам, высокая пищевая привязанность к сладкому и углеводистому питанию.

В нашем дошкольном образовательном учреждении было проведено анкетирование родителей с целью изучения отношения в семьях воспитанников к формированию здорового образа жизни у детей и обеспечению их полноценной двигательной активностью. По итогам исследования только 24% семей наших воспитанников ставят эти вопросы в приоритет и целенаправленно занимаются их решением. 36% родителей сами ведут активный, здоровый образ жизни, но не акцентируют внимание детей на этом. Хотя, в этом случае, пример самих родителей выступает мощным стимулом для формирования здорового образа жизни детей. Остальные 64% родителей в силу своей загруженности не уделяют особого внимания этим вопросам, считая, что их дети получают всё необходимое в детском саду и спортивных секциях.

Именно поэтому педагоги нашего дошкольного учреждения решили создать систему различных мероприятий, которая будет способствовать формированию потребности вести здоровый образ жизни.

Система включает:

1. Проведение оздорвительной утренней гимнастики в разнообразных формах.
2. Проведение образовательной деятельности с использованием нестандартного спортивного оборудования и нестандартных интересных техник оздоровления.
3. Проведение досуговых интегрированных мероприятий в яркой завлекательной форме квестов, фестивалей, викторин.
4. Организация туристического клуба, с привлечением семей воспитанников

Так оздоровительную утреннюю гимнастику решили проводить в разнообразной форме, и кроме традиционной, увидели интерес дошкольников к беговой зарядке, ведь утренний бег заряжает позитивным настроением, быстро позволяет организму включиться в активную фазу деятельности и , конечно развивает выносливость. Ещё любимыми формами утренней гимнастики у детей - стали игровая гимнастика, с использованием знакомых , любимых детьми игр и персонажей, так же гимнастика по инициативе детей, где дети имеют возможность выбора игр, инвентаря, атрибутов, что стимулирует детскую активность и развивает умение договариваться со сверстниками, а в теплое время года проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, способствует всестороннему оздоровлению в сибирском климате и укреплению детского организма.

Используем нетрадиционные техники оздоровления : йогу, для развития гибкости и умения чувствовать свое тело; целительные мудры (упражнения для пальчиков) для восстановления дыхания, снятия эмоционального напряжения, отдыха; дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой, которую назвали «Сопелки-шумелки», для профилактики простудных заболеваний, которую адаптировали для детей дошкольного возраста. Для профилактики плоскостопия и нарушения осанки разработала комплекс профилактической гимнастики «Здоровая спина» и разместили видео – ролики для родителей на сайте детского сада. Работа в данном направлении расширяет опыт детей в оздоровлении, способствует более осознанному отношению к своему организму и здоровью в целом.

 Активно сотрудничаем с педагогами учреждения и разработали совместно с учителем логопедом, с педагогом психологом, с социальным педагогом ряд интересных мероприятий, которые стали традиционными.

 Разработали и ежегодно проводим физкультурно-оздоровительный проект "Неделя Сибирского здоровья», который стал традиционным для нашего детского сада. В рамках реализации проекта, совместно с педагогами, детьми и родителями, организуем веселые прогулки с персонажами, утренние гимнастики с родителями (которые стимулируют инициативу родителей, и вызывают чувство гордости детей за свою семью), соревнования семейных команд, конкурсы стенгазет «Рецепты семейного здоровья». Педагоги создали в группах зоны для формирования потребности в здоровом образе жизни «Мы – будущие олимпийцы», «С физкультурой мы друзья», «Здоровячёк». Оформляем книги с занимательными рассказами родителей о здоровом образе жизни «Секреты здоровья гномов», «Сказка о зайчике, который полюбил есть морковку» и др. В результате проекта обогатился опыт семейного оздоровления, дети и родители стали проявлять большую заинтересованность и инициативу в спортивной жизни детского сада. «Фестиваль Экологии и Здоровья» (2021г.), направленный на формирование экологических представлений, соблюдение правил безопасности, бережного отношения к природе и здоровью человека. Сценарий итогового мероприятия «Приглашаем мам и пап к нам на праздник Эколят!» награжден дипломом I степени Всероссийского конкурса «Мой ЭкоМир 2017».

 Интегрируем деятельность со специалистами детского сада. Традиционным стало яркое мероприятием «Преодолей себя» для развития смелости, ловкости и стремления помогать друг другу, было разработано совместно с социальным педагогом и педагогом – психологом. Совместно с музыкальным руководителем ежегодно проводим патриотическую игру «Зарница» для формирования чувства гордости и любви к своей Родине. А также традиционные для детского сада тематические праздники и мероприятия для детей и родителей «День знакомств», «Осенняя сибирская ярмарка», «Святки-колядки», «Уроки Светофора Светофоровича» и др.

 Для работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи выстраиваем индивидуальные маршруты развития в пределах Адаптированной образовательной программы, на основе результатов диагностики развития физических качеств, индивидуальных особенностей здоровья детей и учетом рекомендаций специалистов детского сада. Используем пальчиковую гимнастику, которая в начале любой образовательной деятельности концентрирует внимание детей и способствует развитию мелкой моторики. Создана подборка спортивных речевок («Будь здоров», «Зарядка всем полезна», «Всем здоровья мы желаем» и др.), которые развивают артикуляционный аппарат, помогают отрабатывать звукопроизношение, способствуют концентрации внимания детей. Разработали комплексы логоритмических упражнений и игр с речитативом «Грибники», «Метелица», «Веселый Снеговик», «Я иду, иду, иду», «Северный и южный ветер» и др. Для лучшего наглядного восприятия и выполнения детьми упражнений изготовили альбомы и наборы карточек по лексическим темам с изображениями предметов и животных, последовательностью действий в выполнении упражнений. Совместно с учителями–логопедами традиционно проводятся физкультурно-логопедические развлечения «Частушечники и скороговорщики», «Говорилки» и др. Что является дополнительным коррекционным средством, способствующим психомоторной и речевой коррекции.

 В 2019 года в нашем дошкольном учреждении был организован туристический клуб «Сибирячки - туристы», в которомс детьми дошкольного возраста ведется работа по формированию начальных представлений и знаний о туризме. Совмещение туризма, краеведения и активного отдыха позволяет воспитанникам дошкольного возраста сделать первые самостоятельные шаги в туристской деятельности, в изучении своего края. Работа клуба направлена на активизацию взаимодействия всех участников образовательных отношений через использование интересных форм - проведение туристических встреч, поисковых игр, квестов, туристических прогулок-походов по территории детского сада и совместных семейных туристических походов, и возможность проявить свою инициативу всеми участниками образовательных отношений. В работе с детьми организуются туристические встречи один раз в месяц, для стимулирования интереса детей они включают интеграцию различных видов детской деятельности и имеют физкультурную и познавательную направленность. Темы встреч варьируются в зависимости от возрастных особенностей детей группы их склонностей и интересов, например: «Азбука для туристов», «Основы безопасности туристов», «Собираемся в поход» для детей старшей группы, «Юный топограф», «Виртуальная экскурсия в национальный парк» для детей подготовительной к школе группы.

Еще одной из форм, стимулирующей активность детей является организация туристических походов-прогулок по территории детского сада. Тематика походов-прогулок может быть разнообразна «Волшебная опушка», «Потерянный ключ», «Записки старого пирата» и т.д.

 Каждый такой **поход-прогулка** осуществляется по заранее подготовленному плану – сценарию, предусматривающему появление по пути следования игровых персонажей, предлагающих детям выполнить определенные задания, чтобы продолжить путь. Чтобы **поход** не превратился в длительную монотонную ходьбу, составляется комплекс разнообразных заданий и сюрпризных моментов для **детей**. Заранее разучиваются с детьми песни, короткие стихи, подбираются загадки на тему туризма и спорта.

Пеший **поход-прогулка** не только развивает физические качества детей, он имеет ещё и важный социальный смысл. От подвижного ребёнка требуется, дойдя до цели, остановиться, ждать других. А медлительные дети стараются прибавить шаг, им неловко задерживать других. Такие **походы учат детей** преодолевать трудности, достигать поставленной цели, быть выносливыми, не забывать о тех, кто рядом. Они создают хорошее настроение у всех его участников и оставляют глубокий эмоциональный след у каждого ребенка.

Кроме того в рамках деятельности туристического клуба педагоги используют один из эффективных способ организации детской деятельности - сюжетно-ролевую игру, помогая организовать ее в свободной деятельности детей. Штурманами могут быть дети, которые хорошо разбираются в маршрутном плане. 3-4 ребенка могут стать поварами и с удовольствием приготовить угощение для всей группы. Дети-медики могут подготовить аптечку, предварительно проконсультировавшись с медицинской сестрой детского сада и в зависимости от игрового сюжета оказать первую медицинскую помощь: наложить повязку, обработать раны и т. д. Фотограф тоже пригодиться в походе, чтобы запечатлеть самые интересные события.

Для стимулирования интереса семей и привлечения родителей воспитанников к деятельности клуба «Сибирячки-туристы» организуются семейные походы. Маршруты проведения, планирование «привалов», игровые задания обсуждаются и организуются совместно с родителями. Такие семейные походы проходят с регулярностью один раз в сезон. Например: осенью в эко-парк «Гремячая грива», зимой в район стадиона «Ветлужанка», весной в национальный парк «Красноярские Столбы», летом на о. Татышев, что позволяет детям и родителям проявить свой уже накопленный туристический опыт.

В заключении хотим отметить, что эффективность систематической разноплановой работы по направлению оздоровления и формирования потребности в здоровом образе жизни отражается в результатах. У **дошкольников** выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании **дошкольников**, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей. Повысилась активная родительская позиция в потребности **дошкольников** в движении на свежем воздухе, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка. Согласно полученным данным повторного итогового анкетирования, уже 54% семей наших воспитанников уделяют особое внимание формированию здорового образа жизни у детей, систематически и целенаправленно создают условия для полноценного физического развития ребенка, стараются показывать собственный пример.

# Библиографический список:

1. Бочарова, Н. И. Туристские прогулки в детском саду. – М.: АРКТИ, 2004. 114 с.
2. Вавилова Е.Н. Укрепление здоровья детей М.: Просвещение, 1986. 125 с.
3. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм М.: Просвещение, 2008. 111 с.
4. Завьялова, Т. П. Туризм как уникальный воспитательный ресурс нравственного развития старших дошкольников / Т. П. Завьялова // Начальная школа. – 2012. – №3. – С. 1–4.
5. Завьялова, Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно-метод. пос. / Т.П. Завьялова. – Рос. Федерация, М-во образования и науки, ГОУ ВПО Тюм. гос. ун-т. - Тюмень : Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2006 (Тюмень: Изд-во ТГУ), 2006. 263 с.
6. Туризм в детском саду: учебно-методическое пособие/ под ред. Кузнецовой С.В. – М: Обруч, 2013. – 208с.
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». М.: Омега, 2014. 134 с.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155) URL: http://www.garant.ru/products
/ipo/prime/doc/70412244/.
9. Шишкина, В. А., Дедулевич, М. Н. Прогулки в природу.– М.: Просвещение, 2003г. 112 с.