**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Зернышко» с. Логовское**

**Консультация для педагогов**

**«Система работы по формированию представлений о ЗОЖ у детей среднего дошкольного возраста»**

**Выполнила: Клевцова А. В.**

**2024 год**

Формирование основ культуры здоровья, как педагогический  процесс, в детском саду строится таким образом, чтобы создать педагогический процесс в единых требованиях к охране и укреплению здоровья, физическому и общему развитию ребенка.

Овладение детьми основами культуры здоровья  происходит через самые разнообразные формы работы. Это непосредственная образовательная деятельность, игры, беседы, экскурсии, целевые прогулки, спортивные праздники и развлечения. Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья органично вплетаются во все режимные моменты (кормление, умывание, сон и т.д.) и деятельность детей.

Организация полноценного формирования основ культуры здоровья, сохранения и укрепления здоровья была основана на взаимодействии педагога с детьми, детей друг с другом, опиралась на сотрудничество, доверие, взаимопонимание, уважение к интересам сверстников, на положительный эмоциональный фон. Формирование основ культуры здоровья происходило в системе и позволяло дошкольникам самостоятельно решать задачи ЗОЖ и безопасного и разумного поведения в непредвиденных ситуациях. Позволило детям научиться оказывать элементарную медицинскую, психологическую  помощь и самопомощь. При помощи бесед, чтения художественных произведений постарались расширить и  углубить знания детей о болезнях, причинах их возникновения, о том, как их предотвратить, интегрировали знания по сохранению и укреплению здоровья  в другие образовательные области.

Чтобы эффективней решать задачи  укрепления дыхательной системы детей с целью повышения их сопротивляемости  простудным заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, применяем дыхательную гимнастику. Детей среднего  дошкольного возраста знакомим с разными типами дыхания. Дыхательная гимнастика нравится детям, успокаивает и сосредотачивает их, а главное приносит пользу здоровью.

Для профилактики плоскостопия применяем палки различной  толщины, разнообразные резиновые и деревянные коврики, дорожки со следами, коврики с пуговицами и крышками от бутылок, ходьба на носочках, по ребристой дорожке, толстому шнурку, с перекатом с пятки на носок, захват и подъём пальцами мелких предметов.

Лечебная физкультура в детском саду имеет первостепенное значение для детей с врожденными и хроническими заболеваниями, а также с легкими нарушениями развития, поскольку ежедневные спортивные занятия и упражнения благотворно влияют не только на физическое состояние организма и иммунную систему, но и укрепляют ребенка в духовном и психическом плане. Двигательные способности находятся в непосредственной связи с функциями головного мозга, с помощью движения ребенок воспринимает, распознает, изучает и осмысливает окружающий мир.

Обязательным законом жизни ребенка является правильно построенный и постоянно соблюдаемый режим дня.

Режим дня считается правильным, если предусматривает достаточное время для необходимых элементов жизнедеятельности и обеспечивает на протяжении всего периода бодрствования высокую работоспособность и поддержание оптимальной возбудимости нервной системы. Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию ребенка. На основе этого можно сказать, что под правильным режимом дня понимается рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха детей, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение.

При построении режима необходимо предусматривать следующие компоненты:

-  различные виды деятельности, их оптимальную продолжительность, рациональное чередование и регулярность;

-  отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе;

-  регулярное питание;

-  гигиенически полноценный сон.

Регулярность отдельных режимных моментов и их чередование обеспечивает выработку определенного ритма деятельности организма.

Занятия физкультурой в детском саду должно стимулировать развитие моторики у детей, мотивировать их, но, прежде всего, доставлять им радость. Чтобы достигнуть этого, воспитатели при организации уроков физкультуры в детском саду должны ориентироваться на актуальные потребности, способности и интересы детей, имеющиеся в распоряжении помещения и их оснащение. При этом следует придерживаться следующих принципов:

-  программа физкультуры в детском саду должна включать в себя большое количество разнообразных подвижных игр и упражнений, однако необходимо предоставлять достаточное время для выполнения каждого отдельного задания;

-  постановка задачи должна соответствовать уровню развития детей, т.е. не содержать завышенных или заниженных требований;

-  дети должны иметь достаточно возможностей для развития и совершенствования навыков и способностей, а также для самостоятельных тренировок;

-  педагог  физкультуры в детском саду должен найти индивидуальный подход к каждому ребенку. Именно «неловкий» или «медлительный» ребенок требует поддержки и внимания, чтобы поверить в себя, поэтому очень важно, чтобы каждый принимал участие в упражнениях;

-  лучшего результата можно добиться путем многократных повторений, но лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать, поэтому наиболее эффективно обучение на личном примере других детей;

-  желательно избегать «индивидуальных» соревнований, и организовывать соревнования между командами.

План занятий физкультурой в детском саду может базироваться на одном из предлагаемых вариантов или их комбинации:

-  набор индивидуальных упражнений, при котором каждый ребенок получает собственное задание и выполняет его, улучшая результат путем повторений;

-  групповые занятия для 4-6 человек, каждая группа имеет свое задание, тренируется, а по истечению определенного времени переходит к выполнению следующего задания;

-  коллективное занятие, во время которого все дети выполняют одно и то же упражнение. Чтобы обеспечить участие всех детей без исключения, задания должны быть простыми и не требующими особенных навыков, как правило, это подвижные игры.

Мы проводили физические упражнения, которые должны быть разработаны с целью освоения различных форм и возможностей движения, развития и совершенствования требуемых для этого навыков. Занятия физкультуры в детском саду необходимо проводить в игровой форме. Они могут включать в себя упражнения, при которых дети учатся целенаправленно бросать и ловить, лазать и прыгать, быстро бегать, ритмично двигаться, выполнять задания парами, использовать простые спортивные приспособления, например, мячи, скакалки, маты, веревки.

При планировании ООД физкультурой мы учитывали, что  в детском саду не стоит забывать об их разнообразии. Например, занятия с музыкальным сопровождением позволят развивать в детях чувство ритма и такта. Упражнения, выполняемые под звуки любимых детских песен, доставят еще большее удовольствие детям, если они сами смогут подпевать, ассоциируя себя и определенные движения с различными героями и событиями из песен.

Польза от занятий спортом очевидна, но ребенок в силу своего возраста еще не способен ее понять, поэтому, чтобы его привлечь и заинтересовать, стоит проявить фантазию и организовать занимательную физкультуру в детском саду. Для малышей будет увлекательно участвовать в мини-соревнованиях, которые могут проводиться в форме маленькой олимпиады. Причем вручение поощрительных призов или грамот за правильное и быстрое выполнение упражнений, непременно пробудит интерес маленьких проказников и будет воспитывать в них здоровое честолюбие и целеустремленность.

Движение – это естественная потребность ребенка и средство его полноценного и гармоничного развития, а кроме того один из методов познания окружающей действительности, способ самовыражения и проявления детской жизнерадостности. Современные условия жизни накладывают все больше ограничений на возможность развития двигательной активности детей, хотя потребность в ней неуклонно растет. Поэтому необходимо создать условия для активных занятий физической культурой не только дома, но в детском саду.

В идеальном варианте уголок физкультуры в детском саду должен состоять из шведской стенки или детского спортивного комплекса (ДСК) с различным навесным оборудованием, гимнастических матов, батута, корзин с мячами, горок и наклонных лестниц, а также иметь в наличии различные спортивные материалы, например, разноцветные платки, мячи, кегли, ленты, обручи. Оборудование должно быть не только полезным, но и красивым, радовать глаз, пробуждать фантазию, поэтому яркие игровые аксессуары для хранения инвентаря будут отличным дополнением.

Но, в первую очередь , уголок физкультуры в детском саду должен быть надежным и отвечать всем необходимым требованиям и нормам безопасности. Все спортивное оборудование необходимо установить и надежно закрепить, точно следуя инструкциям. Место выполнения упражнений следует оснастить гимнастическими матами и циновками во избежание травм при случайном падении.

Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями в детском саду являются одним из главных методов воспитания детей, которые играют значительную роль в гармоничном развитии ребенка

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ реализуется в следующих формах:

-  физкультурного занятия,

-  утренней гимнастики,

-  физкультминутки,

-  физкультурной паузы,

-  упражнений после дневного сна,

-  организованной двигательной активности детей на прогулках,

-  коррекционного занятия,

-  экскурсии или походы.

Организованная двигательная активность детей во время походов направлена на совершенствование двигательных действий, воспитание личностных качеств в игровой деятельности. Но главной её целью и задачей является оздоровление детей.

Принципиально важно то, чтобы включались упражнения, которые должны выполняться с использованием различных предметов и технических средств, при помощи взрослых. Дети особенно любят такие упражнения. Физические упражнения на открытом воздухе с применением спортивных снарядов – турника, лесенки, бревна и других – оказывают более оздоровительный эффект на детей.

Таким образом, на основе всего вышесказанного можно сделать следующие выводы:

Полноценная двигательная активность является залогом  успешного оздоровления детей. Содействует улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Использование таких форм организации работы позволит уделить больше внимания детям с недостаточным уровнем физического развития, повысит двигательную активность детей и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, позволит добиться высокого уровня физического развития детей, снизит заболеваемость.