**Доклад на тему:**

**«Формирование навыков здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возрастав соответствии с ФГОС ДО»**

*«Здоровье-это та вершина, на которую человек должен подняться сам»*

*И.Брехман.*

Состояние здоровья детей является одной из важных проблем нашего общества, а также дошкольных образовательных организаций. Характерной особенностью нашего времени является активизация инновационных процессов в образовании. Предлагается иное содержание, иные подходы, право, отношение, поведение, иной педагогический менталитет. Новшеством и условием повышения качества дошкольного образования сегодня является введение Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). Сегодня все педагоги ДОУ озадачены новой ситуацией в системе дошкольного образования – организацией образовательного процесса в дошкольном учреждении в соответствии с ФГОС ДО. Назрела необходимость собственных изменений. «Актуальной задачей физического воспитания, - говориться в Концепции дошкольного воспитания, - является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей.

Здоровый образ жизни – это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологический потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, потребности во сне), которые  способствуют эмоциональному благополучию, профилактике  болезней и нечастных случаев.

Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста при реализации ФГОС дошкольного образования опирается на системный подход к освоению ключевой компетенции «быть здоровым » в условиях непрерывного образования. Главная цель работы по формированию навыков и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста заключается в том, что для достижения гармонии с природой, с самим собой и социумом человеку необходимо заботиться о своем здоровье с детства. Во ФГОС ДО прописано, что для обеспечения физического развития ребенка необходимо становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Перед педагогами дошкольных образовательных организаций встала проблема организации работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях внедрения требований ФГОС. Здоровьесберегающие технологии в детском саду – это комплекс медицинских, психологических и педагогических мер, направленных не только на защиту детей, но и на формирование у них ценностного и осознанного отношения к состоянию своего здоровья. Повышенное внимание к детям дошкольного возраста обусловлено тем, что заболеваемость из года в год увеличивается. При этом многие воспитанники детских садов страдают от хронических заболеваний, от нарушений работы опорно-двигательного аппарата, у них есть проблемы с осанкой. Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей.

**Цель  работы по формированию навыков здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста**

* Придание оздоровительной направленности всей организации жизнедеятельности ребенка в детском саду.
* Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.
* Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих и сохраняющих здоровье.
* Формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.
* Донести правила личной безопасности до детей дошкольного возраста;
* Выработать потребность в соблюдении правил безопасности на дорогах, в быту или в других экстремальных ситуациях.

     Современные здоровьесберегающие  технологии, используемые в детском саду, отражают две линии  оздоровительно-развивающей работы:

* приобщение детей к физической культуре;
* использование развивающих форм оздоровительной работы.

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**

1. Утренняя гимнастика

* комплексы коррегирующей гимнастики;
* игровые упражнения на развитие внимания и точности выполнения действий;
* упражнения с использованием разнообразных модулей;
* упражнения с простейшими тренажёрами;
* утренняя гимнастика в сочетании с речевыми и дыхательными упражнениями;
* работа по контролю за осанкой

2. Физическая культура

* двигательная деятельность тренировочного типа;
* деятельность игрового и сюжетно-игрового характера
* ритмическая гимнастика;
* диагностика проверочных умений и навыков;
* коррекционная деятельность на развитие творчества детей.

3. **Двигательная разминка во время перерыва между НОД. Физкультминутка**

* Игровые упражнения низкой и средней интенсивности;
* ритмические движения;
* коррегирующие упражнения;
* упражнения для развития мелкой моторики;
* игровые упражнения коррекционной направленности.

4. Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.

5. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке в подгруппах и индивидуально.

* игры низкой и средней интенсивности,
* игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации;
* упражнения на нормализацию мышечного тонуса и развитие силовых качеств;
* спортивные упражнения;
* игры с элементами спорта;
* народные игры.

6 Логоритмика.

* упражнения на развитие мелкой моторики, двигательной памяти и координации движений взаимосвязанных со словом и музыкой;
* общеразвивающие упражнения коррекционной направленности;
* пальчиковая гимнастика;
* двигательные задания на пространственную ориентировку;
* ритмические упражнения;
* упражнения на коррекцию в движениях рук, ног.

7. День здоровья

8. Физкультурный праздник и досуг.

9. Массаж и самомассаж.

10. Индивидуальная работа по развитию движений

11. Закаливание

* контрастные воздушные ванны;
* ходьба босиком;
* облегчённая одежда;
* умывание прохладной водой.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

* Занятия физкультурой, прогулки
* Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
* Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.
* Бережное отношение к окружающей среде, к природе
* Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
* Формирование понятия "не вреди себе сам"

Организуя данную работу с детьми, невозможно добиться положительных результатов без участия родителей. В свою очередь, с семьями воспитанников может быть проведена следующая работа:

* пропаганда здорового образа жизни;
* консультации;
* индивидуальные беседы;
* выступления на родительских собраниях;
* распространение буклетов;
* выставки;
* проведение совместных мероприятий;
* тематические выпуски газеты.

**Результаты внедрения  технологий по обучению дошкольников навыкам здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности.**

* Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей  ДОУ.
* Взаимодействие специалистов ДОУ с организациями физкультурно-оздоровительной работы.
* Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
* Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
* Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;
* Улучшение и сохранение показателей здоровья воспитанников.