**Статья на тему:**

***«Особенности формирования и приобщения старших дошкольников* *к о основам здорового образа жизни***

***в условиях ДОУ»***

 *Бутусова Мария Александровна , инструктор по физической культуре*

*МБДОУ «Детский сад №10» г.Дзержинск*

*Нижегородская область*

 Вопросы здоровьесбережения подрастающего поколения последнее десятилетие звучит особенно актуально. Формирование жизнеспособного подрастающего поколения- одна из главных задач государственной политики, развития страны. Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто! По данным органов здравоохранения состояние здоровья детей уже на стадии дошкольного возраста ухудшается по сравнению с предыдущими поколениями сверстников. Именно поэтому усилия работников дошкольного образования , и нашего в том числе педагогического коллектива нашего дошкольного учреждения, сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника.

 Дошкольный период считается более благоприятным с целью формирования здорового образа жизни . Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. ЗОЖ – это не просто совокупность освоенных познаний, а стиль существования, адекватное поведение в разных ситуациях. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни. Оно начинается, и формируется в ходе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение детей к здоровью непосредственно находится во взаимосвязи сформированности в его сознании этого понятия.

 Задачи Программы дошкольного образования нашего ДОУ направлены на формирование представлений у детей и овладение ими практических умений , навыков ЗОЖ.

 С этой целью , в нашем ДОУ с воспитанниками используются следующие формы работы:

- для формирования представлений :тематические беседы, игровые ситуации, -овладения детьми практическими умениями, навыками: закаливание, элементы точечного массажа и дыхательной гимнастики, зрительная гимнастика , утренняя гимнастика, физкультурные праздники и развлечения.

 Расскажу о особенностях их организации.

 Система закаливания включает в себя: полоскание рта после еды, воздушные ванны, хождение босиком по массажной поверхности, в старшем дошкольном возрасте закаливания с элементами технологии

Ю.Ф. Змановского, а именно - контрастное закаливание воздухом.

 Закаливающие мероприятия организуется после дневного сна .Они проводятся в сочетании с *гимнастикой после сна*. Дети просыпаются ,выполняют в течении 3-5 минут гимнастику после сна. Это могут быть комплексы ,которые выполняются лежа на кровати или рядом с кроватью. После чего дети снимают спальную одежду и остаются одетыми в майки и трусики. Затем организуются закаливающие мероприятия в сочетании с профилактическими мероприятиями от плоскостопия (ходьба по дорожкам здоровья).Дети по дорожкам здоровья переходят из одного помещения в другое ( из спальни в группу),выполняя различные упражнения или играя в словесные игры с воспитателем, притом в теплой комнате (спальне) темп выполнения упражнений более спокойный. Длительность пребывания в одном помещении составляет 1-2 минуты, количество перебежек -4-5.

 -*оздоровление растениями-фитонцидами*

 В каждом групповом помещении, в местах наибольшего скопления детей у нас стоят фитонцидные комнатные растения. Цель их использования- они эффективно борются с патогенными микроорганизмами, убивают стафилококки в помещении.

*-физкультминутки-* организуются ежедневно во время ООД.

*-точечный массаж,* проводится для снятия умственной усталости во время ООД;

*- ООД по физической культуре* организуется , три раза в неделю, два –в зале одно круглогодично на воздухе.

 *-спортивные и подвижные игры, спортивные праздники и развлечения*

*-комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения и дыхательная гимнастика*

*-физкультурные праздники и развлечения* организуемые внутри детского сада ,так и за его приделами и совместно с социальными партнерами.

 Для создания целостной системы здоровьесбережения детей , на наш взгляд, является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении . Именно микро и макро среда, помогает педагогу в решении поставленных задач. Говоря о *микро среде* в нашем детском саду, в первую очередь - это групповые центры развития движений в которых традиционно сосредоточен материал способствующий укреплению здоровья, закаливанию детского организма , а также удовлетворению потребности детей в движении. Созданная среда включает в себя не только спортивный инвентарь, но и разного рода массажёры, шишки, тренажёры для развития дыхания (коктейльные трубочки, снежинки, пёрышки), коврики для профилактики плоскостопия, дорожки здоровья и так далее. Все что способствует проявлению у детей интереса к своему здоровью.

Кроме этого в группах старшего дошкольного возраста отдельно выделены уголки здоровья , в которых представлен дидактический материал по приобщению дошкольников к основам ЗОЖ ,знакомству со своим организмом.

Макросреда нашего ДОУ это: физкультурный зал, мини-музей краеведения( в котором представлена экспозиция «История спорта»), Комната природы ( в которой широко представлены фитонцидные растения).

 В физкультурном зале широко представлен материал для организованной образовательной деятельности по физической культуре.

 В мини-музее краеведения экспозиция «История спорта», содержит подборку материала по знакомству дошкольников с историей российского и дзержинского спорта, олимпийских игр, спортивной символикой. Здесь же размещены дипломы и спортивные награды воспитанников, выпускников, и даже сотрудников детского сада, материалы о спортивных достижениях семей воспитанников.

 Одной из важных составляющих нашей системы работы по вопросам здоровьесбережения дошкольников является сотрудничество с представителями социокультурной среды .Наш детский сад много лет сотрудничает с детским юношеским центром «Магнитная стрелка», школой № 27 и центром патриотического воспитания «Отечество» , с Детской поликлиникой № 10,с врачебно-физкультурным диспансером.

Главная цель партнерства: пропаганда здорового образа жизни, приобщение воспитанников и их родителей к физкультуре и спорту.

 Федеральные государственные требования ориентируют нас на взаимодействие с семьями воспитанников, как полноправных участников образовательного процесса. Вся работа по здоровьесбережению в ДОУ строится в тесном взаимодействии с семьями воспитанников. С привлечением родителей создаются экспозиции в муни- музее детского сада, организуются выставки семейных спортивных достижений . Кроме этого семьи воспитанников привлекаются к активному участию в спортивных мероприятиях организуемых в детском саду и с представителями социокультурной среды.

 Итогами мероприятий для родителей, организуемых с детьми, стали регулярные выпуски фотожурнала «Наша спортивная жизнь» и фотогазеты «Вот как мы живем!»

 Одной из составляющих нашей системы работы по вопросам здоровьесбережения дошкольников является активное участие воспитанников ДОУ в муниципальных, городских соревнованиях и конкурсов .Итогами данной работы являются следующие достижения воспитанников и их семей.(наши достижения)

 Мы уверены, что созданная нами система работы по здоровьесбережению дошкольников позволит нам успешно продолжить работу в данном направлении.