

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-  
детский сад № 11 ст.Андреевской

# **СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ПО РАЗВИТИЮ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ИНТЕРЕСА К СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И СПОРТУ**



Приобщение воспитанника к здоровому образу жизни является приоритетным направлением в деятельности образовательных организаций и каждого педагога. В Федеральном государственном образовательном стандарте одной из важных задач, стоит задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Полученные дошкольниками представления о здоровом образе жизни, позволят им в дальнейшей жизни находить способы укрепления и сохранения своего здоровья.

Одной из главных задач, которую ставит программа перед воспитателями, является **забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни**, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Оздоровление детей – целенаправленная, систематически запланированная работа всего нашего коллектива. Мы находимся в постоянном творческом поиске, понимаем, что здоровый ребенок помимо физических характеристик обладает психологическим здоровьем. Это значит, что здоровый дух сам строит «*для себя*» здоровое тело.

В ДОУ проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий, который включает в себя следующие моменты:

- 1. Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.**
- 2. Облегченная одежда в детском саду (*внутри учреждения*)**
- 3. Утренняя гимнастика**
- 4. Гимнастика после сна**
- 5. Закаливающие процедуры (*согласно возрасту детей*)**
- 6. Правильная организация прогулок и их длительность (соблюдение сезонной одежды воспитанников, индивидуальная работа с родителями)**
- 7. Занятия физкультурой на свежем воздухе.**
- 8. В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – проводится вакцинация.**
- 9. Осуществляется витаминная профилактика.**

**10. С детьми проводится звуковая, артикуляционная гимнастики; логоритмика (с участием музыкального руководителя, инструктор по физической культуре).**

Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений.

Для этого разработали соответствующий режим дня. НОД проводится в игровой и нетрадиционной форме, в занятия включаются физкультминутки, элементы релаксации, упражнения для профилактики миопии, нарушения осанки, дыхательные упражнения. Увеличен объем двигательной активности в течение дня. Педагоги формируют у ребенка представления о здоровье как одной из главных ценностей жизни.

Для того, чтобы решить комплекс задач по здоровьесбережению и созданию здоровьесберегающей среды применяем различные технологии.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья** - динамические паузы, подвижные и спортивные игры, гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.

**Медико – профилактические технологии** - закаливание, лечебно-оздоровительные мероприятия, профилактика ОРВИ и гриппа и др.

Для того, чтобы реализовать работу по ЗОЖ необходимо сформировать в дошкольной организации здоровьесберегающую среду, способную стать содержательно-насыщенной, вариативной, доступной и главное безопасной. Данная среда должна удовлетворять потребности воспитанника и способствовать формированию у него представлений о здоровом образе жизни, помогать, лучше узнать свой организм, научиться бережно, относиться к своему здоровью и здоровью других людей. Все пособия, атрибуты, игры в дошкольной организации должны быть красочными, яркими, интересными, чтобы привлечь внимание детей и желание с ними действовать.

Для формирования привычки вести активный и здоровый образ жизни помогает оборудованный спортивный уголок с наличием стандартного и нестандартного физкультурного оборудования.

Наличие развивающей здоровьесберегающей среды и системная деятельность в течение всего времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении способствует формированию у воспитанников представлений о

здоровом образе жизни и подводит к осознанию вести такой образ жизни с детства.

На состояние здоровья дошкольников, благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни, как в детском саду, так и дома. Ориентируясь на своих родителей, ребенок развивается соответственно «картине» увиденного. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни должно проходить с малых лет не только в дошкольном учреждении, но и в семье.

Организация предметно-развивающей среды в группах осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться. В группах созданы условия для самостоятельной активной деятельности детей, оборудованы спортивные уголки, наполняемость которых разнообразна и соответствует возрасту детей: массажные коврики, дорожки, мячи, флажки, обручи, мешочки с песком, скакалки, кегли и др.

Традиционно проводятся недели здоровья, где дети принимают участие в «*Весёлых стартах*», и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений.

Ежедневно в утренние часы во всех группах ДООУ запланировано проведение утренней гимнастики. Утренняя гимнастика в детском саду обеспечивает бодрый заряд энергии на весь день. Проводится гимнастика до завтрака инструктором по физической культуре или воспитателем.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным моментом, является создание в группах **уголков уединения**. Здесь дети могут «*позвонить*» маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на мягких красивых подушках, ковриках. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое.

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей. Для обеспечения двигательной активности детей в теплый и холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и **здоровья детей**, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Большое внимание в группах уделяется санитарно-просветительной работе с родителями. Оформляются папки передвижки, ширмы для родителей на различные темы: «Адаптация детей к дошкольному учреждению», «Закаливание ребёнка в домашних условиях», «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки - источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение» и др., организуются встречи с медицинской сестрой детского сада. Проводятся спортивные праздники с активным участием родителей «Папа, мама, я- спортивная семья».

Физическое здоровье неразрывно связано с психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Поэтому в адаптационный период детей к условиям детского сада создаются условия для легкой и средней степени адаптации. В этом помогает анкетирование родителей об интересах и привычках малыша в домашних условиях. В группе звучит спокойная музыка из детского репертуара, создан уголок «читающая мама».