«Система работы в подготовительной группе по формированию ЗОЖ» (из опыта работы).

Выполнила:

воспитатель

подготовительной к школе групп

Стадухина.Н.Н.

В. А. Сухомлинский.

 «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

**Актуальность темы** определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста; вытекает из необходимости сформировать у воспитанников ДОУ современных представлений о роли ЗОЖ.

**Основными задачами** по формированию здорового образа жизни являются:

- обеспечение сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей;

 -формирование у ребенка представлений о себе, строении своего тела, о чувствах и эмоциях;

-обучение знаниям, умениям, навыкам ведения ЗОЖ;

- научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами, ознакомить детей с травмирующими ситуациями;

- воспитывать самостоятельность в выполнении КГН, обогащать представления детей о гигиенической культуре.

 Перечисленные задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Для решения данных задач мы используем разнообразные **формы работы:**

-ООД;

-беседы;

-рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;

-проблемные ситуации;

- дидактические игры, сюжетно-ролевые игры;

-чтение художественной литературы;

-просветительская работа с родителями.

Исходя задач по формированию ЗОЖ в подготовительной группе, свою работу мы введем в следующих направлениях:

 1. **Физкультурно – оздоровительная работа**:

- утренняя гимнастика (ежедневно);

- физкультурные занятия (3 раза в неделю);

-обучение элементам спортивных игр (футбол, баскетбол, хоккей, бадминтон);

- прогулки с включением подвижных игр (ежедневно);

- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов, в процессе ООД);

-зрительная, дыхательная гимнастика (на соответствующих занятиях);

-физкультминутки и паузы (на занятиях, ежедневно);

 - гимнастика после дневного сна, с ходьбой по массажным коврикам (ежедневно);

-закаливающие процедуры (закаливание воздухом, водные процедуры, проводятся ежедневно);

-самомассаж, мы используем «игровой самомассаж», в стихотворной форме, и самомассаж с мячиками (мяч-ёж, или колючий мяч);

- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц).

Данные формы работы способствуют укреплению здоровья, закаливанию организма, способствуют физическому развитию детей и развивают интерес к разным видам спорта.

Для более эффективного результата в физкультурно-оздоровительной работе, в группе создан спортивный уголок, дети в часы самостоятельной деятельности, имеют возможность заниматься с мячами, скакалкой, обручем, играть в такие игры как «Кольцеброс», «Сбей кегли».

**2. «Образ жизни человека и здоровье»:**

 Целью данного направления работы, является формирование представления детей об образе жизни человека; о ритмичности жизнидеятельности, режимных моментах, о зависимости здоровья от образа жизни.

Мы знакомим детей с понятие «здоровье», о том что такое ЗОЖ, как нужно заботиться о своём здоровье. Например, прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов-соотечественников, можно с помощью беседы «Почему полезно заниматься физкультурой?» и рассматривания иллюстраций «Виды спорта». Дидактические игры: «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?», «Полезные и вредные продукты» способствуют формированию у детей знаний о вредных и полезных продуктах для здоровья. Важно сформировать у детей представление о режиме дня и необходимости его соблюдения, для этого проводятся игры «Режим дня», «Что перепутал художник?», «Части суток». На занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируются представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни. На занятиях экологической направленности мы формируем представления дошкольников об условиях, необходимых человеку для жизни.

**3. «Личная гигиена и культура быта»:**

Для формирования осознанного отношения к выполнению гигиенических процедур как важной составляющей здорового образа жизни, мы проводим такие беседы как «Чистота-залог здоровья», «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое», «Как быть здоровым», «Микробам-бой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу», так же используем дидактические упражнения: «Кто правильно и быстро заправит постель», «Расскажем малышам, как надо умываться», «За столом едим культурно», «Чьё полотенце чистое, тот правильно умывался».

Большую роль в реализации данного направления имеет чтение художественной литературы, использование художественного слова, создаёт у детей хорошее настроение и формирует положительное отношение к выполнению культурно-гигиенических навыков. Например мы читаем такие произведения как: Н. Найдёнова «Наши полотенца», К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», Д. Родари «Люди из мыла», А. Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щётка» и т.д.

**4. «Я и моё тело»:**

Для того, чтобы совершенствовать знания детей об организме, частях тела и его функциональном значении мы проводим такие беседы и занятия, как «Мои помощники», «Я и другие люди», «Как движутся части тела», «Как укрепить мышцы и кости», «Как растет человек», «Внутренние органы человека», дети с интересом рассматривают плакаты с изображением устройства человеческого организма. Полученные знания в беседах и занятиях дети используют в повседневной жизни в процессе организации сюжетно-ролевых игр, таких как «Больница», «Скорая помощь». Так же на основе знаний об устройстве человеческого организма мы знакомим детей с оказанием первой медицинской помощи, например, рассматриваем проблемные ситуации: «Порезы, ссадины, царапины», «Как вести себя во время болезни», «Первая помощь при обморожении», «Укусы насекомых».

И последним немало важным направлением является -

**5.Форимирование представлений о травмоопасных ситуациях в быту, на улице и в природе**:

Важность данного направления состоит в том, что необходимо выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность.

Мы проводим такие д/и: «Можно - нельзя», «Отбери предметы, которые нельзя трогать», «Четвертый лишний», с помощью этих игр у детей формируются представления об предметах опасных для здоровья.

С детьми мы рассматриваем альбомы и иллюстрации «Ядовиты грибы и растения», «Огнеопасные предметы», «Опасные ситуации», «На улице города».

Решение проблемных ситуаций помогает использовать полученные знания детьми на практике, например, мы рассматриваем такие ситуации: «Как Иришка наступила на иголку», в данной ситуации с детьми закрепляются правила хранения острых предметов.

«Что забыли убрать взрослые?», закрепляются знания об опасных предметах, «Что делать, если начался пожар?», закрепляются правила поведения во время пожара. «Чем опасны бродячие животные?», «Как песок может стать опасным», «Насекомые - польза и вред», эти ситуации знакомят детей с опасностями, которые могут подстерегать их на улице или в природе.

Структура работы по системе формирования ЗОЖ у дошкольников предполагает тесное сотрудничество всего коллектива ДОУ и родителей воспитанников ДОУ. Информация для родителей оформляется на специальном стенде «Будьте здоровы!», совместно с медицинской сестрой. На стенде размещаются такие памятки как: «Грипп. Как уберечь себя от гриппа», «Здоровье ног, начинается со стопы», «Правила закаливания», «Профилактика нарушения осанки у детей». Размещаются папки-передвижки «Детские инфекционные болезни», «Опасности в быту». Так же разрабатываются консультации на тему ЗОЖ: «Здоровый образ жизни семьи», «Режим дня в выходные дни», «Как заинтересовать ребенка заниматься спортом дома» и т.д.

Родители участвуют в спортивных мероприятиях например: «Папа, мама, я- спортивная семья», принимают активное участие в соревнованиях «Кросс Нации» «Лыжня России». Также мы привлекаем родителей к созданию развивающей среды: изготовление дорожек здоровья, пополнение оборудованием спортивного уголка.

Таким образом, организация работы по формированию у дошкольников навыков ЗОЖ предполагает системную разработку проблемы в разных направлениях и только тогда у детей будет формироваться представление о здоровье как о ценности, воспитываться полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Сорокина И. В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни /И.В. Сорокина // Молодой ученый. - 2016. - №6. - с. 823-825.

2. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В. Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004.- №4- 15с.

3. Интернет-ресурс: http://nsportal.ru