**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 24 имени Бориса Рукавицына**

**(дошкольные группы)**

***«Формирование***

***здорового образа жизни***

***у детей дошкольного возраста»***



**Воспитатель:**

**Орлова Елена Борисовна**

***Здоровье ребенка превыше всего…***

    Приоритетным направлением работы педагога является сохранение и укрепление здоровья детей.

    В связи с потребностями интеллектуального развития современного человека снизился уровень двигательной активности в течение дня и как следствие – ухудшение здоровья общества. Но здоровыми людьми не становятся, а воспитываются с самого раннего возраста.

    Поэтому свою работу воспитателя строю на обобщении имеющегося опыта и на поиске новых подходов к оздоровлению детей, повышаю двигательную активность во всех видах деятельности.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие детского организма и становление его функциональных систем. Поэтому формировать здоровый образ жизни и воспитывать сознательное, ответственное отношение к здоровью необходимо начинать в детском возрасте. Дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Решить эти задачи представляется возможным через физическое воспитание, а именно через внедрение здоровьесберегающих технологий.

Занятия физкультурой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Большое значение приобретает приобщение детей дошкольного возраста к осмысленному желанию вести здоровый образ жизни.

Хочу поделиться опытом по использованию здоровьесберегающих технологий в работе по оздоровлению детей в рамках проекта «Мы здоровье сбережём» (дети группы дошкольного возраста 4-5 лет).

Для решения задач по физическому воспитанию детей в группе оборудован физкультурный уголок (слайд 3), оснащенный в том числе нетрадиционными пособиями, в изготовлении которых принимали участие и родители (слайд 4).

**Физическое развитие** осуществляется через следующие формы:

- подвижные игры (слайды 5-9);

- гимнастика после сна (слайд 10);

- самомассаж (слайды 11-15),

- пальчиковая гимнастика;

- физкультминутки и динамические паузы;

- дыхательная гимнастика;

- закаливание.

**Интеграция образовательных областей**

Познавательное развитие (слайды 16-18):

- цикл бесед: «Где живёт витаминка?», «Полезная и вредная еда», «Чистота – залог **здоровья»**, «Для чего нужна зарядка», «Микробы», «Правила поведения на прогулке», «Полезно – не полезно», «Личная гигиена», «Откуда берутся болезни», «Чтобы кожа была **здоровой**», «О **здоровой пище**», «Кто спортом занимается, **здоровья прибавляется**»;

- опыт «Грязный снег», выращивание лука;

- просмотр м/ф: «Королева зубная щётка», «Мойдодыр», «Федорино горе»;

- д/и «Что полезно, что вредно», «Разложи фрукты и овощи в корзины», «Чудесный мешочек» /фрукты и овощи; предметы личной гигиены/, «Чего не стало?», «Когда это бывает?» /части суток/;

- просмотр презентации «Виды спорта», рассматривание иллюстраций «Спорт».

Ознакомление с художественной литературой (слайд 19):

- чтение стихов, рассказов (К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Доктор Айболит», А.Барто «Девочка чумазая», «Мы с Тамарой», «Я расту», С.Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп», «Чудесные таблетки», «Про мимозу», Ю.Тувим «Овощи», З.Александрова «Купание», С. Семёнов «Как стать неболейкой», А. Кутафин "Вовкина победа");

- загадки, пословицы и поговорки по теме проекта.

Развитие речи:

- речевые игры «Какой?», «Доскажи словечко»;

- творческое задание «Расскажи, а мы угадаем».

Продуктивная деятельность (слайды 20-21):

- рисование предметов личной гигиены;

- лепка «Витамины на тарелке»;

- аппликация «Готовим салат»;

- раскрашивание раскрасок «Виды спорта».

Игровая деятельность (слайды 22-23):

- д/и «Полезно-вредно», «Разрезные картинки», «Четвертый лишний»;

- с/р игра «Больница», «Строим больницу», «Магазин полезных продуктов», «Семья».

Работа с родителями (слайд 24):

- привлечение родителей к сбору художественной литературы, иллюстративного материала;

- изготовление нестандартного оборудования для физкультурного уголка;

-индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д.;

- фотовыставка «За здоровьем в детский сад!»;

- анкетирование «Здоровье вашего ребёнка»;

- консультации, памятки, рекомендации на тему «Здоровый образ жизни»;

- домашнее задание: изготовление книжек – малышек «Спортом любим заниматься».

