**МАУ ДО «Сорокинский центр развития ребенка – детский сад №1»**

**Формирование здорового образа**

**жизни детей**

Заместитель директора по УВР:

Виноградова Наталья Александровна

«Здоровье – это драгоценность, и,

при том, единственная, ради

которой стоит не жалеть времени,

сил, трудов и великих благ»

Мишель де Монтень

**Здоровьесбережение детей**

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, приобщения его к здоровому образу жизни в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

В воспитательно-образовательном процессе детского сада можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

медико-профилактические;

физкультурно-оздоровительные;

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

валеологического просвещения родителей;

здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.  
В настоящее время в дошкольном учреждении ведётся работа с детьми, поступившими не с 1 группой здоровья.

В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок. Поэтому в нашем учреждении разработана и действует программа «Здоровье». В рамках данной программы реализуются:

* мониторинг состояния работы по здоровьесбережению детей:
* исследование состояния здоровья детей,
* диагностика физической подготовленности дошкольников;

Работа по физическому воспитанию в дошкольном учреждении строится на основе профилактических и оздоровительных мероприятий, организации двигательного режима на протяжении всего образовательного процесса и в ходе режимных моментов, а также мониторинга, который проводят педагогические работники с участием  медицинской сестры. Результаты заносятся в лист здоровья ребёнка и используется специалистами при планировании работы с детьми, разработке индивидуального маршрута оздоровления и закаливания каждого ребёнка. В ходе мониторинга с целью выявления роли родителей в формировании здоровья и приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни было проведено анкетирование среди родителей: «Какое место занимает физкультура в вашей семье». По результатам опроса, можно увидеть, что ценностные ориентации респондентов относительно значимости здоровья актуализированы и реализованы в повседневной жизнедеятельности семьи очень слабо.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в детском саду. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Физкультурно-музыкальный зал был переоборудован в дополнительную группу, но данный факт не сказался на качестве физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Имеется разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе: спортивные, подвижные, народные игры, организация разнообразного двигательного режима, физкультурные занятия 3 раза в неделю. На игровых участках имеются различные конструкции для игровой и двигательной активности детей: спортивные снаряды для лазанья, полоса препятствий, щит для метания и др. Кроме постоянных сооружений на участках систематически в соответствии с временем года появляются сооружения для организации двигательной активности и организации образовательного процесса.

Для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеется медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор. Ежедневно медицинской сестрой проводится обход групп. Проводится контроль за температурным режимом, режимом проветривания, кварцевания, проводится контроль утренней зарядки и физкультурных занятий, на которых большое внимание уделяется дыхательным упражнениям и упражнениям для профилактики нарушения осанки, сколиоза, плоскостопия. При подъеме простудных заболеваний в группах дополнительно проводится аэрация воздуха чесноком, луком, индивидуальные аромамедальоны для детей, вводится дезинфекционный режим с применением дезинфицирующего раствора сульфохлорантина. Проводится витаминизация третьего блюда и подается чай с лимоном.

Детям с согласия родителей были сделаны прививки против гриппа. Остальные прививки делаются согласно возраста ребенка и календарного плана.

Ежегодно проводится антропометрия детей : рост, вес, окружность головы, грудной клетки. 2 раза в год проводиться осмотр детей педиатром, закрепленным за детским учреждением.

При выявлении каких-либо отклонений в состоянии здоровья у ребенка, информация доводится до сведения родителей. Ребенок направляется к специалисту для дальнейшего обследования.

Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего детского сада является рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика поднимающая настроение и мышечный тонус, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре с включением компонентов корригирующих упражнений, физминутки, развлечения, соревнования, гимнастика после сна в сочетании с закаливающими процедурами.

Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий «Познай себя»: мое тело, органы дыхания, органы зрения и т.д. Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности.

В целях сформированности основ здорового образа жизни у детей во всех группах проводятся различные виды закаливания. В 1 младшей группе это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. Во 2 младшей группах добавляется дыхательная гимнастика. В средней, старшей, подготовительной группе - массаж стопы,  гимнастика на постели, уход за полостью рта.

Уделяем большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. А сколько положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название «Семейные старты», «Неделя здоровья» (весна, осень),  
«Папа, мама, я - спортивная семья».Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки. В зимний период проводятся ходьба на лыжах, катание на санках. В летнее время дети больше находятся на свежем воздухе и принимают закаливающие процедуры: солнечные ванны, воздушные ванны, обливание ног прохладной водой, ходьба по траве босиком.

Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без непосредственного участия родителей. В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы. Удачно проходят спортивные досуги с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья», «Семейные старты», «Веселые старты», «День здоровья», «Зарница».

Результативность работы по здоровьесбережению детей подтверждают полученные грамоты и дипломы.

Ежегодно дети нашего детского сада принимают самое активное участие в муниципальных соревнованиях, которые проводятся на спортивном стадионе, показывая уровень своего физического развития. Воспитанники детского сада принимают активное участие в спартакиаде дошкольников, в III, IV Районной спартакиаде «Кросс наций» и имеют хорошие результаты.

Мы считаем, что созданная в детском саду система по здоровьюсбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития детей за 3 предыдущих года.   
У большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей. Результатом проводимой здоровьесберегающей работы в детском саду является снижение показателя заболеваемости. Педагогами ДОУ решается задача снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета дошкольников посредством комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников. В группах созданы условия для осуществления работы по укреплению здоровья детей,обеспечеения двигательной акьтивности в течение дня. Имеются физкультурные зоны, спортивные уголки. Педагоги придерживаются здорового образа жизни, регулярно посещают спортивные мероприятия и занимаются спортом. Делятся своим опытом в рамках методических дней, семинаров- практикумов, масстер-классов, деловых игр для воспитателей.

Здоровый образ жизни — это радость в доме, это залог счастливой и благополучной жизни детей в  гармонии с миром.