

**МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 54»  
Октябрьского района г. Саратов  
инструктор по физической культуре  
1 квалификационная категория  
*Н.Ю.Осадчая***

**СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

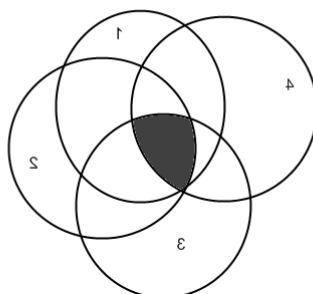
Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражение в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением,- лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного валеологического образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Строить его необходимо на общепедагогических принципах: научности и доступности, непрерывности практической целеустремленности, гуманизации, динамичности и открытости.

Педагогика оздоровления представляет собой стык:

- 1)возрастной физиологии
- 2)педиатрии
- 3)педагогики



#### 4) психологии

Для решения задач охраны и укрепления здоровья детей в нашем детском саду поставлены цели: воспитать физически развитых, психологически здоровых, социально-благополучных детей посредством внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий. Для выполнения этих целей необходимо было решить следующие задачи:

- Повышение профессионального уровня педагогов через изучение передового педагогического опыта по оздоровлению детей и внедрению эффективных методик и технологий.
- Создание в группах, детском саду, на площадке условий для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья детей.
- Формирование мировоззренческих позиций у детей, осознанного и ценностного ориентирования на здоровый образ жизни.
- Координация деятельности детского сада и семьи в решении проблемы воспитания здоровой личности.
- Пропаганда в коллективе сотрудников нетрадиционных методов оздоровления детей.

В нашем детском саду для решения этих задач существует необходимая материальная база:

- Спортивный зал;
- Музыкальный зал;
- Бассейн;
- Несколько спортивных площадок.

Спортивный зал оснащен современным физкультурно-оздоровительным оборудованием: гимнастической стенкой; детскими тренажерами; модулями для прыжков, подлезания, равновесия; матами для гимнастических и акробатических упражнений; мячами, мячами-прыгунами; баскетбольными стойками; нетрадиционным оборудованием; массажорами; дорожками, лотками с наполнителями; балансирами; массажными ковриками; мешочками для метания музыкальный зал, бассейн укомплектованны необходимым оборудованием для занятий. В каждой группе оборудован «Уголок здоровья», в этих зонах сконцентрировано физкультурное оборудование, дидактические пособия, способствующие воспитанию у ребенка культуры здоровья. В их содержание включены психологические и познавательные игры, игры, способствующие

формированию интереса к здоровому образу жизни и укреплению своего физического здоровья.

В этом году был реализован проект по благоустройству территории, в рамках которого площадки заполнились как приобретенным оборудованием, так и изготовленным руками педагогов с привлечением родителей.

Для эффективного формирования здоровьесберегающего пространства разработана и осуществляется система работы по формированию культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса. Все эти мероприятия проводятся по трем направлениям:

- Работа с детьми;
- Работа с педагогами;
- Работа с родителями.

Работа с детьми начинается с психолого-педагогического и медицинского обследования. На основании полученных результатов планируется вся дальнейшая работа. Для физического воспитания детей используются такие технологии: утренняя гимнастика, занятия по обучению плаванию и физкультурные занятия, гимнастика после сна, физкультурные праздники, динамические часы, дни здоровья, соревнования, выставки, праздники. цикл занятий по валеологии. Для оздоровительной работы мы используем следующие технологии: полоскание горла, ходьба босиком, топтание в воде, контрастный душ в бассейне, контрастные воздушные ванны, витаминизация, травяные коктейли, ингаляции. В нашем детском саду работает кружок «Здоровый малыш». Разработана программа, адаптированная к условиям нашего детского сада, перспективный план, цикл занятий.

Работа кружка ведется по двум направлениям:

«Будь здоров, малыш!»

- общее укрепление детского организма;
- осуществление своевременной коррекции растущего организма;
- формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- укрепление иммунной системы.

На занятиях используются комплексы корригирующих упражнений по профилактике и укреплению мышц стопы и спинного корсета, корригирующие дорожки, тренажеры, различные пособия изготовленные своими руками.

«Веселая аэробика»

- формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;

- развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
- развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
- укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

На занятиях увеличивается двигательная активность и улучшается эмоциональное настроение детей. В прошлом году наши девочки из подготовительной группы завоевали третье место в районном конкурсе спортивного танца.

Для повышения педагогического мастерства по умению формировать культуру здорового образа жизни с педагогами проводится активная просветительская работа: консультации, семинары, педагогические советы, открытые просмотры, мастер – классы, обобщение опыта работы.

Разработаны перспективный план по занятиям по валеологии, ОЗОЖ, картотека игр по формированию здорового образа жизни.

С родителями проводятся совместные мероприятия: спортивные праздники по типу «Папа, мама, я – спортивная семья», развлечения. Родители участвуют в совместных проектах, таких как «Вперёд к Олимпиаде!», «Саратов спортивный», «Азбука здорового питания» и др. Активно используются такие формы просветительской работы как консультации специалистов, родительские собрания, открытые просмотры, педсоветы с участием родителей.

В результате всей этой системной работы достигнуты следующие результаты: устойчивая динамика по снижению простудных заболеваний, у 60% детей с ортопедическими нарушениями снят диагноз, легче стала проходить адаптация детей в младших группах, сформирована положительная мотивация к школе у 70% детей, дети стали осознано выполнять правила поведения на прогулке, в спортивном зале, в бассейне. У педагогов вырос уровень педагогического мастерства, развилось умение свободно пользоваться технологиями здоровьесбережения. У родителей повысился интерес к работе ДОУ, стремление участвовать в образовательном процессе. Они стали более активно участвовать в совместных мероприятиях, прислушиваться к советам и консультациям.

Достигнутые положительные результаты позволяют в дальнейшем совершенствовать работу коллектива в данном направлении.

Список литературы:

«Здоровьесберегающие технологии в детском саду» Л.В.Гаврючина Методическое пособие Москва 2008г.

«Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях»  
З.С. Макарова Москва 2004г.

«Формирование представлений о здоровом образе жизни» И.М.Новикова Москва  
2009г.

«Здоровьесберегающие технологии» И.В.Чупаха Москва2003г. «Народное  
образование»

«Оздоровительная работа в дошкольном образовании» Г.А.Широкова Ростов –на-  
Дону 2009г.

«Беседы о здоровье» Т.А. Шорыгина Методическое пособие Москва 2005г.