

*Талькова Наталья Анатольевна*

воспитатель

*Пережогина Марина Александровна*

воспитатель

*Вавилова Нина Федоровна*

воспитатель

АНО ДО «Планета детства «Лада» –

Д/С №99 «Капелька»

г. Тольятти, Самарская область

## **ЗДОРОВЫЙ ДУХ В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ**

*Аннотация: в данной статье рассматривается проблема ухудшения здоровья, снижение жизненного тонуса. Авторами отмечаются более высокие требования к человеку и его здоровью, предъявляемые современным обществом и высочайшими темпами его развития.*

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, режим дня, режим питания.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, и у ребят остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками.

Недостаточная физическая активность детей является одной из причин ухудшения здоровья, снижение жизненного тонуса. Здоровье – это не только жизнь без болезней. Это физическое, психическое, душевное благополучие.

Осознавая значимость своей роли в организации воспитательно-образовательного процесса, считаем, что она состоит в следующем: сбережение физического и психического здоровья ребенка дошкольного возраста и воспитание ценностного отношения к нему. В ходе совместной деятельности с детьми мы, сотрудничаем с семьей, обеспечиваем восхождение дошкольника к культуре здоровья и духовного самосовершенствования. В практике работы с детьми и их родителями мы реализуем модель формирования ЗОЖ, которая включает в себя:

направленность воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников; комплекс оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года; формирование подходов к взаимодействию с семьей и развитие социального партнерства, формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью, как к важной жизненной ценности.

Планомерное сохранение и укрепление здоровья в условиях нашего детского сада осуществляется по нескольким направлениям:

1. Лечебно-профилактическое (фито-, витамина терапия).
2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок).
3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей в организованных формах обучения, бережное отношение к нервной системе ребенка, создание условий для самореализации).

Работу осуществляем на основе следующих этапов деятельности:

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников.
2. Организация предметно-пространственной среды в детском саду.

Важным условием для реализации задач формирования знаний и представлений дошкольников о здоровом образе жизни является организация в групповом помещении предметно-пространственной среды. Нами соблюдается принцип безопасности: модули располагаются таким образом, чтобы дети свободно перемещались по группе, вовремя изолируются травмоопасные игрушки, мебель в группе не имеет острых углов. Центр познавательного развития оснащен дидактическими играми, пособиями разного содержания, раскрывающие элементы ЗОЖ, выполненные с использованием современных технологий (информационные и интерактивные). Также размещен материал для игровых упражнений, которые ребёнок способен выполнить сам или совместно со сверстниками.

В сюжетно-ролевых играх вносятся дополнительные атрибуты, а также предметы-заместители. В ходе игровой деятельности у детей формируется поведение, способствующее правилам ЗОЖ. Библиотека дополняется литературой с иллюстрациями, ребусами, кроссвордами, направленными на формирование ЗОЖ.

В уголке продуктивной деятельности также размещены пособия, направленные на закрепление ЗОЖ, альбомы-раскраски, иллюстративные альбомы, например, «Этикет», «Праздничный стол».

Для двигательного центра изготовлено авторское многофункциональное пособие, являющееся опорной картой-схемой к придуманным детьми подвижным играм (с использованием моделирования).

С целью закрепления у детей способов деятельности разрабатываем алгоритмы, пиктограммы, а также располагаем в группе плакаты и работы, выполненные в результате совместной проектной деятельности детей и взрослых «Здоровый образ жизни».

### 3. Занятия по формированию у дошкольников «ЗОЖ»:

1) элемент КГН – в рамках когнитивного компонента у детей дошкольного возраста мы формируем представления о культурно-гигиенических навыках, знания правил личной гигиены. В рамках эмоционально-оценочного компонента формируем положительное отношение к выполнению культурно-гигиенических навыков и правил поведения в обществе и негативное отношение к невыполнению правил личной гигиены и вредным привычкам людей, а также умение видеть недостатки во внешнем виде;

2) элемент – закаливание. Расширяем и обогащаем знания и представления о закаливании (когнитивный компонент). Развиваем эмоционально-положительное отношение к закаливающим процедурам (эмоционально-оценочный компонент). Формируем умения и навыки осуществлять закаливающие мероприятия, развиваем осознанное применение знаний о закаливании;

3) элемент – медицинская активность. В этом блоке мы расширяем и обогащаем начальные представления о способах профилактических заболеваний и способах оказания первой помощи;

4) элемент – рациональное питание. Здесь мы формируем представление о рациональном питании, как элементе здорового образа жизни;

5) элемент – режим дня. В этом блоке мы выделили четыре макротемы: что такое режим дня (значение и структура); режим движения (утренняя гимнастика, прогулки); режим питания (частота, регулярность); режим отдыха (сон, значение, правила засыпания).

4. Комплекс занятий, обеспечивающий ознакомление детей с эмоциями, а также следующими понятиями: добро и зло, сочувствие, сострадание, милосердие.

5. Взаимодействие ДОУ с семьей. Взаимодействие детского сада и семьи по принципу сотрудничества определено необходимостью единых требований со стороны педагогов и семьи. Первый шаг на пути сотрудничества направлен на понимания важности и значения ЗОЖ и расширения их представлений в этой области. Второй шаг нацелен на формирование у родителей позиции партнера в работе детского сада по укреплению здоровья воспитанников средствами зака-ливающих мероприятий и формированию у воспитанников элемента здорового образа жизни. Успешно решить поставленные задачи позволяют организованные и систематически проводимые современные разнообразные формы работы с родителями: решение важных вопросов с использованием интернет ресурсов (он-лайн консультации, социальные сети), размещение новой информации с помо-щью фоторамки, информационные стенды, папки-передвижки, буклеты, темати-ческие выставки, спортивные праздники, творческие мастерские, родительская почта («обратная связь»), групповые родительские собрания.

### ***Список литературы***

1. Ежов И.В. «Психологические основы духовного развития личности в «Школе Л.Н. Толстого»: Пособие для учителей и психологов / И.В. Ежов. – Тула: ИПК и ППРО ТО, 2001. – 70 с.

2. Ошкина А.А. Диагностика сформированности здорового образа жизни у выпускников дошкольных учреждений: Методическое пособие / А.А. Ошкина, О.Н. Царева. – Ульяновск: Качалин, 2012. – 52 с.