

Казанцева И.Г.
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МБДОУ детский сад № 10 «Ручеек»
Новосибирская область, г. Искитим

Формирование здорового образа жизни через двигательно-игровую деятельность.

« Я не боюсь ещё и ещё раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в свои
силы.»

В.А. Сухомлинский.

Здоровье – великое благо! Недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!» В наш стремительный век новейших технологий, увлечения детьми компьютерными играми, малоподвижного образа жизни проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Работая с детьми много лет, я наблюдаю отрицательную динамику состояния здоровья и физического развития подрастающего поколения. В связи с этим главным приоритетом в работе стало привитие здорового образа жизни дошкольникам. Здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребёнка. Воспитатели в детском саду, родители дома постоянно должны прививать ребёнку правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него.]

В дошкольный период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Очень важно в это время заложить детям определённую базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Двигательная активность – главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья. Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае

не следует принуждать ребёнка к выполнению того или иного движения. Дошкольники ещё не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия провожу в виде игры и ребёнок всегда находится в прекрасном настроении. Я стараюсь постепенно вовлекать ребят во всё новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребёнок закрепил изученные движения. Несмотря на результат двигательной деятельности, я обязательно ободряю ребёнка похвалой, «удивляюсь» тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет. Так постепенно у ребёнка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Для формирования **ЗОЖ** ребёнка – дошкольника очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребёнка, создаёт условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребёнка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

Игра – это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка. Самые любимые среди детей дошкольного возраста – это подвижные игры. В основе их лежат физические упражнения, в процессе которых ребята преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Игровая деятельность стимулирует умственную работу, физическое воспитание, нравственное совершенство. Через игру ребёнок познаёт мир и приобретает множество неоценимых качеств: ловкость, наблюдательность, фантазию, память. Игра становится хорошей школой для социализации личности, проявления волевых качеств.

Практика подтвердила целесообразность использования игр с элементами корректирующей гимнастики в целях воспитания навыка правильной осанки.

Для закаливания использую все природные факторы: солнце, воздух, воду. Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид меняется в зависимости от сезона и погоды – это воздушные ванны до и после сна, на физкультурных занятиях ходьба босиком и по массажным дорожкам, дыхательная гимнастика, контрастные ванночки для рук, массаж стопы, уход за полостью рта и т.д. Оздоровляющий эффект закаливания сочетается с бодрым жизнерадостным настроением и формирует принципы и правила **ЗОЖ**.

В процессе работы выработался определённый алгоритм оптимального режима: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, пешие прогулки, упражнения после дневного сна, физкультминутки. Чтобы разнообразить, придать эмоциональную окраску добавила пальчиковую гимнастику, весёлую игровитику, стретчинг.

Формирование у детей навыков и привычек **ЗОЖ** невозможно без тесного сотрудничества с семьёй. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о **ЗОЖ**, организовать спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы и т.д.

Итоговыми мероприятиями в этом году совместно с родителями стали спортивно-музыкальный праздник «Весёлая скакалочка», «Зов джунглей», военно-патриотическая игра «Отвага!».

Таким образом, применение комплексной системы воспитательно-оздоровительной работы даёт возможность успешно решать задачи по формированию здорового образа жизни, укреплению и сохранению здоровья детей – будущего здоровья нации.