

## **Формирование ценности здорового и устойчивого образа жизни**

Мыскова Татьяна Николаевна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 27»

Проблема здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время приобрела особую актуальность. Причинами этого могут быть вредные привычки родителей, плохая экология, пассивный образ жизни, низкий уровень двигательной активности. Больше времени взрослые и дети стали проводить у телевизора, компьютера, с телефоном в руках. В детский сад перестали ходить пешком. Но при этом, все родители хотят видеть своего ребёнка всесторонне развитого и здорового. Добиться результата от профилактических и оздоровительных мер можно лишь объединив усилия педагогов и родителей.

Проанализировав заболеваемость детей, мы сделали вывод, что проблема профилактики и сохранения здоровья детей в нашей группе актуальна. Совместно с родителями решили использовать активные формы работы по формированию здорового образа жизни.

Организовывали экскурсии в спортивный комплекс «Дельфин». В ходе экскурсий дети узнавали много интересного о профессии тренера и разных видах спорта. Многие записались в секции плавания, борьбы, футбола, спортивной гимнастики. Каждый ребёнок выбрал секцию по интересам, по душе, то, что ему больше всего нравится.

Была организована для ребят и экскурсия на кухню детского сада. Повара рассказали о полезных продуктах для здорового питания, а дети поблагодарили их за вкусные каши, супы и котлетки.

Туристические походы, прежде всего, оказывают оздоровительный эффект в результате повышенной двигательной активности, а также активного воздействия на организм природных факторов. В походах помогают стимулировать двигательную активность детей пенёчки, различные ямки, деревья, а также природный материал. Благодаря природе растущий организм ребенка накапливает силу и укрепляет здоровье. Специально организованная двигательная подвижность детей в природных условиях повышает у дошкольников интерес к походам, формирует мотивацию на ведение активного образа проведения свободного времени. Находясь в движении, ребенок проявляет самостоятельность, активность, инициативу, волевые качества, мышечную выносливость.

Проанализировав все аспекты, мы решили, всю нашу работу по оздоровлению детей объединить в совместном детско-родительском проекте. Работа направлена на

укрепление сотрудничества с родителями в процессе привития детям навыков сохранения здоровья, а значит и выбора семьи вести и следовать правилам здорового быта.

Поход – это активный способ движения по запланированному маршруту. Зимой организуем походы в лес, где катаемся на санках, тюбингах со снежных длинных горок, строим снеговиков, играем в снежки, хоккей и футбол. Осенью – играем на поляне в футбол, прыгаем на скакалках, играем в вышибалы, организуем эстафеты. Чтобы туристические прогулки и походы проходили полноценно, насыщенно, родители привлекаются в роли помощников. От совместной работы с родителями получается положительный результат и польза в физическом воспитании. Походы прекрасное средство активного отдыха, помогают интересно и содержательно проводить выходные.

Положительные эмоции являются одним из факторов сохранения психического здоровья. Проведение прогулок позволяет повышать работоспособность детей, является средством снятия эмоционального напряжения, которое накапливается за рабочую неделю.

Каждый год мы принимаем участие в велопробеге. В этом мероприятии принимают участие наши ребята вместе со своими родителями. Ребятишки катаются не только на велосипедах, но и на самокатах, показывают свои умения, ловкость и выносливость, а родители поддерживают их. Прохождение небольшой дистанции – достижение для дошколят. Ведь чтобы проехать дистанцию, нужна хорошая физическая подготовка и воля к победе.

Посещаем мы и лыжную базу. Лыжные прогулки оказывают на организм взрослых и детей большую пользу. Дети осваивают навыки ходьбы на лыжах, появляется возможность выбрать наиболее быстрых и выносливых детей и создать команду детского сада, которая принимает активное участие на Всероссийских лыжных соревнованиях «Лыжня России».

В нашей группе довольно часто проводятся спортивные праздники. Можно отметить, что с каждым годом активность родителей в участии подобного рода соревнований возрастает.

Ещё одна форма работы – это защита проектов. Проектная деятельность в детском саду - совместная работа педагогов, родителей и детей. Ребята рассказывают друг другу, как отказаться от вредных привычек, как сохранить зрение, здоровые зубы, какую пользу приносят овощи и другое.

Сон – необходимое условие здорового образа жизни, физического и душевного здоровья. От качества сна зависит качество бодрствования ребёнка, его прекрасного настроения, хорошего самочувствия.

Подвижные игры – это средство формирования здорового образа жизни. Дети у нас легко возбудимые, излишне подвижные в силу определённых нарушений, требуют к себе постоянного внимания. Поэтому наша задача, как можно чаще привлекать к играм, способствующим развитию тормозных процессов, умению регулировать свои реакции (эстафеты, бадминтон, городки, футбол.)

Беседы о здоровом образе жизни с детьми проводим не только мы, но и сотрудники детской библиотеки.

Используя в своей работе разные формы работы по формированию здорового образа жизни, мы получили снижение заболеваемости детей, повышение детской работоспособности и активности.

#### **Литература:**

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. - Москва: Сфера, 2012.-160 с.