

муниципальное казённое дошкольное образовательное
учреждение – детский сад № 6 г. Татарска

Из опыта работы

«Формирование у детей дошкольного возраста здорового образа жизни,
через различные формы работы».

Подготовила: Филатова Оксана Николаевна,
инструктор по физической культуре

В современном мире, где технологии и быстрый ритм жизни становятся всё более значимыми, воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста приобретает особую актуальность. Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. Формирование здорового образа жизни у детей должно начинаться с самого раннего возраста.

В процессе работы с детьми я обратила внимание на то, что современные дети достаточно подвижны. Все моменты их повседневной жизни наполнены движениями. В то же время врачи и ученые доказывают, что уровень заболеваемости велик. Возможно причина их заболеваемости не в недостатке движения, а в неправильной организации двигательной активности, а также недостаточно сформированных знаниях о физической культуре среди детей и родителей.

Поэтому

Цель: моей работы является

«Формирование у детей дошкольного возраста здорового образа жизни, через различные формы работы»

Задачи:

1. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры.
2. Поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
4. Повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка, через вовлечение их в совместную деятельность.

Основные направления воспитания здорового образа жизни:

1. Физическое развитие:

Проведение занятий по физической культуре, соответствующее возрасту и физическим возможностям ребёнка.

Правильное питание, богатое витаминами и минералами.

Соблюдение режима дня, достаточное количество сна и отдыха, закаливание.

Для развития навыков движений и совершенствования физических качеств, провожу с детьми физкультурные занятия в зале 2 раза в неделю и 1 раз на воздухе (в хорошую погоду). Методическое пособие **Пензулаева** Говоря о роли движений на занятиях, нельзя не сказать о роли дыхательных гимнастик. Поэтому большое внимание уделяю дыханию детей. Учю детей правильному дыханию, глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Для закаливания детей в летнее время

использую игры с водой, умывание водой, босохождение, ежедневные прогулки, и др. В моей работе мне помогают воспитатели.

Для решения задач были созданы развивающая предметно-пространственная среда:

физкультурные уголки в группах, где сосредоточено стандартное и нестандартное оборудование (ребристые и профилактические дорожки, массажные коврики, кольца, кегли, и др.).

также оборудован Спортивный комплекс на прогулочном участке. **фото**

2. Социальное благополучие:

Формирование навыков общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Уважение к себе и другим, развитие эмпатии и толерантности.

3. *Обучение основам безопасности жизнедеятельности.

***Методы воспитания здорового образа жизни:**

- Пример взрослых: Родители и воспитатели должны быть образцом здорового образа жизни для детей.

Своим примером взрослые могут показать детям важность физической активности, правильного питания и соблюдения гигиены.

Организую совместные с родителями праздники «Дни здоровья», «Веселые старты», где дети получают дополнительный заряд бодрости и здоровья, а также имеют возможность показать свои навыки.

Семейные физкультурные праздники проходят очень эмоционально, в них много шуток, юмора, соревновательного задора. Обычно они приурочены к каким – либо праздничным датам, например праздник для пап - ежегодно проводится к 23 февраля. Традицией стало проведение спортивного праздника посвященное «Дню отца», - «Папа может», где папы участвовали вместе с детьми. Также в этом году организовала спортивный праздник посвященный «Дню матери», «Супер-мама 2024» в подготовительной группе участвовали все мамы и дети. Содержание праздника включает эстафеты, игровые задания, подвижные игры, где взрослые выступают в паре с ребёнком, с группой детей. Игры отличаются своей динамичностью и простотой, так как рассчитаны на любой возраст участников и не требуют дополнительного времени на разучивание. Они интересны и доступны для дошкольников и их родителей. Дети любят праздники, а когда рядом папа и мама – это праздник вдвойне.

Такие мероприятия укрепляют взаимоотношения взрослых и детей, наполняют их теплотой, способствуют повышению авторитета родителей.

4. Организация спортивных мероприятий, конкурсов и соревнований.

Создание условий для активного отдыха на свежем воздухе.

Проводятся соревнования между детьми разных групп детского сада, спортивно-массовые праздники с целью приобщение детей к здоровому образу жизни, прививать интерес и любовь к физической культуре и спорту, содействовать улучшению взаимоотношений между родителями и детьми.

Регулярно, организую участие воспитанников в мероприятиях по сдаче норм ГТО, в рамках Программы «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в жизни дошколят», участие детей в районных спортивных мероприятиях - это предоставляет детям возможность общения с юными физкультурниками города познакомиться и себя показать.

В нашем детском саду создано кружковое объединение физкультурно-спортивной направленности спортивный клуб «Олимпик», которым руковожу я. Кружок проводится раз в неделю, дети, тренируются, готовятся отработывают и выполняют различные виды упражнений для успешной сдачи норм ГТО и участие в спортивных конкурсах:

- это такие как отжимание от пола, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча в цель, наклон, поднимание туловища, прыжки на скакалке,

- выступления воспитанников кружка со спортивными танцами,

и конечно же подвижные игры (в зале, на воздухе). Много интересных игр проводится с мячом, скакалкой и другими предметами. Подвижные игры благотворно отражаются на здоровье детей и общем развитии. Дети стали выносливее, лучше ориентироваться в пространстве, правильно прыгать на двух ногах, быстро бегать и ловить мяч.

Каждый год наши дети принимают участие в районных конкурсах таких, как «Агитбригада» организованных Центром детского творчества, что предоставляет каждому воспитаннику возможность почувствовать себя успешным, в определённом виде двигательной деятельности, стимулирует у детей желание продолжать заниматься физкультурой и спортом.

Еще хочу сказать, что мы с детьми подготовительных групп уже четвёртый год участвуем в Открытом первенстве по спортивному многоборью среди образовательных учреждений РФ и стран ближнего Зарубежья «Лига-Чемпионов-2024», для этого спортивного мероприятия отбираются дети,

которые могут показать свои спортивные навыки индивидуально. Два года подряд 2021-2022, 2022-2023 гг. дети занимали 3 место по бегу на дистанцию 30 метров, и 3 место в поднимании туловища. В 2023-2024 г. дети вошли в топ 10 лучших.

Для успешной подготовки приобретен спортивный инвентарь: лента для прыжков в длину с места, счётчик-станок для отжимания, линейка-угольник для измерения гибкости.

обучение и просвещение:

Проведение консультаций, круглых столов о важности здорового образа жизни.

В уголках по ЗОЖ предоставляю родителям консультации, на педагогических советах выступаю по теме «Воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста». В работе с детьми использую наглядные материалы, просмотр мультфильмов.

5 . Направление воспитания здорового образа жизни это - поддержка и мотивация:

Поощряю детей за достижения в спортивных соревнованиях: награда , значок, вкусные подарки.

Поддерживаю детей в преодолении трудностей и развитии уверенности в себе, с помощью коммуникативных игр.

Таким образом, воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является важной задачей для инструктора по физической культуре, родителей, воспитателей и общества в целом. Формирование здорового образа жизни должно быть комплексным и включать в себя физическое, психическое и социальное развитие ребёнка.

