**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Абызгареева Р.М.**

*воспитатель*

Реализация педагогического проекта

Продолжительность: долгосрочный (сентябрь-апрель 2016-2017 уч. год)

Актуальность: искусство долго жить прежде всего состоит в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве трудно наверстать. Поэтому важно формировать у детей навыки ЗОЖ. Представление о здоровье, как одна из главных ценностей жизни.

Проблема: недостаточная сформированность у детей дошкольного возраста понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Цель: формирование убеждений и привычек ЗОЖ в условиях дошкольного образовательного учреждения, развитие познавательных и творческих способностей у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности.

2. Расширить представление детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

3. Помочь детям в формировании привычек ЗОЖ, привитию стойких культурно- гигиенических навыков.

4. Расширить знание дошкольников о питании, его значимости, о связи здоровья и питания.

5. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения –мотивов укрепления здоровья.

Ожидаемый результат: Снижение заболеваемости детей и повышение заинтересованности родителей данной проблемы. Создание уголка здоровья, пополнение физкультурного уголка нетрадиционным оборудованием. Расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья.

**Работа над темой осуществлялась по следующим направлениям:**

1. Работа с детьми

2. Взаимодействие со специалистами

3. Работа с родителями

Для реализации поставленных задач были созданы следующие условия:

-Наличие учебного, дидактическогоигрового материала для освоения темы.

**Были использованы методические приемы:**

* рассказы и беседы
* проекты
* викторины
* заучивание стихотворений;
* рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
* дидактические игры;
* игры-забавы;
* подвижные игры;

Профилактические и оздоровительные мероприятия:

* Утренняя гимнастика
* Артикуляционная гимнастика
* Дыхательная гимнастика
* Пальчиковая гимнастика
* Зрительная, дыхательная гимнастика
* Оздоровительная гимнастика после дневного сна
* Хождение по массажным дорожкам после сна
* Физкульт. минутки, паузы
* Эмоциональные разрядки, релаксация
* Прогулки с включением подвижных игр
* Гигиеническое полоскание рта
* Точечный массаж
* Работа над правильной осанкой
* Самомассаж рук, стоп, ушей
* Прием витамина С
* Употребление сока, шиповника и кислородного коктейля
* Выполнение режима дня
* Спортивные секции, кружки

**Работа с родителями осуществлялась с помощью:**

-Индивидуальных консультаций на тему здорового образа жизни: гигиена полости рта, профилактика ОРЗ, необходимость зарядки по утрам, дневного сна.

-Наглядная информации в родительском уголке.

-Участие родителей в проектах

- Участие родителей в спортивном развлечении «Здоровый ребенок в здоровой семье»

В целом, по моим наблюдениям, дети за данный период стали бережнее относиться к своему здоровью, у детей сформированы культурно-гигиенические навыки, дети стали делать друг другу замечания в неправильном поведении или отношении к чему-либо. Более тщательно стали соблюдать режим дня, некоторые стали дома делать утреннюю гимнастику. Прогулки стали более интересными: дети играют в подвижные игры, устраиваем спортивные соревнования.

Несомненно, только взаимодействие всех субъектов образовательного процесса может принести пользу в освоении навыков формирования здорового образа жизни

Итоги работы над темой:

В группе создан уголок «ЗОЖ». В физкультурный уголок добавили нетрадиционное спортивное оборудование.

Использованная литература:

1. Игровой точечный массаж для профилактики и лечения насморка. А. А. Уманская, М. Ю. Картушина

2. Артикуляционные гимнастики. Е. Колесникова

3. Пальчиковые гимнастики. С. Е. Большакова, А. Бейлина, О. И. Крупенчук, Е. Синицина, Л. Савина

4. Змановский Ю. Ф. «Здоровый дошкольник» социально-оздоровительная, технология 21 века.

5. В. Ф. Базарный Гимнастика для глаз

6. А. А. Сметанкин Дыхательная гимнастика