**ФОРМИРОВАНИЕ  У ДЕТЕЙ**

**МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

(из опыта работы)

Савино 2014



На сегодняшний день актуально стоит задача привить ребенку необходимость быть

здоровым, а значит, активным , дееспособным.

Дошкольное учреждение призвано воспитать у дошкольника уважение к собственному

здоровью и обязанность его беречь. Именно в период с 3 до 7 лет идет интенсивное

развитие органов и становление функциональных систем организма. Закладываются

основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков

здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической

культурой и спортом.

**Цель проекта:** формирование у младших дошкольников основ здорового образа жизни,повышение психолого-педагогической компетенции родителей в области физического развития малышей.

**Задачи:**

1.Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни

2.Продолжать использовать в работе нетрадиционные формы оздоровления детей- кислородотерапия, самомассаж тела; нетрадиционное физкультурное оборудование, сделанное из бросового материала.

**Этапы проекта:**

Первый этап- подготовительный

- подбор методической литературы, иллюстративного материала по данной теме;

- разработка серии конспектов, комплекса мероприятий по оздоровлению детей,

методических рекомендаций для родителей по формированию здорового образа жизни

детей;

- привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми младшего

дошкольного возраста.

Второй этап – основной

- использование разработанных мероприятий и конспектов в работе с детьми;

- организация работы с родителями.

Третий этап – заключительный

презентация физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста.

**Девиз проекта:**«**Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».**

**Формы работы с детьми по формированию ЗОЖ**

Дети с удовольствием участвуют в физкультурных занятиях



Утренняя гимнастика помогает привести организм ребенка в активное состояние



Кислородотерапия укрепляет здоровье ребенка



Дыхательная гимнастика проводится ежедневно в группе



Подвижные игры в группе и на прогулке развивают физические качества ,создают положительный эмоциональный настрой



В течение всего дня в игровой форме проходят минутки здоровья:дети массажируют пальчики, а также для снятия мышечного напряжения выполняют игровые упражнения : превращаются в *маленьких ёжиков или других персонажей*

**

Самостоятельная деятельность детей происходит ежедневно на прогулке, а утром и

вечером в группе. Она также несет физкультурно-оздоровительную нагрузку. 

Физкультурные минутки широко используют на наших занятиях Ведь ребенок дошкольник на занятиях устает гораздо быстрее, чем школьник. За одно занятие педагог иногда проводит 2 – 3 физкультминутки.



Большое внимание уделяем закаливанию. Босохождение по массажным дорожкам,

сон без маек , умывание, рижский метод закаливания, выполняются строго по рекомендациям врача и медсестры



Сюжетно- ролевые игры «Кукла заболела»,т «Больница» формируют у малышей знания о ЗОЖ

Занимательные опыты «Умный носик», «Узнай на слух» и другие приобщают дошкольников к ЗОЖ



Для малышей есть много развивающих игр ,картинок о спорте и здоровьи.



**Основными результатами работы являются**

• Снижение уровня заболеваемости.

• Повышение уровня физической подготовленности.

• Формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

• Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

\*Пополнение физкультурного уголка в группе нестандартным оборудованием по формированию ЗОЖ

**Список используемой литературы**.

1. Программа Детство», автор Т.И. Бабаева; Санкт-Петербург 2000г.,2011г

2.. Программа развития «Школа здорового человека», авторы Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко; Москва 2006г.

3. Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т.А.Тарасова, Л.С.Власова; Москва 2008г.

4. Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - Москва 2012г.

5. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», автор С.С.Прищепа, Москва 2009г.

6. Система оздоровления дошкольников «Здоровячок», авторы Т.С.Никонорова, Е.М. Сергиенко, Воронеж 2007г.

7. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.

8.. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», авторы Н.С.Голицына, И.М. Шумова.

9. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки», Сфера, 2006;

10 Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Сфера, 2006.