



*«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым,
сам иди по пути здоровья,
иначе его некуда будет вести!».*
В.А. Сухомлинский

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Забота об укреплении здоровья ребенка – проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми и семьей, нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.



С целью повышения интереса к формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья детей в нашем учреждении была создана рабочая группа по реализации долгосрочного проекта по здоровьесбережению. (И.Н. Кульбакова, Е.В.Корнилова, С.Я. Лысенко, Е.В. Сологубова, Н.М. Лукинова)

По результатам анкетирования, которое показало недостаточную информированность родителей о методах ЗОЖ и пассивно осуществляющих физическое воспитание детей в семьях, были разработаны методические рекомендации, консультации, памятки, оформлены уголки здоровья, папки - передвижки, стенгазеты.

В рамках проекта была проведена акция: «Письмо заболевшему другу», в ходе проведения которой воспитатели с их воспитанниками проявили творчество и новизну. Это фото и видео обращения детей с пожеланиями выздоровления своим друзьям, открытки, сделанные своими руками, оригами, рисунки, фотоколлажи, поделки.



В Японии журавль – это символ здоровья, долголетия, процветания и надежды. Считается, что если сделать тысячу бумажных журавликов сэмбадзуру, то желания обязательно сбудутся.

Особую роль в работе с детьми уделяли здоровьесберегающим технологиям:

Динамические паузы
Подвижные и спортивные игры
Релаксация
Гимнастика пальчиковая
Гимнастика для глаз
Гимнастика дыхательная
Динамическая гимнастика
Сказкотерапия
Песочная терапия
Су-Джок терапия
Музыкотерапия
Арт –терапия





семей воспитанников детского сада прошел конкурс домашних рецептов «Лучшие полезные блюда для детей и взрослых». К участию в конкурсе приглашались все желающие.



Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. В целях взаимодействия детского сада и семьи, в рамках разговора о правильном питании, формировании у детей готовности соблюдать правила рационального питания, стимулирования развития фантазии, творческих способностей, среди

Закаливание - обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для детей, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. И, конечно же, главная роль отводится таким факторам, как солнце, воздух и вода!

Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболеваемости.





В целях пропаганды Здорового образа жизни и мотивации дошкольников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в нашем детском саду регулярно проводятся спортивные праздники. Военно-спортивный праздник – **зарница** подарил детям не только бурю положительных эмоций, но и позволил получить воспитанникам представление о начальной военной подготовке, а

также способствовал укреплению чувства патриотизма.



В рамках проекта по образу жизни дети родителями руками «книжки-своим ребенком при создании самодельной книги, родители налаживают более тесную связь родителя и ребенка. Такая работа способствует развитию не только литературного вкуса, любви к чтению, но и творческих способностей, фантазии, воображения.



формированию здорового старших групп совместно с изготавливали своими малышки». Взаимодействуя со

В ходе проведения проекта по здоровьесбережению были получены следующие результаты:

- У детей появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.
- Показатель уровня физического развития в мае 2019 года составил 87%, что на 25% больше, чем на начало года.
- Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам - массажерам, овладели методикой полоскания рта, охотно

используют тренажеры, изготовленные родителями, испытывая при этом удовольствие, умываются, моют руки по локоть, играют с водой.

- Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом.
- Заметно снизились показатели заболеваемости детей: сентябрь 2018 года - 12%, май 2019 года- 3,3 %.
- Значительно повысилось количество детей, посещающих различные спортивные секции. Многие из воспитанников уже достигли высоких результатов.



