**«Здоровый дух – в здоровом теле!»**

*Подготовили:*

*Жилинкова Л.И.,*

*Масленникова А.В.,-*

*воспитатели,*

*Чеснакова М.Д.,-*

*инструктор по физической культуре*

*МБДОУ детский сад №22 «Улыбка»*

*Старооскольского городского округа*

В течение последних лет состояние здоровья наших воспитанников постоянно ухудшается. Одна из актуальных проблем на сегодняшний день – это резкое ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения.

Важнейшее время для формирования здорового образа жизни и укреплении здоровья питает в себе дошкольный возраст.

У детей здоровье занимает самые последние ступеньки в ряду личностных ценностей. Ведь у большинства из них не накопился тот груз болезней, который приходится нести по жизни взрослым. Малышу сложно представить, что ему могут грозить какие-то заболевания, а запас здоровья, имеющийся у него, ограничен.

Большинство детей имеют представления о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются.

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлении ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Так, как в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, возникает потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни, возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Поэтому основной **целью** в нашей работе является следующее:

* формируем у дошкольников представление о здоровом образе жизни;
* прививаем навыки осознанного выполнения правил здоровье сбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Для достижения такой цели решаем следующие задачи:**

* формируем у детей адекватное представление об окружающих людях (о строении собственного тела);
* помогаем ребенку создать целостное представление о своем теле;
* учим «слушать» и «слышать» свой организм;
* помогаем осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
* формируем потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
* прививаем навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
* воспитываем уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
* знакомим с правилами поведения на улице, в быту;
* учим детей обращаться с опасными для здоровья веществами;
* знакомим детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения);
* формируем правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Обучение навыкам здорового образа жизни, начинаем с младшего дошкольного возраста. Все это будет иметь положительное влияние на здоровье и развитие ребенка при обучении его в школе.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

В нашем дошкольном учреждении мы начинаем свой день с утренней гимнастики, проводим закаливающие процедуры, следим за гигиеной рук, проводим занятия по укреплению здорового образа жизни, после сна мы проводим бодрящую гимнастику по тропинкам здоровья, а также в течении всего дня проводятся физкультминутки с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.

Такие знания гораздо естественнее и эффективнее приобретать в повседневной жизни, в конкретной жизненной ситуации. Именно в процессе своей практической деятельности ребенок узнаёт: почему определенным образом надо умываться, чистить зубы, после каждого загрязнения мыть руки? Зачем делать зарядку, проветривать комнату, быть на воздухе? Почему надо днем спать, сидеть прямо, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот?

Научиться рассуждать о своем здоровье ребенок должен не со слов взрослого, а на основе собственного (конечно, пока элементарного) опыта. Знание ребенком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасности жизнедеятельности составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий, в свою очередь, эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье.

Таким образом, в связи с этим все более ясно становится необходимость целенаправленной и организованной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, формированию сознательного отношения к здоровью, профилактике вредных привычек, воспитанию лучших человеческих качеств.

Воспитание и обучение должны стать по истине «здоровье сохраняющими». В детском саду ребенок проживает треть своей дошкольной жизни и эту его жизнь организуем мы, педагоги детского сада.  Наше дошкольное учреждение оказывает существенное влияние на оздоровление детей в процессе обучения и воспитания, а также на весь образ жизни ребенка. Важным условием успешной работы по сохранению здоровья детей является понимание того, что «здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни.

Так как мы играем с детьми в различные игры по здоровье сбережению и детям очень нравится отгадывать загадки.

**Загадки про здоровье.**

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день…*(Зарядку)*

Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье…*(Спорт)*

Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с…*(Мылом)*

Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг –
Потому что это —*(Лук)*

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодною порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? — …(Витамины)

Худая девчонка –
Жесткая чёлка,
Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам
Работать принимается:
Голову покроет,
Да стены помоет. (Зубная щётка)

Для родителей проводятся родительские собрания и консультации по здоровье сбережению наших детей. Родителям очень понравилось наше предложение закреплять в домашних условиях навыки здорового образа жизни (закаливание, гигиену рук) а также родителям понравились наши дорожки после пробуждения сна и решили сделать для своих детей дома из подручного материала.