**Статья из опыта работы по теме: «Формирование здорового образа жизни через интеграцию всех видов деятельности дошкольного учреждения»**

Одной из направлений работы дошкольного учреждения является оздоровительная работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни, через интеграцию образовательных областей «Здоровье» и «Физическая культура».

Главным препятствием, с которым сталкиваются педагоги работая с детьми это, отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Мы считаем, что главное - помочь детям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить детей оценивать свои физические возможности.

Проанализировав факты ЗОЖ наших детей, перед нами возникли вопросы:

- Как укрепить и сохранить здоровье детей?

- Как развивать интерес воспитанников к здоровому образу жизни?

Определили цель работы: организовать окружающую среду и все виды детской деятельности дошкольников таким образом, чтобы она обеспечивала каждому ребенку разностороннее и гармоничное развитие, приобщала к культуре и здоровому образу жизни.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников – это целостный процесс.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников.

Так решая основные задачи по **физкультурно-оздоровительной работы с детьми**, мы ежедневно в своей группе применяем разные **формы**двигательной активности:

1. **Физкультурные** занятия – они являются основной **формой** организованной двигательной активности.

С целью **заинтересованности** детей используем разнообразные **формы проведения занятий:**

— игровые занятия (построенные на основе народных подвижных играх и игр-эстафет с включением игр-аттракционов);

— сюжетно-игровые занятия или прогулки- занятия (они сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи);

2. Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление детского организма.

3. Организация занимательной двигательной **деятельности**различного типа — это пальчиковые игры и упражнения, которые используются во  **всех видах деятельности**, что позволяет детям снять утомление, активизировать их внимание, повысить умственную  **работоспособность;**

4. Организация подвижных игр, физических упражнений, оздоровительного бега на прогулке – эта  **форма работы** направлена на улучшение общей физической подготовленности;

5. Проведение бодрящей гимнастики после дневного сна — целью, которой является поднять настроение и мышечный тонус детей. Первая часть гимнастики — упражнения в постели, вторая часть — корригирующие упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, третья часть — закаливающие процедуры.

6. Организованный здоровый сон.

7. Спортивные досуги, праздники (которые развивают сообразительность, смекалку, воображение и творчество, и объединяют все потребности ребенка в движении и эмоциональном восприятии жизни).

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются игры, художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность.

Так например, в сюжетно-ролевых играх "Больница", "Семья" следует формировать у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно- гигиенических процедур и т.д..

На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностей человека.

Содержание досугов может быть направлено на обучение правильному и

безопасному поведению в природной среде, на формирование основ

экологической культуры личности.

Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ.

В режимных моментах, с целью закрепление у детей санитарно-гигиенические навыки, мы проводим беседы: «Уроки Мойдодыра», «Надо, надо умываться», где детям рассказываем о бережном отношении к своему телу, уходу за ним, знакомим с правилами личной гигиены,

закаливанием.

С целью **мотивации** на ведение здорового образа жизни в процессе бесед рассказываем детям :  «Сказку о микробах», « Чистота – залог здоровья», «День здоровья», «Здоровье наше богатство», читаем художественную литературу.

Дети активно вовлекаются в творческий процесс созидания - дети рисуют, рассказывают истории и сочиняют рассказы о здоровье, а также придумывают свои физические упражнения, особенно с предметами, и охотно делятся своими "придумками" с ровесниками.

Активное коллективное творчество детей – непременное условие успешности формирования культуры здоровья.

Активно привлекаем родителей к совместной работе. В детском саду проводятся праздники, конкурсы, мастер -по ЗОЖ, дни здоровья, спортивные развлечения, дни открытых дверей.

В работе с родителями часто используем различные тесты, анкеты, которые помогают родителям определить, умеют ли они заботиться о своем здоровье, о здоровье детей.

Родители активно принимают участие в изготовлении нестандартного

оборудования и пособий для профилактики плоскостопия, атрибутов для игр.

Таким образом, можно сказать, что только системный подход к организации  **оздоровительных**  мероприятий в дошкольном учреждении эффективно способствуют укреплению и сохранению здоровья дошкольников.