

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. 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 непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада. Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду: внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий (песочная терапия, релаксация, сказкотерапия, коммуникативные игры,); использование валеологических приемов обучения, развития для мотивации к здоровому образу жизни; использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни; Воспитание и обучение должны стать по истине *«здоровье сохраняющими»*. Виды работы по формированию представлений в области ЗОЖ у детей дошкольного возраста: утренняя гимнастика; корригирующая гимнастика после сна; спортивные игры; спортивные досуги, праздники; подвижные игры на прогулке. Разнообразные физкультурные занятия: игровые; сюжетные; прогулка-поход; эстафеты-соревнования. Закаливающие процедуры в детском саду, правильное питание. Правильно составленный режим дня: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрими. Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, босоножье, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе — всё это моменты закаливания. Формирование здорового образа

жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.

В работе с семьей используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы :

Дни открытых дверей: родители могут присутствовать на любом оздоровительном и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДОУ;

Дни здоровья, совместные праздники и развлечения. Целью таких мероприятий является пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение родителей в такие формы досуга, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям — это создаёт хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения. Встречи за круглым столом, родительские собрания с привлечением специалистов ДОУ и медицинских работников, использую наглядную информацию.