### **ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**«САНАТОРИЙ ИМ.Н.К.КРУПСКОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ДЕТЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ »**

Согласовано

Руководителем МО воспитателей

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Доклад**

**Выступления на методическом объединении**

**На тему:**

**«Укрепление ЗОЖ через игровую деятельность»**

Подготовила:

Воспитатель

Сидоренко Ю.Б.

Жизнь 21 века ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья ребенка на основе здоровьеформирующего образования.

Вокруг детей с самого детства необходимо производить такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведёт к созданию необходимости вести ЗОЖ, к сознательной страже своего здоровья и здоровья окружающих субъектов, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

**Задача формирования** ЗОЖ актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Сегодня **сохранение и укрепление здоровья детей** - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст.51), "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др. **Здоровье** - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.  Значит главными задачами по укреплению здоровья детей являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Поэтому я и решила активно использовать в своей педагогической работе здоровьесберегающие технологии и приёмы оздоровления детей. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития и особенно при поступлении детей в санатории для оздоровления организма. **Целью здоровьесберегающих технологий в оздоровительном учреждении** является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека; знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; валелогической компетентности, позволяющей ребенку самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

 **Задачи работы по формированию здорового образа жизни:**

* формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
* воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть больше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе;
* соблюдать режим;
* помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
* приобщать воспитанников к здоровому образу жизни через удовлетворение их естественных потребностей в движении, познании и общении посредством подвижных игр.

**Подвижные игры** **на** **формирование ЗОЖ**

1. **Игра *«Иммунитет»***

Выбирается водящий, который играет роль *«Вируса»*. 2-3 детям раздается *«иммунитет»* в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу, *«Вирус»* начинает догонять и *«заражать»* детей. Те, кого *«вирус»* *«заражает»* останавливаются и стоят на месте. Те дети, у которых *«Иммунитет»* должны *«вылечить» «зараженных»*, отдав им овощи или фрукты.

 2.***«Как говорят части тела»***

-Как говорят плечи *«я не знаю»*?

-Как говорит палец *«иди сюда»*?

-Как ноги ребенка требуют *«я хочу»*?

-Как говорит голова *«да»* и *«нет»*?

-Как руки младенца просят *«Дай,дай»*.

-Как тело говорит *«Мне холодно»*.

-Как ноги говорят *«Мы идем»*.

-Как говорят пальчики *«Мы танцуем»*.

-Как ладошки говорят *«Нам понравилось»*.

- Как говорит рука *«до свидания»*?

**3. *«Йод»***

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу; первая шеренга, команда *«Йод»*, читает хором слова:

Йод хороший, йод не злой,

Зря кричишь ты: *«Ой-ой-ой!»*

Чуть завидев с йодом склянку.

Йод порой, конечно, жжет,

Но быстрее заживет

Йодом смазанная ранка.

По окончании слов дети первой шеренги догоняют игроков из второй шеренги. Те, кого догнали, становятся командой *«Йод»*. Игра продолжается.

Кинезиологические упражнения, иначе называемые *«гимнастикой мозга»*

1)*«Кулак-ребро-ладонь»* - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок.

И зажали в кулачок.

2)*«Ухо – нос – хлопок»* - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с *«точностью да наоборот»*.

3)*«Лягушки»* - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола *(ладошка)*. Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении

Две весёлые лягушки.

Ни минутки не сидят

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят