День здоровья

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении — значит укреплять здоровье. В системе массовых мероприятий, важная роль принадлежит ***дням здоровья.*** Давайте разберемся, какие задачи мы решаем, организуя День Здоровья в детском саду?

- развитие основных движений и физических качеств.
- сформировать представление о здоровье;
- укрепление здоровья детей;
- формирование здорового образа жизни, осознанное отношение к своему здоровью;
- создает условия для эмоционально-психологического благополучия;
- на днях здоровья дети приобретают опыт активного отдыха;
- обучение навыкам сотрудничества с детьми и взрослыми;
- создают условия для совершенствования методов педагогической пропаганды здорового образа жизни, помогают вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс.

Мы с вами должны сделать так, чтобы эти дни отличались разнообразной и интересной двигательной деятельностью, насыщенной вариативностью стимулирующих и активирующих форм и приёмов, способствующих формированию двигательного опыта детей, укреплению здоровья, закаливанию организма. Я думаю, что все сталкивались с такой проблемой, что подбирая материал для проведения дня здоровья в детском саду, находишь лишь сценарии праздников. Как организовать день здоровья детского сада? День здоровья, может быть самым разнообразным, должен включать в себя разные виды деятельности. Начать подготовку дня здоровья надо с предварительной работы.

Необходимо:

•определиться, какая тема, исходя из возрастной группы, будет интересна и понятна детям, место проведения (участие специалистов, помещения, погоды и др.);

•собрать необходимый для этого материал: мультфильмы, атрибуты, костюмы;

•составить план проведения всего дня. Например, меню, где названия блюд отражают тему дня (например, каша “Богатырь”, компот “Витамин”, салат “Румяные щеки”);

•подобрать подвижные игры, игры-эстафеты в соответствии с выбранной тематикой, подготовить по необходимости схемы прогулок или игр по станциям;

•организовать предварительную работу не только с воспитателями и специалистами, но и с родителями.

Структура дня здоровья представлена вариативностью содержания, реализуемого в разные режимные моменты дня с детьми и родителями.

В дни здоровья режим дня насыщается активной деятельностью детей с учётом особенностей климатических условий. Так в холодное время пребывание на воздухе, по возможности, должно быть увеличено, а в тёплое – вся двигательно-игровая деятельность дошкольников выносится на открытый воздух.

Воспитательная работа в этот день направлена на создание условий активного отдыха детей. В эту работу включаются все педагоги, работающие в группе. В планировании, организации и проведение **дня здоровья** принимают активное участие не только воспитатели, но и медицинский работник, инструктор по физической культуре и другие специалисты ДОУ. Все специалисты, работающие с детьми, в этот день строят свою работу в соответствии с темой дня, используют здоровьесберегающие технологии.

Дни здоровья должны иметь тематику, которая конкретизируется в каждой возрастной группе.

- «Быть здоровыми хотим – помогает нам режим»;
- «Гигиена, чистота – нам здоровье, красота»;
- «Здоровое питание»;
- «Спорт – здоровье», «Движение-здоровье»;
- «Народные игры – удальцам раздолье и забава»;
- «Веселье и смех – нам здоровье и успех»;

«День синьора Помидора»

- «Советы Неболейки»;

День здоровья можно посвятить любому празднику:

- «7 февраля – День зимних видов спорта»;
- «7 апреля – Всемирный День Здоровья»;
- «День Защитника Отечества»;
- «День Матери»;
- «15 мая – международный день семьи»

Начинается день здоровья утренним приёмом детей, который можно провести в игровой форме или ввести игровой персонаж в процессе интересного и занимательного взаимодействия. В первой и второй половине дня можно предложить детям и родителям различные задания в серьёзной и юмористической форме: беседы-диалоги, проблемные ситуации, игры, полосы препятствий, загадки, оздоровительные минутки, позволяющие создать положительный эмоциональный настрой и повысить активность детей и взрослых.

Утренняя гимнастика должна быть связана с темой дня и проводится в нетрадиционной форме. Это может быть:

- зарядка бодрости,
- эмоционально-стимулирующей гимнастика,
- аэробика,
- гимнастика «Маленьких волшебников» с элементами массажа, самомассажа биологически активных точек кожи и психогимнастики.

На такую гимнастику можно пригласить сказочных персонажей, родителей, работников детского сада.

Дальнейшая программа Дня включает разнообразные формы работы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников

-сюжетно-ролевые игры;
-подвижные игры и упражнения на воздухе;
-пешие путешествия-прогулки;
-простейшие туристические походы;
-уроки здоровья;
-динамические и оздоровительные паузы;
-спортивные праздники;
-пешие походы;
-спортивные конкурсы и викторины;
-забавы и развлечения;
-физкультурные досуги;
-решение проблемных ситуаций по вопросам здоровья;
-народные и спортивные игры;
-упражнения на дорожках здоровья и закаливания;
-солнечные и воздушные ванны;
- внесение новых атрибутов и дидактических игр;
- игры с двигательными игрушками;
-эстафеты и др.

Двигательная нагрузка регулируется педагогами в соответствии с возрастом, физической подготовленностью и состоянием здоровья детей.

Во избежание переутомления дошкольников, интенсивные формы необходимо чередовать с малоподвижными играми и ситуациями, релаксационными паузами, придавая участию детей непринуждённый характер и способствуя их оздоровлению.

Наиболее эффективны дошкольников физкультурные праздники и досуги с выполнением упражнений соревновательного характера (для старших дошкольников), всевозможные тематические развлечения, игровые сюжеты (для детей младшего возраста).

Вторая половина **Дня здоровья** предусматривает активное участие родителей в совместных мероприятиях с детьми: спортивных праздниках, конкурсах и викторинах, шоу, оздоровительных часах, праздников на воздухе, вечерах – развлечениях, КВН и др.

В перспективном планировании в блоке «Взаимодействие с родителями» должны быть отражены разнообразные формы работы в рамках обозначенной темы дня здоровья:

- оригинальная информация в родительских уголках,
- памятки,
- буклеты;
- консультации;
- домашние задания;
- изготовление совместных с детьми альбомов, выпуск домашней газеты о здоровье;
- круглые столы, на которых родители имели возможность делиться опытом организации здорового образа жизни в семье;
- беседы.

Все это помогает педагогам ДОУ активизировать родителей для участия в днях здоровья, повысить их потенциал в семье и уровень педагогической культуры по проблемам оздоровления своих детей.

Успешное проведение дней здоровья является результатом слаженной и организованной работы всего коллектива ДОУ и семьи, объединяющей взрослых и детей общими целями.

Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку к себе и деятельности товарищей.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоционально - психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.