**Опыт работы на тему:
«Формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством приобщения к занятиям физической культуры и спорта»**

**Инструктор по ФК Волкова Ю.Н**.

Физическое развитие в системе дошкольного образования направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно – гигиенических навыков, полезных привычек.

Что такое здоровый образ жизни? Это интенсивное состояние человека, призывающее к проявлению волевых усилий, осмысленных действий и поступков, ведущих к хранению и укреплению физиологического и психологического самочувствия, возобновлению работоспособности.

Формирование культуры ЗОЖ можно представить в виде системы, элементы которой являются необъемлемой частью друг друга. К ним можно отнести: рациональный режим, правильное питание, двигательная активность и закаливание. Но как эти элементы можно назвать по - другому? Все это «хорошие» привычки, которые важно формировать с детства. Но в тот же момент, нельзя забыть о тройственности субъектов образовательного процесса. Поэтому моя работа направлена как на детей, так на педагогов и родителей.

Наш сад в рамках реализации регионального компонента несет в себе казачью направленность. Мы активно сотрудничаем с казачьим войском и у нас есть группы казачат. Для них я разрабатывала проект «Подвижные казачьи игры - основа здорового образа жизни».

**Его цель:** привить интерес к казачьим играм и положительное отношение к подвижным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни совместно с родителями.

С помощью подвижных игр дети обучались основным видам движений, развивали физические качества, внимание, меткость, глазомер и другие необходимые в жизни качества, отвечающие традициям воспитания воинского духа казаков.

Казачьи игры отличаются историческим и бытовым содержанием, юмором, находчивостью, добродушием и смекалкой.

Во время игры дети всегда непосредственны и эмоциональны. Поэтому при умелом проведении подвижные игры наряду с физическим развитием имеют большое воспитательное значение. Ведь игры не просто детские забавы - это животворный источник мышления, благородных чувств и стремлений. Применение народных казачьих подвижных игр позволит оптимизировать процесс физического воспитания, духовного и физического оздоровления детей, а так же формированию представлений о здоровом образе жизни, в условиях нашего региона.

Суть моего проекта заключалась в системе занятий и мероприятий для детей, педагогов и родителей направленных на приобщение к культуре здорового образа жизни посредством организации подвижных игр.

На первом этапе я выявляла уровень компетентности о культуре ЗОЖ у педагогов и родителей с помощью анкет. Из которых узнала, что все знают о здоров образе жизни, но не все его придерживаются

Выяснилось, что большая часть респондентов лишь иногда соблюдает режим дня, правильно питаются и закаляются. Некоторые из них, вообще не считаю эффективным закаляться. В связи с чем, я увидела проблему: низкий уровень четкого понимания значимости всех элементов ЗОЖ и их выполнения.

На втором этапе своего проекта для воспитателей я разработала систему мероприятий с тремя уровнями сложностями. На первом уровне я теоретически обосновывала тему о формировании ЗОЖ посредством подвижных казачьих игр в камках консультаций. На втором уровне сложности, педагоги учувствовали в практикумах, где самостоятельно проигрывали педагогические ситуации и подбирали казачьи игры, составляли картотеки в рамках своей возрастной группы. На третьем уровне сложности, педагоги демонстрировали свои достижения в рамках изученной темы.

Для детей я создала тематические атрибуты для игр (элементы казачьих костюмов, деревянные лошади, шашки, кулемы и др.).

Для ознакомления детей с правилами казачьих игр, я использую ИКТ. С помощью проекции «Казачка» из мультфильма на стену. Этот герой стал любимым у наших воспитанников. Он знакомит детей с новыми играми, рассказывает их правила и приносит интересные игровые элементы – атрибуты. Детям нравится находиться в обществе их любимого героя, так как все проходит в нестандартной, интересной и непринужденной форме.

Так же на наши развлечения и мероприятия я приглашаю представителей казачьей общественности, которые рассказывают детям о казачестве, с помощью которого решаются проблемы приобщения к здоровому образу жизни. Проводили соревнования и веселые забавы.

На такие развлечения я привлекала родителей, которые так же с удовольствием принимали участие в соревнованиях и казачьих играх. Для родителей, на базе нашего ДОУ я создала родительский кружок «Мы за ЗОЖ». На этом кружке я проводила консультации такие как: «Чем мы кормим детей», «Куда отправиться на досуге», «Как закаляться, чтоб не заболеть», «Русские подвижные игры в домашней обстановке». А так же на наших встречах выступали и сами родители, которые делились своим опытом в воспитании детей и приобщении их к здоровому образу жизни.

На третьем этапе я подводила итоги о проделанной работы. Для воспитателей и родителей я так же подготавливала анкеты, анализ которых показал существенные изменения .

Большинство родителей стали придерживаться режима дня, исключили из своего рациона «вредную» пищу, стали больше заниматься активным видом отдыха.

 Моя работа, направлена на достижение высоких результатов, мне очень важно, что бы дети с удовольствием и интересом посещали физкультурные занятия. Ведь цель инструктора по физической культуре заключается не только в физическом развитии детей, но в приобщении к здоровому образу жизни. Здоровый ребенок – здоровое будущее.