

*Дзюбенко Анна Олеговна*  
*Воспитатель первой квалификационной категории*  
*МБДОУ детский сад №39 «Буратино»*  
*город-курорт Пятигорск*

## **Реализация системы работы по формированию здорового образа жизни у детей старшего возраста в детском саду**

Реализация системы работы по формированию здорового образа жизни у детей старшего возраста в детском саду предполагает комплексный подход, охватывающий различные направления: образовательное, воспитательное и оздоровительное.

В образовательном направлении ключевым является формирование у детей представлений о строении собственного тела, правилах гигиены, здоровом питании и необходимости физической активности. Это осуществляется через игровые занятия, беседы, чтение художественной литературы и просмотр тематических мультфильмов.

Воспитательное направление направлено на развитие у детей осознанного отношения к своему здоровью и формирование полезных привычек. Особое внимание уделяется развитию навыков самообслуживания, соблюдению режима дня и формированию позитивного эмоционального настроя.

Оздоровительное направление включает в себя организацию двигательной активности детей на свежем воздухе, проведение закаляющих процедур, организацию правильного питания и создание благоприятной психологической атмосферы. Важным элементом является взаимодействие с семьей, направленное на поддержание здорового образа жизни в домашних условиях.

Эффективность реализации данного комплекса мер напрямую зависит от профессиональной компетентности педагогов, их умения создавать стимулирующую среду и применять разнообразные методы и приемы, учитывающие возрастные и индивидуальные особенности детей. Важно, чтобы воспитатели сами являлись примером здорового образа жизни, демонстрируя позитивное отношение к физической культуре и правильному питанию.

Не менее значимым аспектом является организация предметно-пространственной среды в детском саду. Наличие спортивного инвентаря, игровых площадок, материалов для творчества и релаксации способствует поддержанию интереса детей к здоровому образу жизни и созданию условий для полноценного физического и психического развития.

Регулярный мониторинг и оценка эффективности реализуемых мероприятий позволяют своевременно корректировать программу и адаптировать ее к потребностям детей. Обратная связь от родителей, наблюдения за детьми и анализ результатов работы являются важными инструментами для повышения качества работы по формированию здорового образа жизни.