МДОУ "Полазненский детский сад №7"

Формирование основ здорового образа

жизни у дошкольников

(из опыта работы)

 Воспитатель:

 Кочева Т.Ю.

 *Живой организмпредставляет собой*

 *саморегулирующуюся систему,*

 *поддерживающую саму себя,*

 *востанавливающуюся,*

 *корригирующуюся и даже*

 *самоусовершенствующуюся.*

 *И.П.Павлов*

Тема, по которой я работаю "Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников"

Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье. Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься общественно - полезным трудом. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения, от внешней среды на 17-20%, от генетики 8-10% и на 50% от образа жизни. на фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, так как дошкольный возраст самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методом совершенствования и сохранения приведут к положительным результатам.

Поскольку проблема профилактики заболеваний у детей считается одной из самых актуальных. А современные детские сады отдают приоритет развитию умственных способностей детей, статическое напряжение в котором находятся дошкольники, сидя за столом, губительно сказывается на их здоровье. А ведь потребность ребенка в активном образе жизни, движении - запрограмированна природой. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из самых главных направлений.

Цель: Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников

Задачи:

* Создавать условия для формирования знаний и практических умений по укреплению и бережному отношению к своему здоровью;
* Формировать у детей с ранних лет валеологическое сознание, бережное и заботливое отношение к собственному здоровью, здоровью других людей, как высочайшей ценности;
* Формировать практические умения и привычки по укреплению личного здоровья;
* Способствовать формированию у детей мотивации к здоровому образу жизни;
* Воспитывать у детей желание активно применять знания о способах ведения здорового образа жизни на практике;
* Повышать педагогическую компетентность родителей.

В работе с детьми были использованы следующие методы:

 **Словесные методы**

Рассказ педагога:

- создавать яркие, точные представления о строении, функции организма, правилах гигиены и т.д.

Приемы:

- вопросы, беседа до и после рассказа, рассматривание наглядностей.

Рассказ детей:

- совершенствовать знания, умение отражать сложившиеся представления, повышать степень обобщенности знаний.

Приемы:

- вопросы, напоминания, анализ, соучастие воспитателя.

Беседа:

- уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематезация;

- равитие умения участвовать в диалоге, слушать и слышать, удерживать внимание.

Чтение художественного произведения:

- расширять, обогащать знания детей, формировать способность к восприятию, пониманию.

 **Наглядные методы**

Наблюдение:

Цель: - формирование основного содержания знаний дошкольника об органах, их функциях, гигиене; развитие наглядно-образной, наглядно-действенной формы мышления, речи.

1. Рассматривание картин, таблиц, схем:

**-** уточнение, обогащение представлений об организме, обогащение словаря детей;

систематезация знаний детей; активация словаря, развитие связной речи.

Приемы: вопросы, образец рассказа, задания творческого характера.

**2.** Слайды, диафильмы, кинофильмы:

- расширение знаний детей; развитие речи.

Приемы: вопросы-обсуждения, рассказ, рисование на темы.

 **Практические методы**

Упражнения - многократное повторение

- овладение разными способами умственной деятельности;

- формирование валеологических и практических навыков и умений.

Игровой метод - использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами.

Моделирование - создание моделей, их использование, формирование знаний о свойствах, структуре, отношениях объектов.

Экспериментирование - самостоятельная поисковая деятельность детей с целью решения поставленной задачи.

 **Формы организации детей**

* непосредственно-образовательная деятельность;
* экскурсии;
* наблюдения;
* дидактические игры;
* чтение специальной литературы;
* сюжетно-ролевые игры;
* простейшие физиологические опыты;
* моделирование;
* самостоятельные наблюдения в центре здоровья;
* занятия-консультации и пр.

**Виды непосредственно-образовательной деятельности**

* беседы;
* экскурсии;
* игры;
* эксперименты;
* проблемные ситуации;
* праздники;
* конкурсы;
* викторины и т.д.

**Формы работы с родителями**

**-** пропаганда валеологических знаний среди родителей с привлечением специалистов из поликлинник, физ.работников;

- дни открытых дверей в ДОУ с целью ознакомления с методикой валеологического образования;

- совместные праздники здоровья;

- участие родителей в оформлении предметно игровой среды по валеологии (изготовление наглядного и раздаточного материала);

- экскурсии с детьми по месту работы некоторых родителей: в клинику, детскую поликлиннику, стоматология, глазной кабинет, педиатр)

**Практическая работа с родителями**

* обучение правилам точечного массажа;
* разработка папок-передвижек для родителей по темам:
1. "Что такое валеология"
2. "Если у ребенка ОРВИ"
3. "Дыхательная гимнастика"
4. "Домашняя аромотерапия"
5. "Как правильно закаливаться"
6. "Витаминотерапия в оздоровлении детей" и т.д.
* валеологические газеты созданные совместно с ребенком о здоровье, здоровом образе жизни;
* семинар-практикум;
* родительское собрание "Если хочешь быть здоров!".

По данной теме была разработана диагностика, где были указаны главные для детского развития разделы:

1. "Я человек" - куда входят название частей тела и их назначение;
2. "Я осваиваю гигиену и этикет" - который содержит, культуру гигиенических навыков, сервировку стола, прием пищи;
3. "Я учусь организовывать свою жизнь" - куда входит, знание частей суток, органы тела человека, средства для здорового существования.

(смотри приложение)

Разработкой этой темы занимались следующие педагоги и физиологи:

 - Н.Ю.Баландина программа физического воспитания валеологической направленности для детей от 2 до 10 лет "Росточки";

- Т.Э.Токаева "Азбука здоровья";

- Р.Б.Стеркина, О.Н.Князева "Основы безопасности здоровья" и др.

Для дальнейшей работы по теме я разработала перспективные планы которые предполагают как непосредственно-образовательная деятельность, самостоятельную, совместную и взаимодействие с семьей.

(смотри приложение)

Я начала работу с обогащения предметно-развивающей среды, непосредственно с участием родителей. Так у нас в группе появился центр "Здоровья", назвали его "Здоровячек". В центре "Здоровья" есть книги-энциклопедии для детей по формированию основ здорового образа жизни, картинки, иллюстрации, книжки раскладушки, детские рисунки, альбомы. И конечно инвентарь для занятий физкультурой.

Детям предлагаеются настольно-печатные игры "Валеология или здоровый малыш" - 1,2 части. Которые знакомят детей с правилами личной гигиены и бережному отношению к своему здоровью.

Игра "Утро, день, вечер, ночь" - расчитана на ознакомление и закрепление частей суток, их последовательности, значение частей суток в жизни человека.

Игра "Я расту!" - формировать у детей знания о развитии и взрослении человека.

Игра "Вкусно и полезно" - формировать у детей знания о вкусных и полезных продуктах питания.

Игра "Малыши-крепыши" - формировать навыки здоровьезбережения детского организма.

Игры могут использоваться как самостоятельно, так и в беседе совместно с воспитателем. Для рассматривания в утренний или вечений отрезок времени.

Так же для детей предлагаются альбомы:

- "Наши помощники" -органы слуха, зрения, обоняния и т.п. Альбомы пополняются картинками в зависимости от темы беседы.

- "Веселая книга о том, что вкусно и полезно" - альбом с рассказами, сказками и стихами о полезных продуктах.

- "Наши лучшие друзья!" - альбом с иллюстрациями о вкусной и здоровой пище. Этот альбом мы создавали вместе с родителями и детьми. и т.д.

Картотека дидактических игр:

- "Определи, что это такое?" - активизировать работу органов чувств детей по распознанию разных предметов.

- "Умею - не умею" - активизировать внимание детей на свои умения и физические возможности своего организма, развивать исследовательскую деятельность, воспитывать чувство собственного достоинства.

- "Все помощники важны, все помощники нужны, а кому какой нужнее? - активизироватьзнания детей о доминирующем развитии того или иного органа чувств для людей определенной профессии (повар, фокусник, дирижер) и т.д.

Картотека подвижных игр:

- "Жмурки" - активизировать внимание и зрительную память дошкольников.

- "Покажи кто как ходит" - равивать физическую активность, иммитировать животных, птиц и т.д.

Картотека стихов и загадок о полезных продуктах, овощах, фруктах и т.д.

Картотека гимнастик и упражнений:

- точечный массаж;

- гимнастика для глаз;

- упражнения для плоскостопия;

- миогимнастика;

- физминутки;

- взбадривающая гимнастика;

- закаливающее носовое дыхание и т.д.

Правила ухода за:

- глазами, носом, ногами, руками, ушами, ртом,зубами, языком, кожей.

Картотека утренней гимнастики для детей 2-3 года, 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

Кроме того в центре есть физкультурный инвентарь. На развитие быстроты, ловкости движений, выносливости.

Целенаправленная систематическая работа по данной теме позволила довиться позитивного результата.

- дети стали более осознанно относиться к своему здоровью;

- знают способы ведения здорового образа жизни;

- увеличился процент детей которые не только знаю, но и применяют на практике полученные знания;

- Повысилась педагогическая компетентность родителей. Они овладели приемами точечного массажа, гимнастикой для глаз. И о владели знаниями о формах работы с детьми по валеологическому воспитанию.

Литература:

1. Алямовская В. Г. *«Как воспитать****здорового ребенка»***М. ; 1993г.

2. Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для **дошкольников М.** ; 2011г.

3. Воспитание ценностей **здорового образа жизни у детей 3-7 лет :** планирование, занятия, игры / авт. – сост. М. Р. Югова. – Волгоград: Учитель, 2015.

4. Вавилова Е. Н. Развивайте у **дошкольников ловкость**, силу, выносливость. - М. : Просвещение, 1981.

5. Глазырина Л. Д. *«Физическая культура****дошкольникам****»* *«Владос»* М. ; 2001 г.

6. **Здоровый малыш** : Программа **оздоровления** детей в ДОУ/ под ред. З. И. Бересневой. - М. : ТЦ Сфера, 2004г.

7. Картушина М. Ю. Зеленый огонек **здоровья** : Программа **оздоровления дошкольников.** – М. : ТЦ Сфера, 2009г.

8. Основы безопасного поведения **дошкольников :** занятия, планирование, рекомендации / авт. – сост. О. В. Черемшанцева. – Волгоград: Учитель, 2008г.

9. Полтавцева Н. В. Приобщаем **дошкольников к здоровому образу жизни.** – М. : ТЦ Сфера,2012.