Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 34 г. Курганинска

муниципального образования Курганинский район

Тема педагогического опыта:

**«Воспитание валеологической культуры**

 **дошкольника старшего возраста»**

Автор опыта: Сафарян Светлана Альбертовна

г. Курганинск

2013 г

Оглавление

[1. Литературный обзор. 3](#_Toc378586304)

[1.1. История темы педагогического опыта в педагогике. 3](#_Toc378586305)

[1.2. История изучения темы педагогического опыта в образовательном учреждении. 4](#_Toc378586306)

[1.3. Основные понятия, термины в описании опыта. 5](#_Toc378586307)

[2. Психолого – педагогический портрет группы воспитанников, являющихся базой для формирования представляемого педагогического опыта. 6](#_Toc378586308)

[3.Педагогический опыт. 7](#_Toc378586309)

[3.1. Цель и задачи опыта 7](#_Toc378586310)

[3.2. Описание основных методов и методик. 8](#_Toc378586311)

[3.3. Актуальность. 10](#_Toc378586312)

[3.4. Научность. 11](#_Toc378586313)

[3.5. Результативность. 11](#_Toc378586314)

[3.6. Новизна (инновационность). 11](#_Toc378586315)

[3.7. Технологичность. 12](#_Toc378586316)

[3.8. Нормативно-правовое обеспечение 12](#_Toc378586317)

[3.9. Материально-техническое обеспечение 12](#_Toc378586318)

[4. Организация работы с детьми по формированию ЗОЖ. 14](#_Toc378586319)

[5. Закаливающие процедуры 19](#_Toc378586320)

[6. Система мероприятий с родителями 22](#_Toc378586321)

[7. Выводы 23](#_Toc378586322)

[8. Библиографический список 24](#_Toc378586323)

[9. Приложения 25](#_Toc378586324)

«Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их  духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера  в свои силы».

В. Сухомлинский

# Литературный обзор.

## История темы педагогического опыта в педагогике.

 Современная педагогическая наука призывает дошкольные образовательные учреждения решать задачу сохранения здоровья детей с помощью организации здоровьесберегающего педагогического процесса, где главную роль играют здоровьесберегающие педагогические технологии,цель которых воспитание валеологической культуры и валеологической компетентности дошкольников, позволяющих самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Но, несмотря на то, что сегодня содружество валеологической и педагогической наук накопило некоторый опыт здравотворчества, формирования здорового образа жизни человека, проблема включения уже накопленного педагогического опыта в воспитательно-образовательную среду детского сада до сих пор существует.  Это связано с тем, что при профессиональной подготовке педагогов поверхностно изучается вопрос формирования валеологической культуры дошкольников.

 В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

 Валеология, как наука возникла не так давно. "Отцом" современной валеологии называют русского ученого И.И.Брехмана, который в 1982 году

научно обосновал необходимость здравоохранения практически здоровых людей. Предметом изучения валеологии есть здоровый человек, поэтому часто термин валеология объясняют как наука о здоровье человека или здоровье здоровых.

 Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

## История изучения темы педагогического опыта в образовательном учреждении.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – проблема государственного уровня, которая определена в нормативно-правовых документах, регламентирующих деятельность ОУ.

Федеральный закон «Об образовании» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников». Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования».  «Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении» задачу охраны жизни и укрепления физического и психического здоровья детей относит к основным задачам  образовательного  учреждения. В Уставе ДОУ, как и в образовательной программе нашего детского сада задача охраны и укрепления здоровья дошкольников находится на первом месте.

 Здоровье - показатель резервов жизнедеятельности, жизнеспособности человека как сложного целостного существа. Такие резервы формируются в результате воспитания. Поэтому основной причиной всеобщего нездоровья при всей значимости других факторов (социальных, материальных, экологических, генетических и пр.) являются изъяны в системе воспитания детей в семье и ДОУ.

 Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей и реальное ухудшение их физического, психического, нравственного и духовного состояния. Особенно это ощущают те, кто работает с ними, то есть мы, педагоги. Но с другой стороны все мы несем историческую ответственность за здоровье будущих поколений и только все вместе можем изменить ситуацию.

 Начиная работать по данной проблеме, мною была изучена методическая литература по физическому воспитанию дошкольников. А так же рассмотрены основные задачи, средства и пути решения, которые предлагаются разработчиками методических пособий по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

*Глазырина Л.Д.* формирует три группы задач:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья детей;

- закаливание;

- развитие движений.

Воспитательные:

- формирование нравственно-физических навыков;

- формирование потребности в физическом совершенстве.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие физических качеств;

- получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

*Матвеев А.П., Т.Г.Хухлаева Т.Г., Ефименко Н.Н.* выделяют такие задачи:

- охрана и укрепление здоровья

- закаливание;

- развитие движений.

- совершенствование двигательных способностей и физических качеств

*Ю.К.Бабанский* выделяет несколько задач:

- укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие основных двигательных качеств

*Степаненкова Э.Я.* одной из главных задач физического воспитания считает оздоровление ребенка:

- формирование правильной осанки;

- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;

- формирование изгибов позвоночника;

- развитие сводов стопы;

- развитие гармоничного телосложения.

 *М.А.Васильева* выделяет оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. В них предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

 В 2012 году собранный материал по внедрению в образовательный процесс здоровьесохраняющих технологий я систематизировала в опыт работы, поставив перед собой ряд задач:

 1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

 2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

## Основные понятия, термины в описании опыта.

*Валеология* – наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровья.

*Здоровье* **-**  естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

*Технология -* это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая.

*Здоровье сохраняющие технологии в дошкольном образовании* – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

*Физическое воспитание* - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма ребенка, формирование двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

*Физическое развитие* - это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких.) В широком понимании это - физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер).

*Физическая подготовленность* - уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека. В результате глубокого изучения возможностей детского организма были разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения.

*Физическое образование* - одна из сторон физического воспитания, направленная на овладение профессиональными знаниями, двигательными навыками.

*Физические упражнения* - движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

*Двигательная деятельность* - деятельность, основным компонентом которой является движение, и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

# 2. Психолого – педагогический портрет группы воспитанников, являющихся базой для формирования представляемого педагогического опыта.

С целью выяснения уровня валеологической культуры и определения содержания, формы и методов работы провела предварительную работу:

это наблюдение за поведением детей, беседы с детьми. В результате было выявлено: зачастую небрежное отношение детей к своему здоровью объясняется отсутствием у них необходимых знаний, дети испытывают «двигательный дефицит», в связи с чем задерживается возрастное развитие всех физических качеств.

Проанализировавпосещаемость группы и уровень развития валеологической культуры дошкольников, я пришла к следующим выводам.
Ухудшение состояния здоровья детей диктует необходимость разработки и внедрения, целостной системы мероприятий, направленной на  достижение положительных результатов  в сохранении и укреплении здоровья дошкольников, формировании у них валеологической культуры. В образовательную деятельность с детьми необходимо включать здоровьесохраняющие технологии и здоровьеукрепляющие приемы, которые способствуют физическому, психомоторному, речевому, эмоциональному развитию.

 Анкетирование родителей детей, посещающих детский сад, выявило несколько проблем. Родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Я разработала комплекс мероприятий для повышения компетенции родителей в данных областях.

# 3.Педагогический опыт.

## 3.1. Цель и задачи опыта

Цель: создать условия для формирования предпосылок осознанного отношения ребенка старшего дошкольного возраста к своему здоровью.

Задачи:

* формировать представления о строении тела человека;
* развивать стойкие культурно – гигиенические навыки;
* обучать уходу за своим телом;
* формировать привычку ежедневных физических упражнений;
* воспитывать положительное отношение к спорту, физическим упражнениям, здоровому образу жизни;
* обогатить предметно – развивающую среду играми валеологической направленности, материалом для полноценной двигательной деятельности дошкольников, проведения оздоровительных мероприятий;
* заинтересовать родителей в воспитании у дошкольников предпосылок осознанного отношения ребенка старшего дошкольного возраста к своему здоровью.

## 3.2. Описание основных методов и методик.

1. *Технология здоровьесбережения,* которая направлена на улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие, развитие потребности к здоровому образу жизни.

 Я считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья,

а так же технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям.

 К основным формам и методам технологии сохранения и стимулирования здоровья детей относятся:

 *Динамические паузы*– во время образовательной деятельности, 2-3 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для

глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида образовательной деятельности.

 *Подвижные и спортивные игры* – как часть специально организованной образовательной деятельности по физическому развитию, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

 *Релаксация* – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

 *Гимнастика пальчиковая* – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

 *Гимнастика для глаз* **–** ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки со среднего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

 *Гимнастика дыхательная* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Используется как основной элемент при проведении образовательной деятельности с детьми по физическому развитию.

1. *Технология обучения здоровому образу жизни.*

 Основные формы и методы данной технологии:

 *Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре* – 3 раза в неделю: 2 - в спортивном зале и 1 - на улице. Перед образовательной деятельностью необходимо хорошо проветрить помещение спортивного зала или групповой комнаты.

*Проблемно-игровая (деятельность*) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Совместная деятельность с педагогом может быть организована не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

*Коммуникативные игры* – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, совместная деятельность с педагогом рисованием, лепкой и др.

1. *Коррекционные технологии.*

 *Элементы музыкотерапии* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

*Элементы сказкотерапии* – по 25 - 30 мин. со старшего возраста. Используется для развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

1. *Технологии валеологического просвещения родителей.*

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может находить каждодневную поддержку дома.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни, как ценности, а так же в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка, привлечении родителей к участию в различных формах совместной деятельности: физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей, можно провести ряд мероприятий, к которым относятся:

 родительские собрания,

 консультации,

 конкурсы,

 спортивные праздники,

 праздники здоровья,

 дни открытых дверей,

 папки-передвижки,

 беседы,

 личный пример педагогов,

 нетрадиционные формы работы с родителями,

 практические показы (практикумы)

1. *Здоровьесберегающие образовательные технологии*.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает разнообразие педагогических мероприятий с дошкольниками: беседы о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем и т.п. Дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях и др.

По-моему, подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

##  3.3. Актуальность.

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесохраняющее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.  Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых  средств  и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

 Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

 Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, формировании  осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, организму.

## 3.4. Научность.

 Необходимость использования здоровьесохраняющих технологий подчёркивают исследования В. В. Колбановой, Л. Г. Татарниковой и В. П. Петленко, подтверждающих, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни. В работах В. Г. Алямовской, М. Л. Лазарева и Г.А. Баранчукова отмечается, что становление валеологической культуры обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого и ребёнка, широким спектром педагогических средств и приёмов.

##  3.5. Результативность.

 Систематично, проведенная работа показала следующие результаты:

*Уровень здоровья и физического развития детей:*

Уровень заболеваемости снизился на 3,7 %, значительно снижено количество пропусков по болезни.

Количество детей, имеющих высокий уровень физического развития повысилось на 11 % и составляет 56%.

Количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, увеличилось на 27% и составляет 71%.

Усовершенствована предметно-развивающая среда в группе: в своей работе широко использую наглядную агитацию – уголок здоровья в группе "Здоровячок”, альбомы индивидуальной работы с детьми «Запоминай-ка», «Будь внимателен», «Необычный лабиринт».

##  3.6. Новизна (инновационность).

Новизна опыта заключается в реализации:

- здоровьесберегающих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности;

-использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу      жизни;

-использование ИКТ для более  наглядной демонстрации     преимущества  здорового образа жизни.

## 3.7. Технологичность.

Весь процесс реализации работы проходил в несколько этапов:

1 этап: *диагностико-прогностический.*

Цель: изучение возможностей и потребностей группы.

2 этап: *практический.*

Цель: введение валеологических знаний, здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс.

3 этап: *обобщающий.*

Цель: подведение итогов, совершенствование результатов работы по данной проблеме.

## 3.8. Нормативно-правовое обеспечение

*Нормативно-правовое обеспечение*включает в себя внешние законодательные акты и внутренние документы, регламентирующие деятельность учреждения.

 Основополагающие документы по проблеме обеспечения здоровья детей в ДОУ:

* Конвенция о правах ребёнка;
* Конституция РФ ст.38, 41, 42, 43;
* Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Типовое положение о ДОУ утверждённое постановлением Правительства РФ от 27.10.2011г. № 2562;
* Приказ МО и науки РФ «Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» от 23.11.2009, № 655;
* Приказ Минобрнауки РФ от 20.07.2011 N 2151 "Об утверждении федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования";
* Санитарно-эпидемиологическими требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях, СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26

##  3.9. Материально-техническое обеспечение

*Материально-техническое обеспечение.*Для обеспечения полноценного своевременного развития детей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики простудных заболеваний, физического развития и оздоровления воспитанников в дошкольном учреждении имеется спортивный зал, оснащенный необходимым традиционным и нестандартным оборудованием, физкультурный уголк в группе, которые создан с учётом возрастных особенностей детей. На игровых участках детского сада имеется спортивное и игровое оборудование, где дети имеют возможность развития двигательных навыков в любое время года.

 В группе создана зона двигательной активности, есть уголок природы, здоровья. Они создают домашнюю, уютную обстановку и комфортную, развивающую и здоровьесохраняющую для детей атмосферу.

      Валеологически развивающая среда создается с целью научить детей ориентироваться в ней, уметь использовать ее в решении задач укрепления, сохранения и поддержания здоровья. Характер моего взаимодействия с ребенком в валеологической среде детского сада определяю как педагогическую поддержку: поддерживаю ребенка, направляю его и помогаю ему активно использовать среду в решении обозначенных задач.

Важным условием педагогической поддержки считаю диалог: сотрудничество с ребенком в форме бесед, совместного решения проблем и ситуаций выбора объектов среды и действий с ними, активизации самостоятельного выбора объектов среды, с которыми ребенок хочет взаимодействовать. Если ребенок чувствует себя уверенно в среде, успешно решает задачи, то хвалю и поощряю его, ориентирую на успех организации выбора и решении постепенно усложняющихся задач валеологического содержания. Если же ребенок отказывается от взаимодействия со средой, пассивен в ее освоении, то в процессе индивидуального взаимодействия ввожу его в среду, предлагаю совместно осваивать ее, используя игровые приемы, стремясь заинтересовать ребенка ее компонентами, поощряя его действия.
 Процесс воспитания валеологической культуры обеспечивается также активностью и самостоятельностью самого ребенка, поэтому я поддерживаю эту активность, создаю условия для возникновения интереса к решению задач валеологического содержания и успешности этого решения путем обеспечения интеграции валеологического воспитания с другими видами деятельности.
 Обретение ребенком опыта здорового образа жизни осуществляется через согласованную деятельность с родителями, организацию режима дня и питания детей, среды, с которой взаимодействуют дети.
Так, шаг за шагом ребенок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремится проявлять ее.

Таким образом, воспитание валеологической культуры дошкольников обеспечиваю через взаимодействие следующих педагогических условий:
компетентность педагога в решении задач, связанных с воспитанием валеологической культуры дошкольников; валеологическая культура родителей; интеграция задач воспитания валеологической культуры в целостный педагогический процесс; создание валеологически развивающей среды в ДОУ, группе и педагогическая поддержка ребенка в ней;
учет возрастных особенностей детей и осуществление индивидуального подхода к каждому ребенку в ходе освоения валеологической культуры.

# 4. Организация работы с детьми по формированию ЗОЖ.

 В рамках образовательной области «Здоровье» для успешного формирования представлений у дошкольников о ЗОЖ необходима целенаправленная, систематическая воспитательно-образовательная работа в ДОУ и семье.

Я определила для себя следующие направления осуществления этой проблемы:
- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде.

 Я разработала систему мероприятий  под названием « Я здоровым быть хочу», работа в которых ведётся в 3-х направлениях:

 *1 направление : « Я - человек. Что я знаю о себе?»*
*Цель:* формировать представления детей о человеке как живом существе, об условиях необходимых ему для жизни; о внешнем строении человека, органах чувств, некоторых  внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни.( например : д/и «Что есть во рту», « Какие у нас зубы ?», «Сказка о зубной щётке» и др., «практические задания, опыты на вкус, запах, звук».

 *2 направление: « Образ жизни человека и здоровье».*
*Цель*: формировать представления детей об образе жизни человека о режимных моментах, организации дня в детском саду, отдыхе, о зависимости здоровья от образа жизни. ( Например: «Азбука здоровья», чтение И.Токмаковой «Где спит рыбка?», советы «Как готовиться ко сну»).

 *3 направление: « Здоровый образ жизни в условиях природы»
Цель:* формировать у детей представления об особенностях жизни в окружающем мире; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека, о значении ЗОЖ для здоровья человека; формирование поведения, способствующего ЗОЖ.

*Реализация содержания каждого направления проводится мною в несколько этапов:*

 1. Подготовительный этап - это изучение представлений детей о здоровье и ЗОЖ; планирование видов работы и организационных форм.

 2. Основной этап - это сообщение детям новых сведений о ЗОЖ и расширение их кругозора с опорой на различные виды деятельности. Основной формой работы являются НОД по ознакомлению с окружающим миром.

 3. Закрепляющий этап - закрепление и систематизация представлений о ЗОЖ через НОД, беседы, прогулки, опыты, игры, оздоровительные и закаливающие мероприятия, чтение литературы.

 Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами работы являются организованная занимательная деятельность, режимные моменты, спортивные соревнования, досуги, в процессе которых сообщаю детям новые сведения и закрепляю ранее полученные представления. Закреплять представления лучше в продуктивной и предметно- практической деятельности, поэтому использую интегративный подход к организации занимательной деятельности детей.

 В процессе ознакомления с образовательной областью «Познание» ознакомление с окружающим миром формирует представления о человеке, как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни и зависимости здоровья от образа жизни.

 На НОД экологической направленности  формирую представления  детей об условиях необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

 При воспитании культурно-гигиенических навыков формирую привычку правильно: умываться, вытираться, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

Расширяю представления о ЗОЖ  через: с/ ролевые игры « Больница», «Аптека», « Семья», чтение художественной литературы: «Сказка про ногти», «Грязнуля Витя» И.Губина, « Птичка Тари», « Зубик-Зазнайка», « Сказка про трёх поросят на новый лад», разучивание загадок о частях тела, пословиц о здоровье. Продолжаю знакомить детей с правилами сохранения своего здоровья и заботе о нём.

Для расширения кругозора детей и закрепления, ранее полученных навыков использую настольные и дидактические игры («Аскорбинка и её друзья»,    «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала что потом и т.д.)

 Формируя привычки потребности в ЗОЖ, стараюсь выработать

такие навыки у детей:

- полоскать рот после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и вечером;

-спать в облегчённой одежде;

- разминаться после пробуждения;

- уметь избегать опасных ситуаций;

- мыть руки перед едой и после посещения туалета;

- есть больше овощей и фруктов;

- ежедневно менять нижнее белье, носовые платки.

**Система мероприятий по направлению:**

**«Я - человек. Что я знаю о себе?»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 этап | 2 этап | 3 этап |
| * Беседа «Что я знаю о здоровье?»
* Беседа «Знакомство со своим организмом»
* НОД «Знакомство со своим телом»
* Беседа «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья»
* Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит»
 | * НОД «Что я знаю о себе»
* Беседа «Мои помощники»
* НОД «Зачем нужно питаться, дышать, двигаться?»
* Чтение И. Губина «Сказка про ногти», «Грязнуля Витя»; Т. Зайцева «Дружу с водой»; «Птичка Тари», «Зубик- Зазнайка»
* Загадывание загадок о здоровье человека.
* Беседа «Я-живой»
* НОД «Я и моё настроение»
* Пословицы о здоровье
 | * Д/И «Части тела»
* Д/И «Я умею»
* Д/И «Четвёртый лишний»
* Д/И «Узнай движение»
* Д/И «Виды спорта»
* Д/И «Сложи картинку»
* Д/И «Что сначала, что потом»
* Д/И «Аскорбинка и её друзья»
* Беседа «Здоровье -главная ценность человеческой жизни»
* Рисование «Портрет друга»
* Рисование «Я здоровье сберегу»
* С/р игры: «Больница», «Аптека», «Семья»
* Игра-имитация «Медвежонок – спортсмен»
 |

**Система мероприятий по направлению**

**«Образ жизни человека и здоровье»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 этап | 2 этап | 3 этап |
| Спорт, Олимпийские игры |
| * Проект с детьми «Туристическими тропами»
* Беседа «Олимпийские игры»
* Беседа «Значение занятий физической культурой и спортом для сохранения здоровья»
* Просмотр мультфильмов: «Ох и Ах идут в поход», Смешарики «Туристы», «Шайбу, шайбу», «Где живет медвежонок», «Спортландия», «Приходи на каток», «Метеор на ринге», «Футбол», «Матч реванш», «Спорт – это жизнь»
* Чтение художественной литературы:

 рассказ В.А. Осеевой «На катке», К. Авдеенко «Ваня футболист», Л.Зубкова «Ох и Ах идут в поход» и познавательные рассказы: «Кто изобрёл коньки», «Когда появились лыжи», «Сколько лет спортивной борьбе» из популярной энциклопедии для детей «Всё обо всем»,Е. Инконы «Зимняя Олимпиада-2014 в стихах для детей». Стихотворения:На коньках. Каток (Г.Дядина)Теннис. Спортивный уголок (Е.Мельникова)Бокс. Зарядка (А.Барто)Легкая атлетика (В.Пахомов)Летняя физкультура (О.Высотская)На катке. Хоккей (А.Веона)Шайба, клюшка, коньки (Т.Варламова)Лыжники (Л.Квитко)Гимнастика (Н.Лубянко)Серия стихов по спорт (А.Бах) | * Рисование «Мой любимый вид спорта»
* Фотовыставка «Туристическими тропами»
* Серия игр "Мы спортсмены":1. Спортивное домино2. Парные картинки3. Разрезные картинки4. Пазлы
* Развивающее Лото "Спорт".
* Развивающая игра-лото "Команда чемпионов".
* Дидактическое пособие «Спорт - наш друг».
* **Дидактические игры:**

**«Что кому принадлежит»**«Спортивное домино»«Загадай – отгадай»«Что я знаю о спорте»«Спортивная меморина»«Спортивная угадайка»«Спорт зимой и летом»«Собери символ»«Спортивная четверка»«Что к чему» |
| Соблюдаем режим дня |
| * Просмотр мультфильмов: «Зарядка для хвоста», «Смешарики. Кому нужна зарядка», «У тетушки Совы. Утренняя зарядка для малышей», «Пчелка Майя. Лесная зарядка», «Лунтик и его друзья. Зарядка» .
* Чтение художественной литературы:

Мой день (<http://zanimatika.narod.ru/ZOJ_rejim.htm>)Распорядок дня (С. Олесняк)Гномы и режим дня ([Беляева Светлана](http://stiho-bum.ru/user_detail.php?u=vehrf))Побудка. (П. Мазикин.)Наши полотенца. (Н. Найденова)Прощай, подушка *(П. Синявский* *)*Зарядка *(П. Синявский* *)*Завтрак *(М. Сенина* *)*Занятия *(М. Сенина* *)* Прогулка *(М. Сенина* *)*Тихий час *(М. Сенина* *)*Домой! *(М. Сенина* *)*Правила поведения для воспитанных детей.  В детском саду.( Г.П. Шалаева, О.М. Журавлева, О.Г. Сазанова.). * Беседа «Зачем людям сон»
* Беседа «Режим дня»
* Беседа «Зачем нужно гулять»
* Беседа «Начинаем день с зарядки»
* НОД «Если хочешь быть здоров – закаляйся»
 | * Сюжетно – ролевая игра «Семья»;
* рисование «На прогулке»;
* дидактическая игра «Чудесный мешочек»;
* дидактическая игра «Мой день»;
* наглядно-дидактическое пособие "Рассказы по картинкам. Распорядок дня";
* дидактическое пособие «Режим дня».
 |
| Здоровое питание |
| * Просмотр мультфильмов:

«Смешарики .Азбука здоровья»* Презентация «Если хочешь быть здоровым» viki.rdf.ru
* Чтение художественной литературы:

Сказочный справочник здоровья для детей и взрослых А. Лопатиной и М. Скребцовой«Витаминная сказка» авторская сказка И.А.КрупновойЕ. Качур « Если хочешь быть здоров»«Людоед и этикет» А. Усачёв«Здоровый желудок» К.Луцис«Ай, да суп « И.Токмакова«Здорово, быть здоровым» С.Майстренко«Барабек» К.ЧуковскийВитамин А,В,С,ДПолезные овощиД. Мамин-Сибиряк «Притча о молочке и овсяной кашке».М. Бородицкая «Убежало молоко».* НОД «Витамины укрепляют организм»
* Беседа «Полезная пища»
* Беседа «Уроки этикета за столом»
 | * Сюжетно – ролевая игра «Кафе Витаминка»;
* Инсценировка «Не болейте никогда, ешьте овощи всегда»;

«Спор овощей» Н.Семенова* Дидактические игры :
* «Полезное - вредное»
* «Витаминный бильярд»
* «Поварята»
* «Где растет каша»
* «Во фруктовом царстве, овощном государстве»
* «Кто в домике живет»
* «Витаминный домик»
* «Назови одним словом»
* «Что изменилось»
 |

**Система мероприятий по направлению:**

**«Здоровый образ жизни в условиях природы»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 этап | 2 этап | 3 этап |
| * Беседа «Если ты заблудился?»
* Беседа «Осторожно лёд!»
* Беседа «Ядовитые грибы!»
* Стихи о природе
 | * Беседа «Умение избегать опасные ситуации»
* Беседа «Чему нас учит солнце»
* Д/И «Игры зимой»
 | * Игровой дидактический материал по основам безопасной жизнедеятельности «На воде и на природе»

 ИП Бурдина С.В.burdina\_kirov@mail.ru www.burdina-kirov.ru* Рисование «Мой солнечный портрет»
 |

# Закаливающие процедуры

Параллельно с педагогической деятельностью с детьми, провожу закаливающие процедуры под руководством старшей медсестры, которая с учетом состояния здоровья детей и местных условий определяет вид и дозировку закаливающих процедур.

*Организация системы закаливания –* важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Закаливающие мероприятияпроводятся в течение всего дня. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

 Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

 *Закаливание воздухом* – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

 Эффективным средством закаливания является *хождение босиком* в летнее время по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2–3 минут до 10–12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, – 20–22 Сº. Затем детей приучаю ходить босиком и в помещении: так, перед дневным сном разрешаю босиком дойти до кроватки по ковровой дорожке. Оздоровляющее воздействие воздуха использую при организации дневного сна и прогулок.

 Большую радость детям доставляет процедура *закаливания солнцем*, которая осуществляется на прогулке в летнее время.  Начинаю процесс закаливания со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходим к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяю руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организую под прямыми лучами солнца (5–6 минут), а затем вновь увожу в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, т.е. детей раздеваю до трусов и майки, а затем оставляю в одних трусах. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 минут, постепенно его доводя до 10 минут. В течение дня общая продолжительность солнечных ванн может достигать 40 -50 минут.

 *Вода* является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. В оздоровительной деятельности использую обширное умывание, ножные ванны, обливание ног, обливания рук до локтя. Обливание ног провожу перед сном, хождение по дорожкам здоровья после сна.

***Система закаливающих мероприятий***

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Старшая группа** |
| I. Элементы повседневного закаливания |
| 1. Воздушно – температурный режим | От +20 до +18 СОбеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей |
| Односторонне проветривание (в присутствии детей) | В холодное время – кратковременно ( 5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1 – 2 С |
| Сквозное проветривание (в отсутствии детей): | Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 С |
| * утром перед приходом детей
 | К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной |
| * перед возвращением детей с дневной прогулки
 | +20 |
| * во время дневного сна, вечерней прогулки
 | В теплое время года проводится ежедневно в течение всего периода отсутствия детей в помещении. |
| 2. Воздушные ванны:* прием детей на воздухе
 | - 10 С |
| * утренняя гимнастика
 | В холодное время года - на улице, при температуре до – 5 С, при более низкой температуре – в зале |
| * Непосредственно образовательной деятельность
 | +18 С |
| Одно занятие – круглогодично – на воздухе |
| - 10 С |
| 2 занятия в зале. Форма спортивная |
| + 18 С |
| * Прогулка
 | - 10 С |
| Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года |
| * световоздушные ванны
 | В теплое время года ежедневно при температуре от + 20 С, после предварительной воздушнойванны в точение 10 - 15 мин. |
| * хождение босиком
 | В теплое время года ежедневно при температуре от + 20 С. В холодное время года – в помещении, при соблюдении нормативных температур |
| * дневной сон
 | + 17 С  |
| * физические упражнения
 | Ежедневно |
| * после дневного сна
 | В помещении температура на 1- 3 С ниже нормы |
| * гигиенические процедуры
 | Умывание, мытье рук до локтя прохладной водой |
| II. Специальные закаливающие воздействия | Полоскание рта водой комнатной температуры |
| 1. Игровой массаж  | Дыхательная звуковая гимнастика, самомассаж всех частей тела |
| Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой. |

 В результате закаливания дети стали менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям.  Улучшился аппетит детей, они спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

#  Система мероприятий с родителями

 Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей использую как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями : информационные памятки, буклеты, тематические выставки, оформляю информационные уголки здоровья, провожу консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты. Родители – активные участники конкурсов, спортивных и иных совместных мероприятий, проводимых в ДОУ.

**Система мероприятий с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц  | Мероприятия  |
| Сентябрь  | Анкетирование «Здоровая семья – здоровый ребенок»Консультация «Закаливание в домашних условиях» |
| Октябрь  | Родительское собрание «Валеологическое воспитание дошкольников» |
| Ноябрь  | Семинар – практикум «Здоровому все здорово!» |
| Декабрь  | Консультация «Как укрепить иммунитет ребёнка» |
| Январь  | Консультация «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия» |
| Февраль  |  НОД по валеологии совместно с родителямиПамятка «Организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей». |
| Март  | Спортивное развлечение «Мама, папа, я –здоровая семья» |
| Апрель  | Консультация «Как приучить ребенка к чистоплотности» |
| Май  | Интеллектуальная игра с родителями «Что? Где? Когда?»на тему: «Наши верные друзья - полезные привычки». |

# Выводы

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребёнка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

 Работа по данному направлению дает положительные результаты, так как имеющиеся знания, благодаря их  многократному практическому и наглядно-действенному воспроизведению в игре, обыденной жизни, опытно-экспериментальной деятельности приобретает прочный и осознанный характер. Нетрадиционный подход к оздоровительно-профилактической работе с детьми дошкольного возраста имеет огромный учебно-воспитательный потенциал, что бесценно в воспитании подрастающего поколения.
 Создание здоровьесохраняющей среды и воспитание навыков здорового образа жизни у детей является одним из основных направлений деятельности педагога.

 Познавательные моменты органично соединяются с оздоровительными, образовательная деятельность сочетается с выполнением дыхательных упражнений, гимнастики для глаз, релаксацией, самомассажем и другими здоровьесохраняющими технологиями.

 Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный,  системный подход к организации  валеологического развития, физкультурно – оздоровительных, и профилактических  мероприятий позволит   эффективно  способствовать  укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную  динамику оздоровления детского организма, позволит   достичь положительных результатов.

# Библиографический список

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
2. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
4. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
5. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
6. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
7. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
9. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000 – 256 с.
12. Синкевич Е.А. Физкультура для малышей СПб: 2003 – 48 с.
13. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2004 – 87 с.
14. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.
15. Юдина Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду. М.: 2003 – 114 с.
16. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей : Пособие для воспитателя д/с ., -М.:Просвещение,1986
17. Емельянова В.Н.,из опыта работына тему «Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы через методическое сопровождение использования здоровьесберегающих технологий».
18. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008
19. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.

# Приложения

Приложение 1: Непосредственно-образовательная деятельность с детьми

Приложение 2: Беседы

Приложение 3: Проектная деятельность Приложение 4: Дидактические игры

Приложение 5: Художественная литература

Приложение 6: Работа с родителями

Приложение 7: Гимнастика пробуждения

Приложение 8: Дыхательная гимнастика

Приложение 9: Пальчиковая гимнастика

Приложение 10:Гимнастика для глаз Приложение 11:Динамические паузы, физкультминутки

Приложение 12: Релаксационные упражнения

Приложение 13: Консультация для педагогов