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 домино 2. Парные картинки 3. Разрезные картинки 4. 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.Крупновой  Е. 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.Чуковский  Витамин А,В,С,Д  Полезные овощи  Д. 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](mailto:burdina_kirov@mail.ru) www.[burdina-kirov.ru](mailto:burdina_kirov@mail.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 С  Обеспечивается 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 воздушной  ванны 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 родителями  Памятка «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