«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

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой является ежедневные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Целью моей темы по самообразованию является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Основными задачами данного направления являются:

- формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.

Для более углубленного изучения данной темы я изучила методическую литературу

1. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие. М., 1999.
2. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. – М.: Медицина, 1986.
3. Рунова М.А. Дошкольное учреждение: режим оптимизации двигательной активности // Дошкольное воспитание. – 1998.
4. *Новикова И.М.: Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.*
5. Козлов С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика. – М.: Академия, 2001.
6. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005.
7. Колбанов В. В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. СПб. : ДЕАМ, 1998.
8. Торохова Е. И. Валеология: Словарь. - М.: Флинта: Наука. 1999.
9. Вайнер Э.Н. Общая валеология: Учебное пособие. - Липецк: Липецкое изд-во, 1998.

Я разработала перспективно – тематическое планирование по данному навправлению в средней группе.

Карепова Т. Г. , Жуковин И. Ю. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников “Наша традиция - быть здоровыми!”. Психолог в детском саду. -2006. -№3. -с. 52-80Для этого надо было дать детям в доступной для них форме элементарные знания и практически закрепить свои знания.

Вначале дети усвоили названия частей тела животных и их предназначение через загадки о животных, рассматривание картинок, чтение сказок. С детьми играли в настольно-печатные игры «Собери картинку» и т.д.

При знакомстве с частями тела человека старалась подвести детей к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле. Каждое занятие практически закреплялось в повседневной жизни детей, режимных моментах, например при одевании на улицу говорила: «Лучше завязывайте шапочки, чтобы вашим ушкам было тепло». Аналогично руки, ноги и т. д. Хорошо помогают в работе пословицы и поговорки, дети сами повторяют их: «Береги нос в большой мороз». Все занятия, беседы старалась проводить в игровой форме, дети много рисовали, старались отражать все части тела человека, лепили животных и человека.

Особенно хорошо закрепляются полученные знания на корригирующей гимнастике после сна, которую проводила ежедневно. Ребята делали массаж и самомассаж, где закрепляли названия частей тела. Например: руки (правая, левая), плечо, предплечье, кисти рук, пальцы, голова, брови, нос, подбородок, лоб, затылок и т.д. Детям очень нравятся пальчиковые игры, используя различные пальчиковые игры в работе, они легко запоминали названия пальцев.

Многие дети неправильно и неохотно делают упражнения для дыхания. Для того, чтобы они с удовольствием выполняли их, я решила связать для них индивидуальные маленькие веники из пихтовых веток. Результат превзошел мои ожидания. Дети с удовольствием делали глубокий вдох, с восторгом говорили: «Лесом пахнет!». Этими веничками они делали себе самомассаж, и это им тоже очень нравилось (иголочки мягкие, щекотали друг друга). Практиковала массаж стопы и ходьбу босиком по коврикам с песком, по массажному коврику.

Корректирующая гимнастика и закаливающие процедуры дали низкую заболеваемость в нашей группе, что было отмечено на итоговом педсовете нашего детского сада.

Знания о своем теле дали хорошие результаты и в воспитании доброжелательности у детей: дети стали более осторожными в конфликтных ситуациях, меньше толпились, если случалось такое – делали замечание: «А если бы стукнулась головой или ушибла бы ногу», «Нельзя стукать по голове – головку надо беречь», «Глаза – наши помощники» и т.п.

Оздоровительные занятия, беседы помогли мне в решении множества задач, таких как:

* сохранение и укрепление здоровья;
* развитие сенсорных и моторных функций;
* формирование потребности в двигательной активности;
* профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
* приобретения навыка правильного дыхания;
* привитие навыков элементарного самомассажа;
* развитие интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, восприятия, ориентации в пространстве);
* развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
* формирование гармоничной личности (умение дружить, чувство уважения, доброты, самокритичности) и др.

Итак, в течение года дети получили элементарные знания о строении своего организма и получили необходимые навыки ухода за своим телом.

Все мы - педагоги, родители, воспитатели – пытаемся ответить на вопрос: «Как обеспечить безопасность и здоровый образ жизни нашим детям?» Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Чтобы этого избежать нужно, во-первых, дать детям необходимую сумму знаний об общепринятых человеком нормах поведения. Во-вторых, научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь дошкольникам овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте. В третьих, развивать у дошкольников самостоятельность и ответственность.

Перечень всех этих задач стал причиной введения в системе образования в России специального курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), формирующего личность безопасного типа всесторонне.

Первым делом изучила программу «Основы безопасности детей дошкольного возраста» и поставила следующие задачи:

* донести правила личной безопасности до детей дошкольного возраста;
* выработать потребность в соблюдении правил безопасности на дорогах, в быту или в других экстремальных ситуациях.

Проводила беседы об опасности контактов с незнакомыми людьми, привела примеры из жизни, из мультфильмов, из сказок:«Волк и семеро козлят», «Красная шапочка», «Колобок», «Маша и медведь», «Кот, лиса и петух».

Занятия проводила в форме обсуждения и разыгрывания типичных опасных ситуаций контактов с незнакомыми людьми:

- «Пойдем в магазин, я куплю тебе конфет»;

- «Твоя мама попросила меня привести»;

- «Хочешь руль покрутить?» и т.д.

После бесед и обсуждений приходили к единому мнению, кто правильно поступил или как надо поступить в той или иной ситуации.

Я считаю, что важно научить ребенка объяснить собственное поведение. Если он сможет объяснить хорошо или плохо, почему это с ним случилось и что при этом он чувствует, тогда он лучше сможет понять, что он делает не так.

Было проведено открытое занятие по сюжету сказки «Три поросенка», где дети закрепили знания о профессии строителя, где сравнивали дома на прочность и сделали вывод: «Наш дом – наша крепость», где можно уберечься от холода, от врагов, от чужих людей и т.д.

Дети с удовольствием мастерили домик из соломы, веток, кирпичиков (деревянный строитель). При конструировании разных построек были закреплены строительные профессии: архитектор, кровельщик, каменщик, столяр, плотник, маляр и др.

По разделу «Ребенок и природа», познакомила с проблемами окружающей среды и учила детей бережно относиться к живой природе. С детьми играли в различные дидактические игры, такие как: «Съедобное - несъедобное», «Ядовитые растения и грибы», «Хорошо - плохо». Ухудшение экологической ситуации (грязные руки, разоряют птичьи гнезда, муравейники и др.). За основу всех предложений и бесед брала истории из серии «Приключения Стобеда»; например: «Как Стобед улитку проглотил», «Как он бросал в воду бутылки и консервные банки». Рассматривали красочные альбомы, открытки, книжки. Читали экологические сказки о бережном отношении к окружающему миру.

Работу по разделу «Ребенок дома» начала с экскурсии на кухню, прачечную, медицинский кабинет. Играли в дидактические игры: «Полезные инструменты», «умные машины», «электроприборы» и др. После этих бесед дети приносили мне множество вещей: найдут на улице или на полу кнопочку или иголочку. Старалась всегда их похвалить за это.

На занятиях по аппликации дети делали друг другу замечание, при неправильном обращении с ножницами, учили правильно их подавать.

Летом прогулку мы начинали с уборки территории. В последствии без напоминания дети сами приносили мне маленькие стеклышки, ржавые гвозди и другие острые предметы.

По разделу «Здоровье ребенка» были проведены различные формы работы с детьми: зарядка, занятие физкультурой, беседы, игры, где старалась объяснить, что здоровье – главная ценность человеческой жизни. Знакомили детей с «докторами природы: Доктор Вода, Доктор Воздух, Доктор Пища» и т.д.

Проводила беседы по правилам безопасности при работе с ножом, теркой и другими предметами быта.

При работе с детьми особое внимание уделяла эмоциональному благополучию детей, старалась воспитывать в детях доброжелательное отношение друг к другу. В начале дети обзывали друг друга, или общались по фамилии. Находила в каждом ребенке что-то хорошее. Например, играли в игру: «Ай да имя, что за имя!» и дети стали обращаться по имени, называли разные варианты: «Кирилл – Кирюша, Дарина – Дариша» и т.д.

Огромная работа была проведена по разделу «Ребенок на улицах города». Знакомила ребят с правилами дорожного движения, изучали дорожные знаки, виды транспорта и т.д. Занятия старалась строить разнообразно, приносила наглядный материал, которым очень богат методкабинет. Рассматривали картинки, книжки и всегда с нами был «Стобед», который не знал правил дорожного движения. Мы занимались по серии книжек по дорожному движению «Советы дяди Степы», «Уроки Светофорика», «Занимательная дорожная азбука».

Знания должны преподноситься в доступной и увлекательной для детей форме. Я проводила различные эксперименты, например:

* со снегом – на улице белый, чистый, а дома – вода грязная;
* глаза – вода стекает по бровям, движения с закрытыми глазами;
* при работе с утюгом – различные виды тканей.

Проведение опытов и экспериментов – это самый короткий и результативный способ закрепления информации. «»Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» – гласит народная мудрость.

Познавательный цикл всех мероприятий по теме помог мне реализовать следующие задачи.

1. Ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов).
2. Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены.
3. Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.
4. Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений.
5. Развитие творческого, критического и эвристического мышления, вариативных представлений о поведении человека в различных ситуациях.
6. Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека.
7. Постоянное внимание к речевой культуре через проблемные, обобщающие вопросы и другие задания, ориентированные на самостоятельность суждений и действий.
8. Развитие любознательности, познавательных интересов, творческих способностей, умения сравнивать и обобщать.
9. Усвоение системы культурно-гигиенических знаний об организме человека.
10. Содействие становлению форм естественного поведения – соблюдение правил личной гигиены в повседневной жизни детей.

Занятия по ОБЖ я провожу в течение всего года, они являются в своем роде «Уроками здоровья» и являются ярким подтверждением замечательных слов Г.Гейне: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье».