**Формирование представлений о здоровом образе жизни   
через реализацию проекта «Маленькие учителя здоровья»**(из опыта работы)

Цель наша должна состоять в том, чтобы

сделать из детей не атлетов, или людей

спорта, а лишь здоровых, уравновешенных

физически и нравственно людей.

С.Я. Эйнгорн

На сегодняшний день формирование здорового поколения – одна из главных задач развития страны.

Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно- правовых документов:

1. Концепция развития образования РФ до 2020г.
2. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24 марта 2014г. № 172-ФЗ.
3. Законами РФ «Об образовании»,
4. «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения»
5. Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ»,
6. «Конвенцией о правах ребенка»,
7. «Конституция РФ»,
8. Приказом Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» №139 от 4 апреля 2003г.;
9. Федеральным законом «Об образовании».

Содержание образовательного процесса нашего детского сада выстроено в соответствии с примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Ведущими целями, которой является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Учебно-воспитательный процесс в детском саду строится с использованием парциальных программ: «Как воспитать здорового ребенка» В.Г. Алямовской; «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н.Авдеевой, О.Л.Князевой, Р.Б.Стеркиной.

В нашем детском саду реализуется проект: «Маленькие учителя здоровья».

**Цель проекта:** Воспитание основ культуры здоровья и безопасности, формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, выработка поведенческих навыков охраняющих здоровье и жизнь.

**Задачи:**

- Познакомить детей с основами строения и функционирования организма человека; факторами, укрепляющими здоровье и факторами риска отрицательно влияющего на него.

- Создание в детском саду единой службы здоровья, обеспечивающей гармоничное психофизическое здоровье личности и формирующей здоровый образ жизни.

- Воздействие на образ жизни самих воспитанников детского сада.

По реализации данного проекта проводится работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обучение их здоровому образу жизни. Работа строится на основных принципах здоровьесберегающих технологий. Реализация проекта осуществляется через совместную деятельность педагога с детьми, начиная с младшей группы. Нужно отметить, что с этого учебного года «Уроки здоровья» в старшей и подготовительной группе входят в непосредственно образовательную деятельность.

Проект рекомендуется для работы с детьми с 3-7 лет и включает в себя следующие направления:

* создание условий для оздоровительной работы с детьми;
* организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей;
* закаливание детей;
* медицинское обеспечение оздоровительной работы;
* организация здорового режима питания;
* познавательное развитие;
* работа с родителями;
* работа с педагогами.

В рамках опорной городской методической площадки в нашем детском саду в прошлом учебном году было подготовлено методическое пособие с разработанными занятиями, с использованием игровых компьютерных приемов для формирования у детей представлений о ЗОЖ. Темы данных занятий включены в перспективный план работы по НОД «Уроки здоровья» с детьми старшей и подготовительной группы на 2014 – 2015 учебный год. Это позволяет воспитателям воспользоваться уже готовым материалом для подготовки к занятию. К сожалению пока еще не все темы разработаны.

|  |
| --- |
| Тема |
| Подружились с водой и мылом |
| Здоровье в порядке – спасибо зарядке |
| Глаза – главные помощники человека |
| Хорошее настроение – отличное здоровье |
| Сон – лучшее лекарство |
| Рабочие инструменты человека |
| Почему болят зубы? |
| Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу! |
| Вкусная и полезная еда |
| Закаляйся, как сталь |
| Вредные привычки |
| Микробы и вирусы |

*Я не боюсь еще и еще раз повторить:*

*Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,*

*мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

*В. А. Сухомлинский*

Хочется поделиться пусть пока не большим, но собственным опытом воспитателя по реализации проекта «Маленькие учителя здоровья» в группе старшего дошкольного возраста «Котик». Основная цель, которую ставит воспитатель - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у детей и их родителей, ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. Поэтому очень важным является организация двигательной развивающей среды в самой группе, оборудован физкультурный уголок со спортивным инвентарём, где представлено разнообразное физкультурное оборудование.

Физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички. Всё оборудование используется для проведения утренней гимнастики,  физкультминуток, бодрящей гимнастики после дневного сна.

В целях закаливания организма ребёнка проводятся воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам после сна; разучиваются разные комплексы дыхательной гимнастики.

В группе имеются пособия для профилактики плоскостопия, картотеки подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия, а так же пособия с иллюстрациями, которые повышают интерес детей к физической культуре. Мы стараемся уделять большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе, организуя различные подвижные игры на прогулки.

Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашей группы является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

В совместной работе по формированию здорового образа жизни детского сада и семьи мы используем консультации для родителей, родительские собрания, беседы и т.д. Используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках ("Движение- основа здоровья", "Как выработать у детей правильную осанку", и т.д.)

**Проведение уроков здоровья**

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей старшего дошкольного возраста основам культуры здоровья на НОД.

Процесс обучения носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия и дыхательной системы.

Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому огромное внимание уделяем "Основам безопасности жизнедеятельности детей ". Наиболее проработанным направлением у нас являются вопросы обеспечения безопасности детей в ситуациях дорожного движения.

А сколько положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах.

Один из таких досугов «Остров здоровья» прошел в нашей группе в рамках НОД «Уроки здоровья».

Дети отправились в путешествие на «Остров Здоровья» по просьбе Айболита лечить больных зверей, а после возвращения получили медаль за помощь и дружелюбие. Целью данного занятие было привести детей к пониманию того, что хорошее настроение - залог отличного здоровья. Так же дети познакомились с работой одних из частей тела (носа и ушей) охраной их здоровья и элементами их самомассажа. Занятие было построено с использованием мультимедийной презентации, где каждый этап занятия сопровождался картинкой на слайде. Может не все идеально в нашей работе, но мы стараемся сделать, что-то интересное для детей, что им запомнится и поможет в их развитии и укреплении здоровья.

**Вывод:**

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.  
Можно отметить, что у детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Подготовила:

Килёва О.Н.

(воспитатель МБДОУ №61 г.Сургут

«Лель» группа №4 «Котик»

старшего возраста)