**Азбука здоровья в детском саду.**

Информационно – педагогический опыт по формированию здоровье сберегающей компетенции для детей старшего дошкольного возраста средствами познавательно – и исследовательской деятельности **«Азбука здоровья».**

Цель данного проекта — обобщение инновационного опыта и создание обучающей системы для детей старшего дошкольного возраста, направленной на создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование здоровье сберегающей компетентности, как части общечеловеческой культуры, представляющей совокупность целостного отношения человека к здоровью. *Для достижения поставленной цели спроектирована программа «Азбука здоровья» по формированию здоровье сберегающей компетентности детей старшего дошкольного возраста средствами познавательно - исследовательской деятельности.* При организации образовательной деятельности воспитателя с детьми создаются условия для укрепления и сохранения здоровья, повышения уровня здоровье сберегающей компетентности за счет использования методов и приемов познавательно-исследовательской деятельности.

Одним из современных методов формирования культуры здоровья детей является проектный метод. В процессе работы над долгосрочным проектом"Азбука здоровья" мною были разработаны и реализованы **образовательные проекты «Я и моё тело», "Чистые ладошки", "Щи да каша - пища наша", "Мир вокруг нас".**

**Мини проект "Чистые ладошки".**

**Цель проекта:** Формирование опыта здоровье сберегающей деятельности и основ здорового образа жизни.

**Задачи:** 1.Закреплять осознанное отношение к режиму дня и культурно-гигиеническим нормам и правилам.

2. Совершенствовать представления об алгоритме основных гигиенических процессов, повышать требования к качеству самостоятельно выполненных культурно-гигиенических действий, добиваться точного и чёткого их выполнения.

3.Формировать привычку всегда быть опрятным, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослого их устранять.

4. Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены.

**Продукт проекта**: создание совместно с детьми наглядных моделей "Правила чистюли", "Полезные и вредные привычки".

Для успешной реализации проекта были спланированы мероприятия по совместной деятельности детей, родителей и педагогов).

Вначале работы с детьми использовала «Сказку о микробах», предложила детям подумать, что в сказке правда, а что вымысел, уточнила, что помогает нам победить микробы; совместно с детьми смоделировали последовательность выполнения гигиенических действий (с помощью условных знаков составляется схема - *пооперационная карта),* затем дети самостоятельно их выполнили. Практическое задание «Вредные советы» ( нарисовать человека, который выполнил «Вредные советы» по стихотворению Г.Остера) помогло детям понять необходимость выполнения культурно-гигиенических процедур. В решении задач по формированию культурно-гигиенических навыков использую ряд приёмов: метод гигиенического практикума. упражнения с выполнением действий в процессе дидактических и сюжетно-ролевых игр; обучающие игровые ситуации, систематическое напоминание о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним, сочетание игрового, словесного и наглядного методов обучения с использованием специальных наборов материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразных сюжетных картинок. Игры "Путешествие в страну чистюли", "Правила чистюли", "Путаница или что для чего?", "Путешествие в город личной гигиены", беседа - практикум "Правила ухода за телом", решение проблемно-игровых ситуаций "Мытье рук и уход за ногтями", придумывание рекламы гигиенических процедур помогли детям научиться заботиться о себе. Групповая традиция "Встреча с интересными людьми" - мед. сестрой стоматологической поликлиники Астровой К.В. способствовала осознанию детьми необходимости ежедневно чистить зубы. Ксения Владимировна предложила детям рассмотреть муляжи зубов, показала как правильно чистить зубы, прочитала сказку "Как победить Кариес".

 Довести до сознания детей необходимость выполнения гигиенических процедур, помогают еженедельные беседы – «пятиминутки» по темам:«Личная гигиена»; «Надо, надо умываться»; «Наши верные друзья»; «Опасно ли быть неряхой»; «Чистота – залог здоровья»; «Одежда и здоровье». Стихотворения, загадки, рассказы – загадки, физкультминутки, игры и игровые упражнения помогают сделать процесс формирования навыков интересным и ненавязчивым. В игре «Моё утро», передавая мяч друг другу, дети рассказывают, что мы делаем утром. Игровое упражнение «Полезно – вредно» закрепляет знания о полезных и вредных привычках. Игры «Кто быстрее зашнурует ботинок», «Оденем куклу на прогулку» способствуют воспитанию в детях опрятности и аккуратности.

Для эффективного гигиенического воспитания и развития самоконтроля у старших дошкольников назначаем санитаров для систематической проверки у сверстников состояния ногтей, рук, одежды, содержания личных вещей в шкафу. Навыки у детей становятся прочными, если они закрепляются в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий.

В старшем дошкольном возрасте, для закрепления полученных представлений о культурно-гигиенических навыках, навыках самообслуживания, использую разработанную рабочую тетрадь «Растём здоровыми». Работая в тетради, дети выполняют практические задания известных сказочных героев.

В конце реализации проекта проводитсямузыкально-познавательный досуг "Надо, надо умываться по утрам и вечерам", в ходе проведения которого дети показывают усвоенные знания.

**Цель проекта "Я и моё тело":** сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

**Задачи:** 1.Уточнять представления об особенностях своего организма, назначении отдельных органов (глаза, ухо, нос, ноги и т.д.), условиях их нормального функционирования.

2.Вырабатывать осознанное отношение к своему здоровью, развивать умение определять своё состояние и ощущение, знать индивидуальные особенности организма.

3. Развивать умения по готовности решать здоровье сберегающие задачи, в области поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской и психологической помощи: позвать на помощь, обратиться за помощью, слушать инструкции взрослых, уметь оказать помощь себе и другому (обрабатывать мелкие царапины, ссадины), уметь правильно действовать в случае заболевания, травмы.

**Продукт проекта:** коллаж "Полезные и вредные привычки".

Начиная работу по данному проекту вводим детей в проблемную ситуацию: пытаемся безуспешно сконструировать человечка из толстых веревок. Дети помогают воспитателю, но придать устойчивость человеку им не удаётся. В процессе самостоятельных поисков дети находят алюминиевую проволоку, проталкивают её в заранее проделанные отверстия, проявляют восторг по поводу сконструированного верёвочного человечка. Воспитатель предлагает рассмотреть цветную таблицу с изображением настоящего скелета человека. Дети находят на себе кости ног, рук, головы, а затем показывают состояние тела, если бы не было внутри скелета. Понять, что наш скелет гибкий помогает превращение детей в добрых и сердитых «котят». Затем дети самостоятельно делают «проволочного человека». В процессе работы ведём непринуждённый разговор о прочности нашего скелета, предлагаем проверить на прочность куриную косточку, которая кладётся между двумя столами, и подвешиваем на неё груз. Предлагаем сделать вывод о том, кто помогает нам двигаться. В один из познавательных вечеров рассказываем детям о правильной осанке, упражняем в пантомимическом моделировании походки своих друзей, проводим игры на формирование правильной осанки - «Едем в зоопарк», «Петушиный шаг», «Гимнастика для ёжика», «Восточный официант». Предлагаем детям ответить на вопрос "Какие тайны своего организма они хотели бы узнать?"

По договорённости с детьми планируем совместную работу, которая позволяют ребёнку в занимательной форме познакомиться со своим организмом, его возможностями и почувствовать себя действительно удивительной личностью.

Изучаем такие темы, как «Тело человека» (строение тела), «У нас в гостях Чиполлино» (назначение органов чувств), «Береги свое здоровье» (профилактика травматизма, простудных заболеваний), «Страна волшебная – здоровье», «Командир нашего организма», «Откуда я появился», «Из чего сделаны мальчики и девочки», «Мои разведчики и умные помощники» (органы чувств), «Необыкновенная одежда человека» (кожа), «Моя внутренняя кухня» (внутренние органы). Для привлечения интереса детей к изучению строения своего тела, правил ухода за ним, повышению эффективности проведения вышеуказанных занятий включаем разнообразные формы и методы работы с детьми:

- познавательные однодневные и многодневные путешествия, загадки об удивительных тайнах и чудесах своего организма, скрытые и целевые наблюдения воспитателя за детьми и детей друг за другом, работа по решению проблемно-игровых ситуаций, игры – тренинги;

- практические действия детей с цветными таблицами, микроскопом, лупами.

Один из вечеров "Сейчас узнаем" посвящаем главным силачам человека – мышцам. Предлагаем детям рассмотреть иллюстрации с изображением штангистов, гимнастов, артистов балета, подчёркиваем красоту тела спортсменов, поясняем, что такое мышцы. Организуем с мальчиками этюд «Штанга», а с девочками – этюд «Красивая сосулька», затем зачитываем рассказ А.Дорохова «Молодой старичок», обсуждаем с детьми, почему мальчика так называли, что надо делать, чтобы не превратиться в таких старичков. С детьми учим стихотворение «Силач» С. Прокофьевой. На "Встречу с интересными людьми" пригласили тренера детской спортивной школы по стрельбе из лука Храмова Б.Н., старшую мед. сестру ДОУ Ковалеву И.И., которые доступно и интересно познакомили детей с занятиями спортом и приёмами оказания первой медицинской помощи.

В сюжетно-ролевой игре «Больница» проигрываем ситуации: «Растяжение мышц», «Перелом ноги», знакомили детей с правилами поведения в данных ситуациях и практическими приёмами оказания помощи, дети с удовольствием ребёнку с «переломом ноги» накладывали шину, а с «растяжением мышц» тугую повязку, делали лёгкий массаж, «спиртовые» растирания, накладывали холодный компресс, перевозили на машине скорой помощи в «клинику» для лечения.

Психофизические тренинговые упражнения по развитию навыков физического самочувствия, «Резиновая игрушка» (ребёнок представляет себя резиновой игрушкой, закрывает глаза, напрягает и расслабляет мышцы), «Фруктовый сад» (дети представляют, как рвут яблоки в саду), «Память движений (воспитатель показывает несколько движений, сопровождая их словами, дети мысленно вспоминают все движения по порядку, выполняют их), «Создаём танец» (дети представляют экран телевизора, придумывают движения под музыку). Данные упражнения способствуют устранению мышечных зажимов у детей в походке, мимике, дыхании. С целью повышения функциональных возможностей организма, восстановления его работоспособности проводим "Минутки здоровья" (дыхательная гимнастика, упражнения для глаз, массаж биологически активных зон, пальчиковая гимнастика), корригирующая гимнастика для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Массаж – система приёмов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. Детей учим выполнять поглаживающие, разминающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру. Например, массаж спины «Дождик», массаж бедра «Дождик», массаж тела «Грибной дождик», массаж пальцев «Умывалочка», массаж лица «Воробей», массаж биологически активных зон (по А.А.Уманской).

Гимнастика для глаз заключается в основном в фиксации зрения на различных точках и некоторых движениях глазными яблоками и веками. Для фиксации зрения мы используем сигнальные метки.

*Сигнальные метки*  - картинки, игрушки, развешанные в разных уг­лах комнаты, под потолком (мяч под потолком, фокусник на стене, на противоположной стороне — матрешка). Детям очень нравятся такие упражнения, как: *"*Поищем глазами матрешек на полках. Где матрешка в синем сарафа­не? А где матрешка в зеленом сарафане? Найдите матрешку в крас­ном сарафане".

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких, удаляет мокроту. Упражнения выполняются стоя, сидя и лёжа на спине. Дети с удовольствием выполняют дыхательные упражнения «К солнышку», «Гуси», «Паук», «Ворона» и другие.

Упражнения на растягивание позвоночника помогают детям следить за правильной осанкой, способствуют гибкости позвоночника, который играет ключевую роль в здоровье человека.

Поэтому важно научить ребёнка правильно сидеть, стоять, не горбится. Для этой цели предлагаем детям по очереди постоять у «цветка здоровья» - части стены без плинтуса, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Родители, как активные участники проекта, приняли участие в конкурсе листовок "Полезные и вредные привычки".

Для закрепления полученных представлений у детей используется рабочая тетрадь «Растём здоровыми».

В конце реализации проекта был проведенспектакль для малышей "Колобок - ледяной бок".

**Цель проекта "Щи да каша - пища наша" -** сформировать у дошкольников основы рационального питания, способствовать воспитанию культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Задачи:** 1. Сформировать у детей представление о необходимости заботы о своём организме, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

2. Показать детям, что рациональное питание, особенно в условиях нашего региона, важный фактор здоровья.

3.Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, о связи рациона питания и образа жизни человека.

4. Сформировать представления об основных принципах гигиены питания.

5. Формировать навыки культуры поведения за столом: сидеть прямо, не класть локти на стол, есть аккуратно, бесшумно пережёвывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой.

**Продукт проекта**: Детская газета "Да здравствует, синьор Помидор", книга кулинарных рецептов семейной полезной кухни (подготовленная совместно детьми и родителями).

Начало работы по данному проекту положило "письмо от Карлсона", который сообщает детям о том, что он лежит в больнице, а доктор советует ему правильно питаться. Карлсон составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Предлагаем детям обсудить, прав ли Карлсон, и что знают дети, о правильном питании. Совместно с детьми отвечаем на вопрос: Что они хотели бы узнать о рациональном питании и составляем план мероприятий по реализации проекта. При реализации данного проекта широко используем в работе с детьми проблемно-игровые ситуации "Мы идём в магазин" (выбирают продукты и обосновывают свой выбор), "Разложи продукты на разноцветные столы" (продукты ежедневного рациона, которые используются достаточно часто, присутствуют на столе редко), "Чем не стоит делиться", "Пирамида здоровья", игры- обсуждения "Законы питания", "Узнай сказку" по произведениям художественной литературы, игры - инсценировки "Борщ", "Спор овощей", "Репка", "Пирог", "Каша из топора", отгадывание загадок и кроссвордов, ребусов. Рассказав детям вкусную историю о варенье, предлагаем творческие задания, например, придумать весёлые истории о том, как готовится салат, морс, компот или спеть и обыграть "Песню про мальчишку, который картошки не копал, а прибежал на обед". Игры - эксперименты "Угадай на вкус", Как сделать морковный сок", "Испечём печенье", " Попробуй и узнай название каши" и другие делают образовательный процесс интересным и занимательным. Совместно с родителями дети приняли участие в выставках работ "Дары осени". В рамках данного проекта для родителей был предложен дегустационный стол.

В конце реализации проекта былаорганизованапрезентация "Книги кулинарных рецептов полезной семейной кухни" совместно с детьми и родителями.

**Цель проекта " Мир вокруг нас"**: Сформировать элементарные представления об окружающей среде, её влиянии на здоровье человека.

**Задачи:** 1. Формировать, углублять и систематизировать представления о природных факторах, влияющих на состояние здоровья человека.

2. Формировать осознанное выполнение закаливающих процедур.

3. Закреплять умение предупреждать, избегать опасные для здоровья ситуации.

**Продукт проекта**: Фотоальбом "Чем живёт группа".

В процессе реализации данного проекта помогаем детям понять, что полезно, а что вредно для организма.

Закаливание – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека.

Цель закаливания – выработать способность организма приспосабливаться к определённым условиям внешней среды, вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора и постепенным увеличением дозировки такого действия. В старшем дошкольном возрасте вводим новый вид закаливания - ходьба по ледяной дорожке после оздоровительного бега. Для родителей проводим "Дни открытых дверей" и мастер - классы по применению закаливающих процедур в домашних условиях.

В своей работе с детьми мы стремимся показать, что чистый воздух и вода – богатство страны, солнце – источник тепла и света, рассказываем об основных причинах загрязнения воздуха и воды, мероприятиях по защите окружающей среды, о влиянии чистого воздуха и воды на здоровье человека. Одним из методов, позволяющих дать представление о роли воды, воздуха, солнца в жизни человека, является элементарное экспериментирование.

Детям нравится самостоятельно изучать свойства воздуха и воды, способы очистки воды с помощью фильтров. (С удовольствием пропускают загрязнённую воду через салфетку, кусочек марли, песок.) Закрепить знания о природных факторах закаливания организма помогают познавательные беседы «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Как мы дышим», «Как работает сердце человека», игры «Земля, вода, воздух», «Ходят капельки по кругу», «Ручейки и озёра».

При организации работы с детьми по данному проекту учитываем региональный компонент. Экология нашего города тесно связана с добычей нефти. Знакомя детей со свойствами нефти, обращаем внимание, что порывы трубопровода могут привести к загрязнению окружающей среды. Рассматривая капельку нефти, попавшую на салфетку, дети делают вывод, нефть – маслянистая жидкость, проникающая глубоко внутрь предмета, она легче воды, поэтому образуя на воде плёнку, загрязняет воду.

Работа над проектом позволяет использовать в непосредственной образовательной деятельности *метод ситуационной задачи*, преимущество которой заключается в возможности интеграции в одной задаче разнообразного содержания. Такое занятие строится как цепочка задач, где сохраняется обозначенная логика. Так, например, в занятии "Где прячется здоровье" рассказываем детям старинную легенду о том, как человек с давних времён пытается найти своё здоровье. Задаём вопросы: Как вы думаете, где спрятано здоровье? Что значит быть здоровым? Вместе с детьми сравниваем здоровье с солнцем. Используя модель солнца постепенно открываем его лучи, означающие факторы здорового образа жизни. Интерес к деятельности поддерживаем проведением экспериментирования "Невидимка воздух", упражнений на дыхание, игр "Рекламный мячик", "Правила чистюли", рассматриванием фотографий с изображением людей, которые закаляются. Итог занятия: улыбающееся солнце, потому что дети нашли ответ на вопрос, куда боги спрятали наше здоровье.

**Список литературы:**

1. Л.В. Гаврючина «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ». Москва. 2007 год.
2. Программа В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребёнка». Москва 1993
3. Программа Т.Н. Дороновой «Радуга» Москва. 2012 год, «Из детства в отрочество».
4. Л.Г.Петерсон "Методические рекомендации: Мир открытий".Москва. 2012 год.
5. Н.О.Березина, Т.И.Гризик, Т.Н.Доронова "Методические рекомендации: Успех". Москва. 2011 год.
6. В.А. Деркунская "Образовательная область здоровье". Москва. 2012 год.
7. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева "Разговор о правильном питании". Москва. 2012 год.
8. Т. И.Фесюкова "Учусь управлять собой".
9. К.Ю. Белая «Как обеспечить безопасность дошкольников».
10. Е.В. Александрова «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».
11. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье», «Осторожные сказки».
12. Е.В. Гончарова «Технология экологического образования детей старшей, подготовительной группы». Екатеринбург. 2002 год.
13. « ТРИЗ в работе с детьми дошкольного возраста».
14. М.А. Фисенко «ОБЖ, средняя и старшая группа. Разработка занятий».
15. С.Е. Шукшина «Я и моё тело». Москва. 2004 год.
16. Н.Н. Луконина «Физкультурные праздники в детском саду».
17. Л.Г. Горькова «Сценарии занятий по экологическому воспитанию дошкольников». Москва. 2007 год.
18. О.В. Дыбина «Неизведанное рядом». Москва. 2001 год.
19. Журналы «Дошкольное воспитание» №3- 2005 год, №3- 2004 год, № 10 -2003 год, №3-1993 год.
20. Л.В.Артёмова «Окружающий мир в дидактических играх». Москва 1992 год.
21. М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья» Москва 2007 год.
22. Н.И. Крылова «Здоровье сберегающее пространство в ДОУ» Волгоград 2008 год.
23. В.Р. Дружинина, Параничева Т.М. «Режим дня ребенка – дошкольника».
24. М.А.Павлова, М.В.Лысогорская "Здоровье сберегающая система дошкольного образовательного учреждения" Волгоград 2012 год.

**Клименкова Ольга Михайловна**

**Воспитатель МБДОУ ДСКВ № 10 «Белочка»**

**г. Нижневартовск**

**Российская Федерация**