Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №4» с. Грачёвка Грачёвского муниципального района

Ставропольского края

Обобщение опыта работы по теме:

«Воспитание у дошкольников

потребности в здоровом образе жизни»,

в рамках профессионального конкурса

«Воспитатель года 2015»

Выполнила:

воспитатель первой

квалификационной категории

Бобырь Елена Ивановна

с. Грачёвка 2014 г.

*Г. Гейне: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье».*

*(Слайд №2).* В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. А о здоровье можно говорить не только, при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Учитывая всё вышеизложенное, я пришла к выводу о необходимости формирования в детях потребностив здоровом образе жизни. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

*(Слайд №3.*) Понятие "Здоровье" имеет множество определений, но самым популярным и наиболее емким следует признать определение данное Всемирной Организацией здравоохранения:

"Здоровье" - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Являясь слушателем модульных курсов в 2010 г, прослушав лекции «Здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения», изучив Программы «Здоровье» В.Г. Алямовской, оздоровительно-развивающую программу «Здравствуй» М.Л. Лазарева, «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского натолкнули меня на взятие новой темы по самообразованию

***«Приобщение детей к ЗОЖ через воспитание гуманного отношения к миру природы».*** *(Слайд №4.)*

Актуальность выбранной темы состоит в том, что формирование здорового образа жизни у дошкольников является серьезной проблемой, решение которой находится в сфере педагогики. Все сказанное выше определяет актуальность данного исследования.

Здоровье - это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека. Современная дошкольная педагогика направлена на решение задач, которые включают в себя организацию режима жизни детских закаливающих процедур, специальных упражнений по развитию движения.

(Слайд №5.)

**Группа оздоровительных задач:**

охрана и укрепление здоровья,

закаливание, развитие движений.

**Группа воспитательных задач:**

формирование нравственности физических навыков,

формирование потребности в физическом совершенстве,

взаимодействие культурно - гигиенических качеств.

**Группа образовательных задач:**

формирование представлений о своем организме,

формирование навыков выполнения основных движений,

формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе.

Эти задачи отражены в федеральном государственном стандарте дошкольного воспитания и обучения. В нем говорится:

"*Здоровьесберегающая компетентность позволит заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности; владеть двигательными навыками, социального отношения к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - главная ценность дарованная человеку природой, развитие двигательной активности и формированию физических качеств*".

На пороге ХХI века современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее времясуществует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

(*Слайд №6.)*  Для успешной реализации поставленных задач мною была организована студия «Здоровичок» с целью формирования в детях представлений о своём физическом «я»- строении и функции человеческого тела: формирования навыков показывать и называть основные части тела, лица человека, понимать и различать сверстников, взрослых по половому признаку, что в дальнейшем поможет формированию осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста.

Был разработан перспективный план на основе внедрения моей составительской программы «Будь здоровым, малыш!»

(*Слайд №7.)* Обустроила в группе «Уголок здоровья», в котором разместила подбор валеологических игр и дыхательных упражнений, набор «Озорных прищепок», книги по здоровью, картотеку оздоровительных игр, «Игры, которые лечат», «пальчиковый бассейн», рабочие тетради «Мой организм», «Внутренние органы человека». В группе были изготовлены: пробковый коврик «Божья коровка», новые массажные коврики, модуль для дыхательных упражнений «Подуй на ленточку», алгоритмы «Правильного мытья рук» и «Последовательности одевания». (Слайд №8, №9).

По данному направлению разработала и апробировала циклы занятий «Моё тело», «Все люди разные», «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Как беречь ноги?» «Королевство зубной щётки», «Зачем я должен спать?», на которых дети знакомились с элементарными знаниями об органах человека, через беседы, дидактические игры, наблюдения, досуги «Праздник молока», «В гостях у доктора Айболита», «Береги здоровье с детства». Формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью была моей основной задачей. Для этого надо было дать детям в доступной для них форме элементарные знания и практически закрепить свои знания. *(Слайд №10.)*  
 В начале, 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», «Чей хвост?», «Чей нос?» 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. (*слайд №11.)*

Знакомила детей с органами чувств человека. С этой целью провела ряд занятий «Мой замечательный нос», «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок» и другие. По этой теме вместе с детьми сочинили несколько валеологических сказок: «Капризная принцесса», «Разноцветные кубики».

Дети студии принимали активное участие в месячниках здоровья, показали хорошие результаты в «Летней олимпиаде».

*(Слайд №12.)* С целью сохранения и укрепления здоровья детей, привития им навыков здорового образа жизни мною был реализован **проект «Будь здоров!»**

Предполагаемый результат которого, позволил укрепить соматическое состояние детей, детям делать маленькие шаги к культуре здоровья, приобрели навыки здоровье-творческой деятельности. В рамках проекта происходило взаимодействие с семьёй: консультации в родительском уголке по теме «Я и моё здоровье», изготовление буклетов для родителей, фотовыставка «Если хочешь быть здоров!»

Выставка рисунков «Мы здоровью скажем, да!»

*(Слайд №13).* Особенно хорошо закрепляются полученные знания на корригирующей гимнастике после сна, которую мы проводим. Ребята делают массаж и самомассаж, где закрепляют 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 запоминают названия пальцев. Практиковала массаж стопы и ходьбу босиком по пуговичным коврикам, по массажным коврикам. Корректирующая гимнастика и закаливающие процедуры дали снижение заболеваемости в нашей группе, что было отмечено на итоговом педсовете нашего детского сада.  
 *( Слайд №14).* 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, кариеса, 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.  
 В настоящее время большое внимание уделяется влиянию экологии на здоровье человека. Работая над этой проблемой, мы с детьми знакомились с проблемами окружающей среды и дети учились бережно относиться к живой природе. С детьми играли в различные дидактические игры, такие как: «Съедобное - несъедобное», «Ядовитые растения и грибы», «Хорошо - плохо». (*Слайд №15).* С целью воспитания в детях чувства уважения и любви к родной природе в прошлом году был реализован проект **«Это удивительное дерево».**

Мы с детьми изготовили альбом «Листья, которые лечат», «Листья –вкусная еда», макеты «Одеяло из листьев», «Волшебные превращения листьев». В итоге создали мини-музей «Осенние листья». Наши дети знают, для чего нужны деревья, листья, какую пользу они приносят окружающему миру, да и человеку.

Мною была разработана составительская программа по экологии в младших группах «**Берёзка**», основная же цель которой – привитие основ экологической культуры дошкольникам, формирование у них системы ценностных отношений к природе и окружающему миру, показать взаимосвязь живых организмов и неживой природы, влияние человека на окружающий мир.

(*Слайд №16).* Семья в наше время не является местом формирования и укрепления здоровья ребенка. У многих родителей не хватает для этого ни знаний, ни опыта. Но семья не должна устраняться от решения столь важной проблемы.

Поэтому одной из задач системы образования наряду с исследовательской деятельностью здорового образа жизни школьников, проведением лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, учебно-воспитательной работой с учащимися является информационно-просветительская и воспитательная работа с их родителями.

Через уголок здоровья для родителей я знакомлю их с важной информацией: «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей», «Оздоровление детей в детском саду», «Правила культурного поведения, которые должны быть сформированы у дошкольника 4 лет», «Без лекарств и докторов!», «Как уберечь ребенка от несчастья?», «Начинаем учиться вместе!». 

(*Слайд №17).* Обследования детей показало, что в начале года 47% детей относились к низкому уровню развития понимания валеологических тем. В результате функционирования студии «Здоровячок» произошло увеличение объёма знаний детей: высший уровень -72% средний-18%, низкий -10%.

У детей увеличились показатели развития основных видов движений с1,5 балла в начале года до 2,6 баллов в конце.

Воспитанию хороших, здоровых привычек у подрастающего поколения будут способствовать возвращение детей в красоту слова и благородство поступка, воспитание культуры внутреннего мира ребенка, положительный пример взрослых, создание условий для разумного досуга.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования, имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

(*Слайд №18).*Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.