Обобщение опыта работы по теме:

**«Воспитание здорового образа жизни через занятия по валеологии и ОБЖ»**

Воспитатель МДОУ «Детский сад № 15» г. Пугачев.

Кунакова Елена Павловна

Здоровый образ жизни – это поведение человека,

направленное на рациональное удовлетворение

врожденных биологический потребностей

(пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности во сне),

способствующие эмоциональному

благополучию, профилактике болезней и

нечастных случаев.

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. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена сохранение и укрепление здоровья. Основой является ежедневные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в дошкольном учреждении является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

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.

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», «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.

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.

Практиковала массаж стопы и ходьбу босиком по массажному коврику и мокрому полотенцу (в теплый период).

Корректирующая гимнастика и закаливающие процедуры дали низкую заболеваемость в нашей группе.

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 элементов 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.

По разделу «Ребенок и природа», познакомила с проблемами окружающей среды.

В рамках экологического кружка «Лесовичок» 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 и даже сочиняли 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. Дети без напоминания 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.

Закрепляли знания о личной гигиене, мыть руки с мылом перед едой, чтобы не занести микробы в свой организм.

Что нужно постоянно следить за своим внешним видом и если увидели непорядок у товарищей, обязательно тактично сказать им об этом. О здоровой пище, правила 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 средней группе дети могли обзывать 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: «Паша -Пашенька, Настя – Настенька – Настена» 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.

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;
* со спичками – как потушить огонь при помощи воды, песка, без доступа воздуха;
* 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.

Провела открытое занятие в рамках ДОУ «Лаборатория добрых дел», на котором были поставлены следующие цели:

* Учить устанавливать причинно-следственные связи. Развивать разговорную речь воспитанников, активизировать в речи детей слова, означающие обобщающие понятия.
* Расширять знания и представления о живой природе, вызвать желание беречь и охранять её, формировать знания о том, какие действия вредят природе, портят её, а какие способствуют её восстановлению. Уточнить знания детей о жизни обитателей зимнего леса, побуждать к проведению опытнической работы, используя предложенный лабораторный материал.
* Развивать познавательную активность. Формировать понятие о доброте, привычку совершать добрые поступки. Воспитывать интерес к экспериментальной деятельности, вызвать чувство радости у детей.

На занятии поставленные цели были выполнены. На занятии дети закрепляли полученные знания: можно ли пить морскую воду, откуда берется питьевая вода, как охранять водоемы от загрязнения, стадии воды: твердая и жидкая.

Дети с удовольствием участвовали в экспериментах. С интересом наблюдали за «вулканом». Сделали вывод, делать только добрые дела, заботиться друг о друге, дарить всем радость.

Это же занятие провела в параллельной группе.

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, 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».