**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 150»**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**НА ТЕМУ: «СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

**Подготовила:**

**социальный педагог**

 **А.В. Неженская**

**ЦЕЛЬ:**

Сформировать у педагогов представление о культуре здоровья как одном из направлений здоровьесберегающих технологий и  необходимости становления ее  у дошкольников,  с позиции  созидателя в отношении своего здоровья и  здоровья окружающих.

**ПЛАН:**

**Теоретическая:**

1. Актуализация проблемы. Основание  модернизации физкультурно -оздоровительной работы.

2.Понятие культуры здоровья. Сущность, функции, цели.

3.Отношение ребенка к своему здоровью на разных возрастных этапах.

4.Условия развития у дошкольника потребности в здоровом образе жизни и формирования культуры здоровья.

**Практическая:**

1. Работа с родителями по формированию культуры здоровья у детей.
2. Использование программы «Здравствуй»  с целью формирования культуры здоровья.
3. Тест-анкета на оценку культуры здоровья воспитателя.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. «Здоровьесберегающее обучение и воспитание» /под ред. Андреева В.И./ – Казань. Центр инновационных технологий,2000 .267 с.

2. «Современные подходы к оздоровлению детей»- Алямовская В.Г.

3. Е.Евдокимова «Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ»-ж. «Управление ДОУ» № 1-2004,стр.71

 4. «Принципы развивающей педагогики оздоровления»-тезисы                 В.Т.Кудрявцев.

**1**.Пережив инновационный бум и реформы конца 20 века , которые в значительной степени затрагивали проблемы обеспечения сохранения здоровья детей, система дошкольного образования  в новом веке вступила в новую стадию  его модернизации. *Основной задачей дошкольных учреждений на современном этапе развития системы образования является оптимизация оздоровительной деятельности.*

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми  документами , как Закон РФ «Об образовании», « О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами президента России « О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», « Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».

Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по- прежнему оставляет желать лучшего. Основанием тому служит высокая заболеваемость детей. Достаточно много детей нуждаются в психокоррекции, характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. Количество простудных заболеваний обретает характер стихийного бедствия.

Актуальной задачей физического воспитания,- говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования  развития двигательной сферы детей дошкольного возраста. А поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения  не могут быть сведены  только к медицинским или только педагогическим мероприятиям. **Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном учреждении.**

**Основанием**модернизации содержания физкультурно-оздоровительной работы  в дошкольном учреждении считаются:

1. **1. необходимость становления у человека уже  с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;**
2. **2. необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации  оздоровительной деятельности и физического воспитания.**

Первое утверждение базируется на потребности индивида в здоровье, здоровом образе жизни, а также самооценке им состояния своего здоровья. Проблема заключается в том , что как таковой, потребности в здоровье у ребенка нет. Он верит в его нерушимость. Она есть у родителей, общества. Но у каждого малыша есть огромное желание скорее вырасти, стать сильным, не отличаться от сверстников, а еще лучше хоть в чем-то превосходить их.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольника предусматривает:

- знание правил личной гигиены и ухода за своим телом;

- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;

- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются  в особой защите;

- знание о своем физическом  развитии, уровне физической подготовленности.

В современных системах воспитания и обучения не отводится подобающего места тому, чтобы с детства последовательно учить человека умению оценивать состояние своего здоровья. Ребенка не учат умению  «прислушиваться»   к состоянию своего организма, понимать посылаемые им сигналы тревоги, описывать свое физическое и психическое состояние и уж тем более не учат своевременно предпринимать соответствующие меры. Хорошее знание себя, развитое умение ясно и правильно выразить характер ощущаемых болевых симптомов, жалоб, сопровождающих ухудшение самочувствия, существенно облегчает задачу врача в правильной постановке диагноза.

Хорошее самочувствие человека во многом зависит также от осознания им своей успешности и тех путей, которые могут обеспечить их успешность. В этой связи дети должны уметь отслеживать « свой путь» в плане физического развития, развития физических качеств и физической подготовленности. Это позволяет им создать образ себя будущего. Полюбив этот образ, дети стремятся к его реализации, а достигнув желаемого, ставят перед собой новые цели. Навыки самооценки физического здоровья являютя предпосылками приобретения детьми дошкольного возраста  навыков самооценки своего психического состояния в старшем возрасте.Это необходимо ему для того , чтобы выстраивать здоровую линию поведения во взаимодействии  с социальным окружением.

**Комплексный подход в оздоровлении детей осуществляют многие дошкольные учреждения.**

Но получается , что всего понемножку , а в целом, как говорил

Ю.Ф. Змановский , «мертвому припарки».Проводя с детьми лечебно-оздоровительную работу , детьми попросту манипулируют. Для чего с ними проводят те или иные мероприятия, дети толком сказать не могут.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном   отношении ребенка к своему здоровью, которое,  в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**2**.Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

**Культура здоровья – это  целостная система личностных качеств**

**( включая ее мировоззрение,  духовность, ценности, знания, умения и способности) , ориентирующие личность на здоровый образ жизни и обеспечивающие ее высокий уровень здоровья.**

**Сущность культуры здоровья :**

Культура здоровья   включает в себя культуру духовную, медико-гигиеническую, физическую, которые тесно взаимосвязаны между собой. Зависимость здоровья физического от здоровья духовного предполагалось и в древних учениях, последними достижениями доказаны многие механизмы этой зависимости.

При этом развитие культуры здоровья рассматривается как неотъемлемая часть развития личности. **Целями**развития культуры здоровья являются:

-осознание ценности здоровья

- формирование мотиваций на повышение уровня здоровья

- овладение необходимыми двигательными навыками и умениями , современными способами оздоровления

-  формирование стиля жизни, обеспечивающее саморазвитие здоровья.

Функции культуры здоровья:

1. воспитывающая
2. развивающая
3. образовательная
4. диагностическая
5. коррекционная
6. регулятивная
7. деятельностная
8. преобразующая
9. творческая.
10. нормативная

Исчезновение или затухание одной из функций ведет к ухудшению здоровья человека духовно-нравственной деградации, невротизации.

**3.**Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания  ребенком себя как человека и личности. Вначале это отношение проявляется в форме страха, который проявляется у ребенка в связи  с неприятными манипуляциями, которые проделывают  с ним взрослые.Всем известно, что маленькие дети весьма настороженно  и даже негативно относятся к людям в белых халатах. По мере накопления  опыта болезней и связанного с ним опыта получения лечебных процедур чувство страха сменяется чувством тревожного ожидания, а у старших дошкольников оно сменяется любопытством. И конечно же отношение ребенка к тому, что связано с его болезнью, сугубо  индивидуально и во многом зависит от отношения к этому явлению его родителей. Они беспокоятся- беспокоится ребенок  и наоборот.

Эксперименты убедительно доказали, что отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его  сознании этого понятия. Поскольку это понятие сложное и многоаспектное, то в **младшем дошкольном возрасте** дети не в состоянии овладеть им. Дети в этом возрасте понимают ,что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью не могут. Вследствии этого никакого отношения к нему у маленького ребенка практически не складывается.

**В среднем  дошкольном возрасте** у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают ,как болели, и у большинства отчетливо проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Что значит чувствовать себя здоровым, и быть здоровым  они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым – значит не болеть .На вопрос,что нужно делать чтобы не болеть , большинство детей отвечает: не простужаться, не есть мороженное, не мочить ноги и т.п. Из этого следует , что дети в этом возрасте начинают осознавать угрозы своему здоровью со стороны внешней среды.

**В старшем дошкольном возрасте** благодаря возрастанию личного опыта отношение к здоровью существенно меняется. Дети по-прежнему соотносят здоровье  с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действий  ( нельзя есть фрукты грязными) , так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие здоровье с выполнением правил гигиены. Они начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья .В этом возрасте дети начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья ( там кричали, ругались, и у меня заболела голова).Но в целом отношение к нему у детей старшего дош. возраста остается пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о нем, а также не осознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

**При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физической культурой отношение детей к своему здоровью как величайшей ценности в жизни становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу- становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.**

**4. Условия развития у дошкольника потребности в здоровом образе жизни и формирования культуры здоровья:**

**1.Гигиенически организованная социальная среда обитания.** ( Она должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Но требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений)

**2.  Наличие специальной программы** **развития у дошкольника потребности в здоровом образе жизни и формирования культуры здоровья.**

(средства методы, приемы, формы работы направленные на приобретение детьми знаний ,умений , привычек ухода за  собой, своим телом, бережного отношения к другим людям.)Например: человек привыкший утром и вечером чистить зубы, чувствует себя не комфортно если этой возможности нет. Так же и с людьми привыкшими к утреннему бегу.

Должен быть учтен   лучший опыт семейного воспитания. В дошкольном учреждении в буквальном смысле слова должна быть мода  на здоровье среди родителей , детей и сотрудников.

**3.Овладение системой понятий о своем организме, здоровье , здоровом образе жизни.** ( знания по ПДД, ОБЖ, ЗОЖ.)

Эти знания частично могут даваться на каждом занятии не зависимо от его вида.

Дети должны сами сформулировать соответствующие выводы.

«»…и сказала кроха –буду делать хорошо и не буду плохо».

Должны осваивать практику самомониторинга здоровья.

Содержание занятий должно в полной мере соответствовать практике физкультурно –оздоровительной работы, проводимой в ДОУ.

**4. Реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей.**

Сущность его заключается в создании взрослым бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей.(тестирование, диагностирование  осознанное ребенком, создание ситуации успеха- все в игровой форме).

**Вывод:** Таким образом, Формирование культуры здоровья дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целеноправленным развитием его личности в специально созданной гигиенически организованной социальной среде.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Важнейшей предпосылкой формирования  у ребенка  позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни.