Рубрика «Обмен опытом»

Я бы хотела поделиться своим опытом работы по формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью.

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства, т.к.

дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

В связи с этим я решила углубленно работать  над  организацией  разносторонней деятельности детей дошкольного возраста, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Основная цель моей работы**: формирование у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к ЗОЖ, накопление знаний о здоровье.

Свою работу осуществляю по **следующим направлениям:**

**1.Изучение нормативной базы** по данной проблеме, ознакомление с опытом работы педагогов других дошкольных учреждений.
**2.Создание и пополнение развивающей среды** по воспитанию валеологической культуры у дошкольников: создание  в группе физкультурного уголка, подбор художественной литературы и наглядного дидактического материала для детей.

Ведь развивающая среда - это окружение, с которым ребёнок вступает в контакт, реагирует, взаимодействует**.**

**3.Диагностическое обследование:а) воспитанников по изучению особенностей мотивации ЗОЖ, особенностей ценностного отношения детей к своему здоровью. Ведущими диагностическими методами являются наблюдение** за поведением ребенка, и**ндивидуальные беседы с детьми, и** на основе этого строится дальнейшая работа по приобщению детей к ЗОЖ.

**б)** **родителей** с целью выяснения уровня валеологической культуры. Это анкетирование , опросники, индивидуальные беседы.

**4.Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса**

Для более эффективного решения образовательных задач область «Здоровье» интегрируется с областями «Познание» (расширяю у детей кругозор в части представления о здоровье и ЗОЖ), «Социализация» (формирую первичные ценностные представления о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдении элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ), «Безопасность» (формирую основы безопасности собственной жизнедеятельности, в т.ч. здоровья), «Коммуникация» (способствую развитию свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека), «Чтение художественной литературы» (использую чтение художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье»), «Физическая культура» ( развиваю физические качества и накапливаю двигательный опыт, как важнейшее условие сохранения и укрепления здоровья детей).

**5.Формирование культуры ЗОЖ**

проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОУ:

1.В режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, дневной сон.

2.В учебно-воспитательном процессе: гимнастика, релаксация, минутки здоровья, физминутки, динамические паузы, образовательная деятельность с дошкольниками .

Значительное место занимают проведение занятий с детьми различного  характера: познавательные, развивающие, интегрированные, сюжетные, театрализованные, музыкально-ритмические и т.д.

С целью закрепления у детей начальных представлений о ЗОЖ мною был создан цикл познавательных занятий для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Опыт показывает, что дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ЗОЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме. Поэтому познавательные занятия разнообразны по форме: дидактические игры, самостоятельные исследования, викторины, игры-путешествия и т.п.

На основе тематики занятий мною были разработаны рабочие тетради

Содержание занятий с детьми:

 **«Учись быть здоровым»**

Занятие №1. Я- это кто?

Занятие №2. Я расту.

Занятие №3.Режим дня.

Занятие №4.Питание.

Занятие №5.Сон.

Занятие №6.Зачем тебе сердце.

Занятие №7.Секреты скелета.

Занятие №8. Почему я вижу?

Занятие №9.Почему я слышу?

Занятие №10.Чтобы зубы были крепкими.

Занятие №11.Как возникают болезни?

Занятие№12.Чистота- залог здоровья.

Занятие №13.Опасности в общении с людьми.

Занятие №14. Опасности в общении с животными.

 Занятие №15.Итоговое.

**и «Мы здоровью скажем – Да!»**

Занятие №1. Здоровый образ жизни.

Занятие №2. Руки и ноги – рабочие инструменты человека.

Занятие №3. Как мы дышим.

Занятие №4. Кожа – природная одежда и защита.

Занятие №5. Удивительные превращения пищи.

Занятие №6. В мире запахов.

Занятие №7. Вредные привычки.

Занятие №8. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Занятие №9. Ключи к здоровью.

Эти рабочие тетради были задуманы как книга для домашних самостоятельных и совместных со взрослым занятий. Рассматривая рисунки, отвечая на вопросы, выполняя задания, дети получают основы ЗОЖ и закрепляют полученные ранее знания.

**6.** **Сотрудничество с родителями.**

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является **семья.** Поэтому, без сотрудничества родителей валеологическое воспитание  детей в детском саду невозможно.В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни

Источником информации для родителей в моей группе служит родительский уголок. Содержание родительского уголка всегда ярко и интересно представлено, чтобы родители увидели маленькую задачу и пути ее решения. В них, как правило, отражаются вопросы, связанные с диагностикой здоровья, физического и двигательного развития детей, проблемы воспитания и развития.
Особой формой наглядной пропаганды здорового образа жизни  и сохранения здоровья  детей среди родителей являются буклеты. Материал для них тщательно подбираю, оформляю  и включаю  в план работы с родителями. Практика работы показала, что буклеты помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей. Тематика их разнообразна: «Нетрадиционные методы закаливания». «Игры, которые лечат» «Культура еды», «Комплекс дыхательной гимнастики», «Ухо - это орган слуха» и др.

Итак, день за днем, мы вместе с детьми идем по тропе открытий, на которой они получают начальные представления о ЗОЖ, представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья, представления о составляющих здорового образа жизни.

 Л.В.Шамова, воспитатель 1 категории

 МДОБУ д/с №34 «Родничок»

 г.Нефтекамск