**Опыт работы по теме: «Человекознание»**

*"Я не боюсь еще и еще раз сказать:*

*забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя.*

*От жизнерадостности,*

*бодрости детей зависит их духовная жизнь,*

 *мировоззрение, умственное развитие,*

*прочность знаний, вера в свои силы».*

*В. Сухомлинский*.

Краткий обзор состояния здоровья детского и взрослого населения нашей страны показывает прогрессирующие тенденции к росту заболеваемости, снижению уровня здоровья и к сокращению продолжительности жизни. Особенно тревожное положение складывается со здоровьем детей. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за последние десять лет количество дошкольников с хронической патологией увеличилось в два раза, а не имеющих отклонений в состоянии здоровья снизилось в три раза.

Будущее, как в России, так и в мире, безусловно, за молодым поколением. Однако лишь только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить (высокая жизненная позиция), успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.

Поэтому, в настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, так как дошкольный возраст самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Поэтому, важным звеном в работе детского сада является валеологическое воспитание.

Валеология - наука о здоровом образе жизни сохранении, формировании здоровья, управлении ним. Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным правилам и нормам укрепления здоровья и привития навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятия физкультурой и саморазвитием, рациональное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу.

По теме валеологии я работаю более 20 лет. Она заинтересовала меня тем, что помогает детям познать себя, узнать о возможностях тела, о месте человека в этом мире, о его потребностях и возможностях. Валеология помогает учить детей понимать мир, в котором они живут; поступки и чувства людей, которые их окружают, а также понимать самого себя.

Мне наиболее близка тема «Человекознание». Именно этой теме я уделяю наибольшее внимание.

Вопросы охраны здоровья детей, формирование культуры здорового образа жизни стали одним из направлений деятельности нашего детского сада. В ДОУ используются различные виды здоровьесберегающих технологий (медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, образовательные и др.). Для полноценного развития и оздоровления детей в детском саду созданы все условия: имеется экологическая комната, музыкальный зал, физкультурный зал, кабинеты медперсонала, процедурный кабинет, изолятор для заболевших детей, работают логопеды.

Невозможно развивать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно - развивающей среды в группе. В первую очередь детям нужна наглядность, которую мы предлагаем им через организацию валеологических уголков и центров, где в различной форме могут быть представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Через схемы и рисунки, макеты тела человека дети имеют возможность знакомиться с человеческим организмом. Так же предлагаем детям комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома. В центре сюжетно ролевой игры представлены все атрибуты для игр, в которых ребёнок может закрепить правила гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях.

С целью снижения заболеваемости составлен план лечебно оздоровительных мероприятий, в соответствии с которым проводятся: витаминизация, в зимние месяцы лук, чеснок, в летние зелёные салаты, проводятся закаливающие процедуры. Большое внимание уделяется соблюдению воздушного режима в группах, организации прогулок на свежем воздухе, поддержанию температурного режима.

Укрепление здоровья осуществляется через совершенство физического развития детей на физкультурных занятиях. В детском саду проводятся: утренняя гимнастика, подвижные и малоподвижные игры, гимнастика после сна, гигиенические процедуры. На прогулке обеспечивается возможность для двигательной активности детей. Спортивные и музыкальные развлечения, праздники (традиционные, фольклорные) помогают раскрыть возможности каждого ребёнка, способствуют возникновению положительных эмоций. К вопросам формирования здорового образа жизни привлекаются родители.

Многолетний опыт работы показал, что недостаточно создать благоприятные условия для развития здорового ребёнка, необходимо ещё и сформировать элементарные знания о своём организме, осознанное ведения здорового образа жизни.

Валеологическое воспитание осуществляется как во время занятий, так и в свободное время. Составлен план работы по теме "Я человек", который рассчитан на обучение детей старших и подготовительных групп. Он включает в себя не только вопросы физического развития, но и вопросы духовного здоровья. Ребёнок должен не только уметь чистить зубы и делать зарядку, но и уметь любить себя, людей, жизнь. Только человек, живущий в гармонии с собой, миром, будет действительно здоров.

**Цель моей работы:**

Формировать у детей навыки здоровьесберегающей культуры.

 Задачи:

формирование осознанного ведения здорового образа жизни;

развитие самостоятельной активной деятельности по применению знаний об организме (гигиеническое поведение, безопасность жизни, физическое воспитание);

обеспечение психического и физического саморазвития;

формирование у ребёнка положительного отношения к своему физическому "Я";

изменение внутренней позиции личности по отношению к людям с ограниченными возможностями.

На первом этапе работы по валеологическому воспитанию моя задача помочь детям осознать себя как человека. Ребёнок должен понять, чем люди отличаются от животных и чем он, отличается от других людей. Темы первых занятий: "Кто я", "Как меня зовут", "Мы - семья", "Люди взрослые, и люди маленькие", "Я расту".

Затем дети знакомятся с частями своего тела, которые они могут видеть (ручки, ножки, голова и т. д.), их назначением и уходу за ними. И на каждом занятии или беседе я объясняю детям, как важно беречь себя и тех, кто рядом. Следующим этапом работы является ознакомление с органами чувств и с тем как они функционируют. Затем подвожу детей к понятию организм, знакомлю с некоторыми внутренними органами.

При составлении занятий, обязательно включаю в их состав элементы ОБЖ. Предлагаю детям ситуации (ДТП, пожар, отравление и т. д.) в результате которых, пострадал тот или иной орган. Учу оказывать первую помощь, обсуждаем, как нужно вести себя, чтобы это не произошло.

Особое внимание обращаю на доступность материала предлагаемого дошкольникам, на используемые термины. Если мы начнём, объяснять детям как функционирует тот или иной орган научным языком они не поймут этого. Поэтому, я стараеюсь доступно донести сведения до детского сознания, не искажая основные валеологические понятия.

Приёмы самомассажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Дети с удовольствием выполняют игровые упражнения с носиком, с ушами, руками и т. д. , при этом они развивают мелкую мускулатуру пальцев и учатся как можно помочь себе и окружающим.

Как известно на здоровье человека большое влияние оказывает умение управлять своим настроением, эмоциями. Чтобы сформировать навыки саморегуляции поведения, предлагаем применять социально-поведенческие тренинги, тренинги эмоций аутотренинга.

Большое внимание в нашем детском саду уделяется воспитанию внутренней позиции личности по отношению к людям с ограничениями жизнедеятельности, путём экспериментирования детям предлагается попробовать понять как плохо человеку, который не видит, не слышит и т. д.

Для закрепления и расширения знаний по валеологии, один раз в неделю, во второй половине дня у нас работает кружок "Человекознание", где дети в непринуждённой обстановке познают себя, учатся понимать других и мир, в котором они живут.

Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, занятия-беседы разнообразные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и опыты, валеологические тесты и задачи, видео и аудиозаписи.

Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

В заключении хочу отметить, что несмотря на разнообразие тем, предлагаемых валеологией, основной является тема здоровья подрастающего поколения. Так или иначе освещается в повседневной жизни и практически во всех занятиях.

И результаты этого видны уже сейчас. Наши стали бережнее относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. Они в большей степени, чем раньше оберегают себя от травм, с большим удовольствием занимаются закаливающими процедурами, дыхательной гимнастикой – просто они знают , для чего это нужно.

Я уверена, что заложенное в детском возрасте, обязательно пригодится детям, когда они станут взрослыми. Именно в этом я и вижу свою главную задачу.