Содержание:

1. Литературный обзор состояния вопроса

1.1. История темы педагогического опыта в педагогике и данном

 образовательном учреждении.......................................................................3

1.2. История изучения темы педагогического опыта в образовательном

 учреждении и муниципальном образовании...............................................5

 1.3. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта.............9

2. Психолого-педагогический портрет группы воспитанников, являющихся

 базой для формирования представляемого педагогического опыта...............11

3. Педагогический опыт

3.1 Описание основных методов и методик, используемых в представляемом

 педагогическом опыте...................................................................................12

 3.2. Актуальность педагогического опыта.........................................................16

 3.3. Научность в представляемом педагогическом опыте................................19

 3.4. Результативность педагогического опыта..................................................20

 3.5. Новизна (инновационность) представляемого педагогического опыта...22

 3.6. Технологичность представляемого педагогического опыта.....................23

3.7. Описание основных элементов представляемого педагогического

 опыта...............................................................................................................25

4. Выводы...................................................................................................................28

5. Библиографический список..................................................................................29

6. Приложение к опыту.............................................................................................30

***1. Литературный обзор состояния вопроса.***

* 1. ***История темы педагогического опыта в педагогике и данном образовательном учреждении.***

Здоровый образ жизни – это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей (пищевой, двигательной, познавательной), способствующие эмоциональному благополучию, профилактике болезней и нечастных случаев.

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России и мира (И.А. Аршавский, Н.Г. Веселов, М.Я. Виленский, Н.П. Дубинин и др.).

По словам Б. Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.

Так, известный теоретик Ю. К. Бабанский выделил несколько задач физического воспитания:

-укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию, и повышению работоспособности.

-формирование двигательных умений и навыков.

-развитие основных двигательных качеств.

-воспитание воли, смелости, дисциплины.

-привитие гигиенических навыков, сообщение знаний по гигиене.

-формирование привычки и интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

-привитие организационных навыков.

Т. И. Осокина выделяет такие задачи:

-охрана жизни.

-укрепление здоровья.

-совершенствование организма ребенка, содействие его правильному физическому развитию.

-повышение работоспособности.

В. И. Логинова задачи физического воспитания формулирует несколько иначе:

-охрана жизни и укрепление здоровья.

-обеспечение своевременного и полноценного развития всех органов и функций организма.

-формирование основных движений и двигательных навыков, ловкости, гибкости, смелости и т. п.

Валеология как наука возникла не так давно «отцом» современной валеологии называют русского ученого И.И.Брехмана, который в 1982 году научно обосновал необходимость здравоохранения практически здоровых людей. Предметом изучения валеологии есть здоровый человек, поэтому часто термин валеология объясняют как наука о здоровье человека или здоровье здоровых.

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.

В современном обществе стоит актуально проблема ЗОЖ. И поэтому, исходя из социального заказа родителей я выбрала темой моего педагогического опыта: «Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста».

В своей деятельности я исходила из того, что успешное формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников возможно при взаимодействие в триаде ребенок-педагог-родитель, а также в непосредственно-образовательной деятельности и в режимных моментах, т. е. пронизывает весь учебно-воспитательный процесс в детском саду. (*Приложение №4)*

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;

-третьих, развивать у дошкольников самостоятельность и ответственность.

Перечень всех этих задач стал причиной введения в системе образования специального курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), формирующего личность безопасного типа всесторонне.

Итогомпроводимой оздоровительно-воспитательной работы стало стремление детей творить свое здоровье, желание и умение заниматься физической культурой, проявление самостоятельности в выборе средств и путей оздоровления в согласии с законами природы, законами бытия.

«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

***1.2. История изучения темы педагогического опыта в образовательном учреждении и муниципальном образовании.***

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.

От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

Работа в данном направлении очень интересна. 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.

Знакомила детей с органами чувств человека. С этой целью провела ряд занятий «Путешествие за витамином «С», «Слушай во все уши», «Путешествие в страну здоровья», и другие*.* Практиковала массаж стопы и ходьбу босиком по коврикам с песком, по массажному коврику и мокрому полотенцу.

Корректирующая гимнастика и закаливающие процедуры дали низкую заболеваемость в нашей группе, что было отмечено на итоговом педсовете нашего детского сада.

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, 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.

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 и учила детей бережно относиться к живой природе. С детьми играли в различные дидактические игры, такие как: «Съедобное - несъедобное», «Ядовитые растения и грибы», «Хорошо - плохо» (*Приложение №2*). Ухудшение экологической ситуации (грязные руки, разоряют птичьи гнезда, муравейники и др.). 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.

На занятиях по аппликации дети делали друг другу замечание, при неправильном обращении с ножницами, учили правильно их подавать.

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.

При работе с детьми особое внимание уделяла эмоциональному благополучию детей, старалась воспитывать в детях доброжелательное отношение друг к другу. В начале, дети обзывали 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: «Кирилл – Кирюша – Кириллка, Настя – Настенька – Настена» и т.д.

Огромная работа была проведена по разделу «Ребенок на улицах поселка». 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.

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;
* глаза – вода стекает по бровям, движения с закрытыми глазами;
* 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.

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 и эвристического мышления, 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.

Для успешного решения образовательных областей «Безопасность, Здоровье, Социализация» мною разработан и внедрен в воспитательно-образовательный процесс опытно-исследовательский проект «Познай себя».

Главная цель работы над проектом – помочь детям осознать необходимость заботиться о своем здоровье, ухаживать за своим организмом с ранних лет.

Для реализации проекта наметила следующие задачи:

* Формирование у детей элементарных представлений о человеческом организме, о строении человеческого тела и назначении внутренних органов.
* Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
* Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
* Воспитание любви к себе, своему телу, потребности в здоровом образе жизни.

Разрабатывая опытно-исследовательский проект, обратилась к методической и познавательной литературе, детского научно-познавательного журнала «Собери и познай человеческое тело».

Это развлекательная и познавательная коллекция, помогла детям узнать, как устроены их организмы, они сами. А так же, детские энциклопедии и дидактические игры.

Работа над созданием и реализацией проекта осуществлялась поэтапно.

Определила цель и задачи, ввела для детей проблемную игровую ситуацию (беседы о здоровье, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы). Дети – вошли в проблему, приняли и вжились в предложенную ситуацию.

На следующем этапе продолжала разрабатывать и апробировать проект. Определяла содержание игровых ситуаций, ситуативных бесед. В НОД вводились элементы психогимнастики, логоритмические упражнения, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки и дыхательные упражнения и вскоре дети, научившись их выполнять, уже учили своих родителей, младших братьев и сестер *(Приложение № 10, 11, 12).*

Особенность проекта заключается в том, что в нем принимают участие дети, родители, педагоги. Со­вместный сбор материала по теме проекта раскрывает творческие способности детей, вовле­кает родителей в воспитательный процесс, через НОД, игры, конкурсы, что, естественно, сказывается на результатах.

В ходе реализации проекта дети проводили опыты и ставили эксперименты, оформляли и издавали стенгазеты, проводили интервьюирование родителей и педагогов, участвовали в физкультурно-оздоровительных досугах и развлечениях.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения здоровья.  Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Приобщая детей к культуре здорового образа жизни в  нашем детском саду, я думаю,  мне удалось воспитать потребность к здоровому образу жизни.

***1.3.Основные понятия, термины в описании педагогического опыта.***

**Валеология** - наука о путях и способах формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья человека.

**Взаимодействие** - категория, отражающая наличие активных связей и отношений.

**Воображение** - психическая функция, отражающая действительность.

**Воспитание** - приобщение ребенка к миру общечеловеческих ценностей (сам-Я).

**Дошкольный возраст** - это возраст, когда складываются и развиваются сенсорные процессы.

**Задача** - то, что требует исполнения, разрешения. Что буду делать.

**Занятие** - заполнение чем-нибудь своего времени, дело, труд, забота. Форма обучения детей дошкольного возраста.

**Здоровье** - состояние полного, физического, психического и социального благополучия.

**Здоровый образ жизни** - образ жизни, который обеспечивает формирование, сохранение и укрепление здоровья.

**Игра** - занятие, служащее для развлечения, отдыха, спортивного соревнования.

**Импровизация** - метод творчества, экспромт.

**Индивидуальный подход** - важный психолого-педагогический принцип. Согласно, которому в учебно-воспитательной работе с детьми учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

**Интеграция** - процесс сближения связи наук, происходящей на ряду с процессами дифференциации.

**Качество** - совокупность существенных признаков, свойств, особенностей, отличающих предмет или явление от других.

**Личность** - человек, как представитель общества, определяющий свободно и ответственно свою позицию среди других. Формируется во взаимодействии человека с окружающим миром.

**Метод** - способ теоретического исследования или практического осуществления чего-нибудь.

**Методика** - наука о методах преподавания. Совокупность методов обучения чему-нибудь.

**Наблюдательность** - способность человека в умении подмечать характерные свойства предметов и явлений.

**Наблюдение** - целенаправленное восприятие, обусловленное задачей деятельности.

**Обучение** - передача свойств и способов познания мира, его преобразования и переживания, формирование культуры чувств.

**План** - заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ.

**Подход** - совокупность приемов и способов (в воздействии на кого, что-нибудь, в изучении чего-нибудь, в ведении дела).

**Прием** - отдельное действие, движение.

**Программа** - план деятельности, работ.

**Релаксация** - состояние расслабления, снятие напряжения, достигаемое самопроизвольно или в ходе специальных упражнений.

**Режим** - это распределение во времени и определённая последовательность в удовлетворении основных потребностей организма ребёнка.

**Самообразование** - одна из форм повышения профессионального мастерства педагога.

**Сенсорное развитие** - это развитие у ребенка процессов восприятия и представлений о предметах и явлениях окружающего мира.

**Специалист** - работник в области какой-нибудь определенной специальности.

**Способ** - действие, система действий.

**Творчество** - связь с миром, связь со своей глубинной сущностью.

**Условия** - совокупность условий, среды, явлений.

**Формирование здорового образа жизни -** отказ от вредных для здоровья привычек; побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных, новых для него форм поведения, полезных для здоровья.

**Цель** - мечта, к которой надо стремиться. Предмет стремления, то, что надо (желательно) осуществить.

***2.Психолого-педагогический портрет класса (группы) обучающихся (воспитанников), являющихся базой для формирования представляемого педагогического опыта.***

1. Название группы: «Пчелки»

2. Возраст детей: от 4 до 5 лет

3. Количество воспитанников: 26 человек

4. Коммуникативность детей группы: Общение детей между собой носит добровольный, доброжелательный характер. Воспитанники самостоятельны.

5. Психолого-педагогический портрет ребенка 4-5 лет:

Каждый возрастной период характеризуется анатомо-физиологическими и психологическими особенностями ребенка. В процессе развития малыша постепенно углубляются его знания, развиваются умственные способности, формируется отношение ребенка к окружающему миру, происходит становление личности.

К 5 годам у малыша постепенно увеличивается словарный запас до 2000 слов и более. В разговоре ребенок начинает пользоваться сложными фразами и предложениями. Именно в этом возрасте малышу необходимо много читать: он это очень любит и легко запоминает прочитанное. Малыши в 4 года очень любят отгадывать загадки, поэтому пополните вашу библиотечку книжкой с загадками.

С 4 лет ребенок уже уверенно держит в руках карандаш, рисует животных и другие предметы, окружающие его. Полезно 4-летнему ребенку и раскрашивать познавательные рисунки (например, про животных). Дошколятам необходимо готовить руку к письму, развивать координацию движений

6. Оборудование группы (психолого-педагогические материалы). Общий вид группы – игровой, яркий, предметный. Игрушки всех видов, разных размеров из разных материалов, имеющих разнообразные признаки, свойства и качества. Предметы-заместители: комплекты атрибутов по всем творческим играм данного возраста. Разнообразно соответствующее возрасту и росту детей собственно игровое оборудование (игровая мебель, модули и т.п.). В группе есть уголок релаксации, в котором находится магнитофон и аудиотека, включающая в себя классическую музыку, аудиосказки в прочтении профессиональными актерами.

7. Работа с родителями (особенности взаимодействия с семьей). Присутствует активное личное взаимодействие педагогов и родителей. Проводятся родительские собрания, лектории. Готовятся рекомендации, памятки, информационные листы по развитию и воспитанию ребенка дошкольного возраста.

***3. Педагогический опыт.***

***3.1. Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте.***

Согласно современной методике, для создания положительного эмоционального заряда, а также для полноценного развития детей, я использую в своей практике различные формы и методы, в формировании здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Методы обучения характеризуются тем, что каждый из них обозначает цель обучения, способ усвоения и характер взаимодействия субъектов обучения. В данном педагогическом опыте используются разнообразные методы и приемы:

* Словесные: беседы, рассказы, использование художественного слова, экологических загадок, сказок.
* Наглядные: показ демонстрационного материала, наблюдения, опыты, эксперименты.
* Практические: ориентированы на активную позицию ребенка и формирование оперативной стратегии деятельности.
* Игровые: все игры, в зависимости от того по чьей инициативе они возникают, объединяются в группы:
1. Игры, возникающие по инициативе ребенка (или группы детей, самостоятельные игры, сюжетно-ролевые, театрализованные игры экспериментирования).
2. Игры, возникающие по инициативе взрослого (дидактические, подвижные, досуговые).

**Пальчиковые игры**

Организованные игры, в том числе и пальчиковые, сопровождаемые речью, превращаются в своеобразные маленькие спектакли. Они так увлекают малышей и приносят им столько пользы. Со слов взрослых дети могут многое запомнить и воспроизвести, надо только несколько раз повторить текст. Конечно, если действовать по всем правилам, надо учить детей нажимать на запястьях и ладонях нужные точки, но это, же так скучно. А малыши - народ подвижный. Им необходимо, чтобы любая физкультминутка проходила весело, чтобы они могли представить себя маленькой хрюшкой, греющей на солнце брюшко, или веселой серенькой мышкой, которая в воскресенье будет праздновать свой день рождения. Не стоит забывать, что все дети - фантазеры. Они легко перевоплощаются и свободно принимают все условности театрального действа.

Кроме того, пальчиковые игры сами по себе дарят детям здоровье, так как при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с тем или иным органом.

Главная цель пальчиковых игр - переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что на прямую воздействует на умственное развитие ребенка. Уникальное сочетание добрых стихов и простых массажных приемов дает поразительный эффект активного умственного и физического развития. Любые приемы- постукивания подушечками пальцев, растирание, поглаживание основания пальцев, круговые движения по ладоням, легкий массаж предплечья - несут ребенку только здоровье.

**Дыхательная гимнастика**

Дыхание это важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время. Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли. При этом и без того узкие проходы становятся еще уже, и ребенку трудно дышать. Поэтому, помещение в котором находятся дети, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания. Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплексе физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

-дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный эффект.

-необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении. Что увеличивает его положительное действие.

-дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом.

-выполнять каждое упражнение нужно не дольше чем оно доставляет удовольствие.

-дышать надо носом.

**Закаливание по методу Змановского Ю.Ф.**

Контрастные воздушные ванны проводятся после дневного сна, процедура длится 12-15 минут и представляет собой перебежки из холодной комнаты в теплую с обязательным музыкальным сопровождением.

Применяется следующая методика. В спальном помещении открывается форточка на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха в комнате достигала 13-16\*С. В 15.00 дети просыпаются под звуки музыки, раскрывают одеяло и , лежа в постели, в течении 1-2 мин выполняют 3-4 физических упражнения:

-подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками;

-перекрестные движения рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища;

-покачивание согнутых коленей в правую и левую сторону с противоположным движением рук и др.

По команде педагога (хлопок в ладоши, удар в бубен) дети встают, быстро снимают спальную одежду и остаются в одних трусиках. Обувают чешки, которые заранее стоят у около кровати вместо комнатной обуви. После этого в течение 1-1,5 мин в прохладном помещении выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое внимание уделяется подбору и использованию дыхательных упражнений.

Далее следует перебежка в групповую комнату - теплое помещение, в котором температура достигает 21-24\*С. Деятельность детей в теплом помещении представляет несколько вариантов:

-разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением педагога;

-подвижные игры с включением творческих элементов и воображения детей;

-выполнение тех же упражнений, что в холодной комнате, но в более спокойном темпе;

-различные виды ходьбы.

В теплом помещении упражнения и игры выполняются в спокойном темпе, чтобы дети не перегревались. Количество перемещений из одной комнаты в другую, с пребыванием в каждой 1-1,5 мин, составляет не менее шести.

Процедура заканчивается перебежкой из «холодной» комнаты в «теплую» в ходе подвижных игр типа «Самолетики», «Перелетные птицы», «Спутники планет» и др.

Помимо всего, дети ходят босиком по «Дорожкам здоровья» и умываются водой из под крана (обтирают мокрой рукой шею, уши, грудь, руки по локоть).

**Психогимнастика**

Психогимнастика по методике М.И.Чистяковой прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, легкими задержками психического развития и другими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражению. На психогимнастике каждый этюд повторяется несколько раз, чтобы в нем смогли принять участие все дети.

Основные задачи, которые можно решить с помощью психогимнастики:

1. Обучение детей выразительным движениям.
2. Тренаж узнавания эмоций по внешним признакам.
3. Формирования у детей моральных представлений.
4. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.
5. Снятия эмоционального напряжения.
6. Обучение ауторелаксации.

**Игровой массаж**

Массаж - это один из самых удивительных способов воздействия на человеческий организм. Непродолжительное, всего несколько минут и, казалось бы, незначительное воздействие на поверхность тела влияет на работу множества органов. Конечно, массаж полезен в любом возрасте, но для детей он особенно важен. Массаж оказывает на организм ребенка разностороннее, исключительно благотворное воздействие. Под влиянием массажа с кожи по нервным путям направляются бесчисленные потоки импульсов, которые, достигают коры головного мозга, оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, в связи, с чем улучшается ее основная функция- контроль над работой всех органов и систем. Мощный тактильный раздражитель, каким является игровой массаж, оказывает существенное влияние на развитие положительных эмоций и становление двигательных реакций.

В игровом массаже используются все приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, легкие ударные приемы, некоторые приемы точечного массажа.

Различные приемы массажа оказывают различное действие на нервную систему: поглаживание, мягкое растирание и разминание - успокаивают нервную систему. Поколачивание и пощипывание оказывают возбуждающее действие.

Массируя тот или иной участок тела, мы массируем точки, которые на прямую связанны с теми или иными органами. Делая игровой массаж носу, следует знать, что нос - важнейшая рефлексогенная зона лица. Он связан с желудком, тонкой и толстой кишкой, селезенкой, нервной системой. Массируют нос с целью стимуляции деятельности головного мозга. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Повышает функциональную деятельность мозга, тонизирует весь организм. Игровой массаж волшебных точек ушей основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей всех возрастов. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Для этого используются дорожки здоровья, всевозможные раздражители по которым дети ходят босиком, скалки и т.д. Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Применяя в своей работе игровой массаж, мы растим детей здоровыми.

Особое место занимают **дидактические игры.** Цель игр – умственное развитие. Следовательно, они рассматриваются как средство умственного воспитания. По характеру используемого материала дидактические игры делятся на игры с предметами, настольно-печатные и словесные.

**Настольно-печатные** игры направлены на уточнение представлений об окружающем, развитие памяти, мыслительных процессов. К ним относятся домино, лото, разрезные картинки, складные кубики.

**Словесные игры** развивают внимание, быстроту реакции, сообразительность, связную речь.

**Дидактические игры** экологического содержания расширяют представления о взаимодействии человека и природы, деятельности людей в природе, взаимосвязях, существующих в природе, способствуют воспитанию эмоционально-ценностного отношения к природе, выработке навыков культуры поведения в окружающей природной среде.

**Словесно-дидактические** игры могут украсить досуг, прогулку в дождь. Эти игры развивают мышление, гибкость и динамичность представлений.

Интересны игры в загадки. В них дети упражняются выделять характерные признаки предмета, называть их словами, воспитывают внимание.

Игры с правилами составляют подвижные игры. В их основе лежат разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Они удовлетворяют потребность ребенка в движении, способствуют накоплению разнообразного двигательного опыта.

***3.2. Актуальность педагогического опыта.***

Здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять очень легко, вернуть же его очень трудно.

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является актуальной. И когда мы говорим о здоровье детей, речь идет не только об отсутствии каких-либо заболеваний. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Высок процент физиологической незрелости, что является причиной роста функциональных и хронических заболеваний.

Растет число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно - кишнчного тракта и др. Особую озабоченность общества вызывают детский травматизм, нарко- и токсикомания, табакокурение.

Здоровье детей – это будущее страны, здоровье основных ее институтов. Статистики подсчитали, что если устранить нездоровое поведение членов семьи (и детей, и взрослых), лежащее в основе большей части болезней, риск развития многих заболеваний и отклонений в развитии ребенка может уменьшиться более чем наполовину. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребенка. И так как проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро, то словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Так как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. На современном этапе развития системы дошкольного образования это направление становится все более значимым.

В последние годы обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека XXI века и будущим России.

Однако данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

По мнению ученых необходима сконцентрированность на детском периоде жизни, т.к. именно этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Однако в отличие от взрослого ребенок «за здоровьем» не побежит. Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности соответственно возрастным особенностям дошкольников, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие.

Между тем в существующих программах обучения и воспитания детей дошкольного возраста отсутствует научно обоснованная технология решения данного вопроса. В этой связи назрела необходимость специального исследования процесса формирования здорового образа жизни детей 3-7 лет в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Данную задачу целесообразно решать не в форме дополнительного образования, путем введения, к примеру, занятий по валеологии, а интегрированно, в процессе физкультурной деятельности. Такой подход, на наш взгляд, более оправдан, учитывая перегруженность программ дошкольного воспитания в последние годы информационно-познавательной деятельностью, увеличением числа различного рода дополнительных образовательных услуг.

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Во главе всех принимаемых решений по развитию дошкольного воспитания должен стоять ребенок, его психическое и физическое здоровье, эмоциональное благополучие. Ведущей идеей является идея постоянного развития человека, развития личности в период ее физического и социально- психологического созревания, расцвета и стабилизации жизненных сил и способностей, формирование достоинства личности и «базового» доверия, а также соблюдение конвенциальных норм и прав ребенка.

Особенно актуальным это становится в настоящее время, когда в педагогической действительности наметилась тенденция к переходу от массового унифицированного образования, направленного на передачу определенного набора стандартных знаний, к образованию дифференцированному, ориентированному на конкретного ребенка с его личностными особенностями, склонностями и т.д.

Являясь важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические характеристики человека вообще и ребенка, в частности, здоровье, характеризует социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства, в конечном счете - отношение государства к проблемам материнства, детства и многое другое.

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

В основу концепции валеологического обеспечения физкультурной деятельности детей положена идея создания условий для реализации доминирующих базовых потребностей, природно присущих человеку. Ведущей в системе этих потребностей выступает потребность в двигательной активности, физическом самосовершенствовании. Она проявляется в единстве с потребностью получения удовольствия, наслаждения от участия в двигательной деятельности; потребностью сопереживания в процессе взаимодействия и общения; потребностью в самоутверждении.

Валеологическая концепция физкультурного образования основана на следующих принципах:

- единства валеологической и физкультурной деятельности;

- непрерывности и преемственности;

- единства индивидуализации и дифференциации;

- целеполагающего подхода к инновационной валеологической деятельности.

***3.3. Научность в представляемом педагогическом опыте.***

Валеология – наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровья.

Термин «валеология» происходит от латинских слов «вале», что означает «быть здоровым» и «логос» - «наука». Таким образом, валеология - наука о здоровье. Древние римлянине часто поздравляли друг друга словом «вале!» - «будь здоровым».

Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

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.

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.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь детский сад) должно стать «школой здорового стиля жизни» детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера.

Это приведет к формированию потребности вести здорового образа жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции здорового образа жизни становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу.

Интегративний курс «валеология» в детском саду - первый важный этап непрерывного валеологического образования человека, который должных обеспечить реализацию таких задач:

·  воспитание у детей сознания того, что человек - часть природы и общества;

·  установление гармонических отношений детей с живой и неживой природой;

·  формирование личности ребенка;

·  воспитание привычек личной гигиены;

·  закаливание ребенка и его двигательная активность;

·  профилактика и устранения вредных привычек;

·  осуществление валеологического мониторинга.

***3.4. Результативность педагогического опыта.***

Анализ проведенной работы показал, что систематическая и планомерная работа по данной проблеме дает положительные результаты, так процессе ознакомления старших дошкольников с человеческим организмом решились следующие задачи:

-сформировались у детей адекватные представления об организме человека, что здоровье – это одна из главных ценностей жизни.

-в доступной форме познакомились, как устроено тело человека.

-научились «слушать» и «слышать» свой организм.

-сформировалась потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни.

-прививались навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи.

-воспитали уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, помогать, сопереживать чужой боли.

В конце учебного года была проведена диагностика детей старшей группы, которая показала следующие результаты:

Уровень знаний по теме: «Ознакомление с организмом человека» (до изучения и после изучения темы).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы по теме | До изучения темы | После изучения темы |
| 1. | Как ты понимаешь, что такое организм? | знают - 23%не знают - 77% | знают - 58%не знают - 42% |
| 2. | Какие части тела ты знаешь? | знают - 70%не знают - 30% | знают - 95%не знают - 5% |
| 3. | Из каких маленьких частичек состоит наш организм? | знают - 0%не знают - 100% | знают - 37%не знают - 63% |
| 4. | Какие органы ты можешь назвать? | Знают – 68%не знают – 32% | знают – 89%не знают – 11% |
| 5. | Для чего человек должен знать свой организм? | знают - 58%не знают - 42% | знают - 79%не знают - 21% |
| 6. | Как можно использовать знания об организме в жизни? | знают - 56%не знают - 44% | знают - 79%не знают - 21% |

Диагностика показала, что в результате работы у детей значительно повысился уровень знаний в области валеологии. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья, а родители больше проявляют интереса к изучению законодательных материалов и формированию валеологической и физической культуры в своей семье.

И в заключении следует учесть следующие существенные педагогические условия в системе работы:

-система работы возможна при наличии педагогов, не только теоретически подготовленных в области валеологии, но и компетентных в практическом отношении.

-система работы предполагает взаимодействие всех участников образовательного процесса: педагогов, детей и их родителей.

Взаимодействие педагогов дошкольного образовательного учреждения с родителями воспитанников будет конструктивным, если осуществляется через формы работы, которые:

- актуальны для конкретного дошкольного учреждения в соответствии со спецификой учреждения;

 - востребованы родителями.

* работа по формированию здорового образа жизни ребенка-дошкольника проводится в семье, родителями при условии оказания им своевременной методической помощи.
* сотрудничество педагогов дошкольного учреждения и родителей осуществляется на позициях диалога, что способствует реализации принципов гуманизации образования.

***3.5. Новизна (инновационность) представляемого педагогического опыта.***

Самое дорогое на свете для большинства людей — это дети. Сколько надо знать, чтобы развить всё хорошее, что заложено в ребёнке от природы! Арабская пословица утверждает: «У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда, есть все».

Считаю, что нет задачи более важной и вместе с тем сложной, чем вырастить, прежде всего, здорового человека и не просто здорового, а который будет осознавать важность и необходимость заботы о своем здоровье и будет знать и применять реальные приемы его сохранения. Ведь именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья.

 В современном обществе стоит актуально проблема ЗОЖ. И поэтому, исходя из социального заказа родителей я выбрала темой моего педагогического опыта: «Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста».

В своей деятельности я исходила из того, что успешное формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников возможно при взаимодействие в триаде ребенок-педагог-родитель, а также в непосредственно-образовательной деятельности и в режимных моментах, т. е. пронизывает весь учебно-воспитательный процесс в детском саду.

Для успешного решения образовательных областей «Безопасность, Здоровье, Социализация» мною разработан и внедрен в воспитательно-образовательный процесс опытно-исследовательский проект «Познай себя».

Главная цель работы над проектом – помочь детям осознать необходимость заботиться о своем здоровье, ухаживать за своим организмом с ранних лет.

Для реализации проекта наметила следующие задачи:

* Формирование у детей элементарных представлений о человеческом организме, о строении человеческого тела и назначении внутренних органов.
* Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
* Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
* Воспитание любви к себе, своему телу, потребности в здоровом образе жизни.

Разрабатывая опытно-исследовательский проект, обратилась к методической и познавательной литературе, детского научно-познавательного журнала «Собери и познай человеческое тело». Это развлекательная и познавательная коллекция, помогла детям узнать, как устроены их организмы, они сами.

***3.6. Технологичность представляемого педагогического опыта.***

Система работы построена с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

Большая роль в работе отводится созданию информационной «Среды здоровья» (схемы, рисунки, стенды), которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка.

Проведение занятий совместно с родителями дает возможность выявить проблемы в общении родитель-ребенок и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии.

Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребенка.

После изучения и отбора необходимого содержания из дошкольных методик был составлен перспективный план работы для старшего дошкольного возраста, определены формы и методы работы *(Приложение №1).*

Информация для родителей оформляется на специальных стендах, проводятся консультации, совместные занятия с детьми *(Приложение №5).*

Для персонала ДОУ организуются консультации, семинары, педагогические советы, деловые игры *(Приложение №8).*

Таким образом, совместная работа всех взрослых, окружающих дошкольника, через выбор методов, средств и форм обучения, а также контроля за изменениями в стиле жизни создает фундамент культуры ЗОЖ, включающий в себя положительную мотивацию и знания, умения, навыки валеологического характера.

В работе широко используется наглядная агитация – уголок здоровья в группах, стенды в ДОУ, альбомы индивидуальной работы с детьми.

В детском саду постепенно создаются традиции ЗОЖ – минутки здоровья на занятиях, дни здоровья в ДОУ.

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОУ:

· Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон.

· Учебно-воспитательный процесс: занятия «Наша традиция – быть здоровыми!» (гимнастика, познавательная часть, релаксация), учебно-воспитательные занятия (минутки здоровья, физминутки, минутки психологической разгрузки), физкультурные занятия, музыкальные занятия (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости), логопедические занятия (физминутки, словарная работа), рисование (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости).

Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.

Организация работы с детьми строится с учетом следующих методических требований:

Структура занятий:

1.Организационный момент.

2.Гимнастика.

3.Дидактическая игра или игра-беседа на повторение изученного ранее материала.

4.Познавательный блок.

5.Сообщение нового материала через игру-беседу или самостоятельные выводы детей на основе наблюдения, опыта и т. п.

6. Дидактическая или подвижная игра на закрепление.

7. Релаксация под музыку.

Продолжительность занятия: 2-я младшая группа – 15 минут; средняя группа – 20 минут; старшая и подготовительная к школе группа– 25-30 минут.

Продолжительность каждого блока занятия может варьироваться в зависимости от психо-физиологического и эмоционального состояния детей на данный момент.

Выполнение санитарно-гигиенических требований:

· Занятия проводятся в хорошо проветренном, чистом помещении

· Уровень освещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям

· Дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения

· Музыка для релаксации должна быть не громкой

· Подбор упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей

Учет психо-физиологических и эмоционально-личностных особенностей детей.

·Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста

·Соответствие упражнений двигательным возможностям детей

·Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, анамнез, эмоциональное состояние и др.)

· Учет социального анамнеза и опыта ребенка, тактичное упоминание о любых фактах жизни ребенка

· Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др. ) и уровня его работоспособности.

***3.7. Описание основных элементов представляемого педагогического опыта.***

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. На современном этапе развития системы дошкольного образования это направление становится все более значимым.

Для реализации поставленных задач по «Формирование здорового образа жизни у дошкольников посредством валеологии», я использовала учебно-методическое пособие по ОБЖ детей старшего дошкольного возраста Н.Н.Авдеевой, О.Л.Князевой, Р.Б.Стеркиной. Программа не накладывает ограничения на выбор материалов, оборудования, методических приемов. Важно, учитывая опыт детей, подбирать и использовать их адекватно возрастным особенностям и целям развития.

В соответствии с основными направлениями содержания программы наметила план дальнейшей работы по разделу «Здоровье ребенка»:

1.*Здоровье – главная ценность человеческой жизни*: педагогу необходимо объяснить, что здоровье – это одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, плохого настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

2.*Изучаем свой организм*: педагог знакомит детей с тем, как устроено тело человека, его организм. В доступной форме, привлекая иллюстрированный материал, рассказывает об анатомии и физиологии, основных системах и органах человека (опорно-двигательной, мышечной, пищеварительной, выделительной системах, кровообращении, дыхании, нервной системе, органах чувств).

3.*Прислушиваемся к своему организму:* важно сформировать умение чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему ритмично работать, вовремя реагировать на сигналы «хочу есть», «хочу спать», «нуждаюсь в свежем воздухе». Во время проведения режимных моментов важно обращать внимание на его самочувствие, внутренние ощущения, свидетельствующие, например, о чувстве голода, жажды, усталости, рассказывать о способах устранения дискомфорта.

4.*О ценности здорового образа жизни:* физическое воспитание ребенка важно не только само по себе: оно является важным средством развития его личности. Педагог должен способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представления о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены.

5.*О профилактике заболеваний:* для формирования ценностей здорового образа жизни детям необходимо рассказать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, витамино-, фито- и физиотерапиях, массаже, коррегирующей гимнастике. В доступной форме, на примерах из художественной литературы и жизни, детям следует объяснить, как свежий воздух, вода, солнце, ветер помогают при закаливании организма, как воздействуют различные «лечебные» запахи, что происходит с организмом человека во время массажа.

6.*О навыках личной гигиены:* важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие большую пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье. Дети должны научиться мыть руки, чистить зубы, причесываться. Объясняя ребенку, для чего следует чистить зубы. Можно рассказать о мельчайших невидимых глазом микроорганизмах – микробах, которые являются возбудителями некоторых болезней. Полезно также с помощью лупы или микроскопа показать детям, какое множество самых различных бактерий «живет» на руках, прячется под ногтями. Тогда они никогда не будут забывать мыть руки перед едой, стричь и чистить ногти.

7.*Забота о здоровье окружающих:* рассказать детям о том, что следует заботиться не только о собственном здоровье, но и здоровье окружающих. Если ребенок или взрослый нездоров (например, заболел гриппом), то окружающие могут от него заразиться, так как в капельках слюны находятся микробы, поэтому при кашле и чиханье надо прикрывать рот и нос рукой или носовым платком.

8.*Поговорим о болезнях:* дети должны знать, что такое здоровье и что такое болезнь. Педагог знакомит детей с хроническими заболеваниями, учит их считаться с недомоганием и плохим физическим состоянием другого человека, инвалидностью. Рассказывая о слепоте или глухоте, можно попросить ребенка закрыть глаза, уши – для того, чтобы он на собственном опыте почувствовал то, что испытывают слепые и глухие и научился сострадать им.

9.*Инфекциооные болезни:* сообщить детям элементарные сведения об инфекционных болезнях, рассказать об их возбудителях: микробах, вирусах, бациллах. Рассказать о том, что в крови есть лейкоциты, которые борются с проникшими в организм микробами.

10.*Врачи - наши друзья:* важно научить детей не бояться посещений врача, особенно зубного, рассказать о важности прививок для профилактике инфекционных заболеваний. Объяснить, почему необходимо своевременно обращаться к врачу, используя примеры из жизни, из художественных произведений (например «Доктор Айболит»).

Эффективность работы в большей степени зависит от положительного примера взрослых. Важно помнить, что нельзя требовать от ребенка выполнения какого-либо правила поведения, если они сами не всегда ему следуют.

***4. Выводы.***

Целенаправленная скоординированная работа по формированию здорового образа жизни у дошкольников, использование различных форм и инновационных методов работы с детьми и родителями, личностно-ориентированный подход к образованию дошкольников, организация образовательной деятельности в игровой форме, в которой дети чувствуют себя в комфортном психолого-эмоциональном состоянии способствовало положительной динамике в развитии дошкольников и формировании у них навыков здорового образа жизни.

Можно с уверенностью сказать, что приняв самое активное участие в формировании ЗОЖ, дети и сами научились заботиться о свое здоровье, и готовы научить других. Это действительно стало их жизненной потребностью.

Подчеркну в заключении существенные педагогические условия реализуемости приводимой системы работы:

Система работы возможна при наличии педагогов, не только теоретически подготовленных в области валеологии, но и компетентных в практическом отношении.

Система работы предполагает взаимодействие всех участников образовательного процесса: педагогов, детей и их родителей.

Взаимодействие педагогов дошкольного образовательного учреждения с родителями воспитанников будет конструктивным, если осуществляется через формы работы, которые:

- актуальны для конкретного дошкольного учреждения в соответствии со спецификой учреждения;

- востребованы родителями.

Работа по формированию здорового образа жизни ребенка-дошкольника проводится в семье, родителями при условии оказания им своевременной методической помощи.

Сотрудничество педагогов дошкольного учреждения и родителей осуществляется на позициях диалога, что способствует реализации принципов гуманизации образования.

Таким образом, одним из условий эффективного валеологического воспитания дошкольников является постоянное самосовершенствование; субъектная позиция педагога, которая позволяет мне постоянно развивать и обогащать свою профессиональную компетентность через: самоанализ и самоопределение в сфере воспитания валеологической культуры дошкольников; самообогащение и обогащение уже освоенных теоретико-методологических основ валеологии, а также практических способов их реализации в профессиональной деятельности; расширение профессионального кругозора и возможностей реализации творческого потенциала в ходе работы.

***5.Библиографический список***

1.Алябьева Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками: Методическое пособие. – Изд.2-е перараб., доп. – М.: ТЦ Сфера, 2009

2.Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б., Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «Детство-пресс», 2011

3.Голицына Н.С., Шумова И.М., Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008

4.Гладышева Н.Н, Шилова В.Н., Губарькова Е.В., Гнусарева И.А., Игры с разрезными картинками. 2013

5.Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. – М.:Медицина,1989.

6.Лифиц Е.А. Развитие речи, движения и мелкой моторики. Комплексные занятия. Практическое пособие. – М.: Айрас-пресс, 2010

7.Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Издательство «Учитель», 2008

8.Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А., и др. – Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду.

9.Москалюк О.В., Погонцева Л.В. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями. Волгоград: Учитель, 2010

10.Осипова Л.Е. Родительские собрания в детском саду. Старшая группа – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009

***6.Приложение***

Приложение №1 Перспективный план занятий по формированию здорового образа жизни старшего дошкольного возраста

Приложение №2 Дидактическая игра «Разнообразное меню»

Приложение №3 Досуг для детей «Дорожка здоровья»

Приложение №4 Конспект занятия «Путешествие за витамином «С»

Конспект занятия «Слушай во все уши»

Конспект занятия «Путешествие в страну здоровья»

Приложение №5 Консультации для родителей

Приложение №6 Анкетирование родителей

Приложение №7 Памятки родителям

Приложение №8 Тест для педагогов и родителей

Приложение №9 Фотоматериалы к педагогическому опыту

Приложение №10 Гимнастика для глаз

Приложение №11 Дыхательная гимнастика

Приложение №12 Психогимнастика

Приложение №13 Самомассаж