**ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Аленушка»**

**Доклад из опыта работы**

**Кожевниковой Анжелики Николаевны**

**по теме: «Формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста», представленный на семинаре-практикуме**

**2012-2013 уч.г.**

**Пояснительная записка.**

*"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. С у х о м л и н с к и й

Самая большая ценность, которую человек получает от природы, - это здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому человеку всё здорово!».

В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода ‒ это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. В связи с этим особенно актуальной становится проблема воспитания заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Соответственно, одной из основных задач нашего дошкольного учреждения ставится задача сохранения и укрепления здоровья дошкольников. В качестве реализации этой годовой задачи мной был разработан план углубленной работы по формированию элементарных представлений о ЗОЖ. По этому направлению я работаю уже третий год, начала её с ясельной группы, потом 2 младшая группа и средняя группа.

Начала свою углубленную работу с изучения литературы, посвящённой проблеме формирования знаний о ЗОЖ. Опиралась на труды Смирнова Т.В., Андреева Н.А., Касьянова Л.Г., Новиковой И.М., Ивановой Т.В.).

В 1 мл. группе и во 2 мл. группе в качестве основной программы была взята инновационная разработка Смирновой Т.В. «Ребенок познает мир» в которой были представлены игровые занятия по формированию представлений о себе. А также опыт Ивановой Т.В. «Система работы по формированию здорового образа жизни», которая предлагала материалы, помогающие организовать работу по формированию ЗОЖ у детей младшей группы детского сада, а также материалы, направленные на охрану жизни и укрепление здоровья детей, на своевременное формирование у них двигательных ЗУН и развитие психических качеств.

В средней группе при разработке программы опиралась на труды Алферовой В. П. «Как вырастить здорового ребенка», Чумакова Б. Н. «Валеология», Ивановой Т.В. «Система работы по формированию здорового образа жизни».

**Предметно-развивающая среда по теме ЗОЖ.**

За годы работы по этой теме был накоплен определенный материал, это разнообразные ***картотеки***:

- «Пальчиковые игры»,

- «Опытно – экспериментальная деятельность»,

- «Элементы игрового массажа»,

- «Игры с водой»,

- «Зрительная гимнастика»,

- «Физ. минутки»

- «Артикулляционная гимнастика

***Подобрана картотека моделей:***

- «Полезные продукты»,

- «Осторожность не помешает»,

- «Только спорт и физкультура, стройной сделает фигуру» и др.

***Имеются плакаты***: «Части тела человека», «Части тела животного», «Правильная осанка».

***Была собрана библиотечка детской литературы:*** подборка стихов и потешек по питанию и одеванию, культуре еды, умыванию и физкультуре, загадок, сказок и рассказов, иллюстраций и картинок.

Также я оформила ***наглядно – дидактический материал*** по лексическим темам: «Мой организм». «Моя семья», «Мое здоровье» и многое другое.

В группе имеется ***пальчиковый и перчаточный театр,*** ***персонажи из киндер-сюрпризов*** с помощью которого дети обыгрывают небольшие произведения и сценки, отражающие здоровый образ жизни.

Изготовлены ***дидактические игры:*** « Части тела», «Валеология» из 2 частей, «Наши эмоции»

**Работа с детьми.**

Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на ***экспериментирование и поисковую активность*** самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Работая с детьми, на начало и на конец года я провожу диагностические исследования, которые показывают динамику ЗОЖ у детей с учетом их возрастных особенностей. В процессе диагностики выявляются следующие проблемы:

– большинство детей имеет представление о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются (Быть здоровым – это когда ничего не болит);

– только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта («Это когда все хорошо»);

– у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях города;

– недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной деятельности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно гигиенических норм, состояния окружающей среды;

– недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов, продуктов.

В связи с этим я сделала следующие выводы:

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой  задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.

2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.

4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.

6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма

7. Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения.

8. Обучение детей правилам дорожного движения, безопасному поведению на улицах и дорогах.

9. Систематическая работа по основам безопасности жизнедеятельности, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления этих задач, целесообразным было разработать перспективный план по формированию ЗОЖ у детей и разбить его по тематическим блокам:

1. **«Как устроено тело человека»**

На занятиях по этому блоку дети получают элементарное представление о строении и функциях некоторых органов своего организма (сердца, мозга, костей и др.), кроме того, рассматривается влияние на работу этих органов различных форм поведения.

1. **«Личная гигиена»**

Особое внимание уделяется формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены.

1. **«Скажи “НЕТ” вредным привычкам**»

В работе по данному блоку широко используются психологические приемы; параллельно профилактике вредных привычек идет закрепление полезных привычек.

1. **«Занимайся физкультурой**»

Совместно с детьми выявляются значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом.

1. **«Соблюдай режим дня»**

Работа направлена на воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов. Также в данный блок включены знания о правильном питании, т. к. прием пищи является одним из режимных моментов в детском саду.

1. **«Моё настроение»**

Дети получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье. Основная цель занятий – повышение психоэмоциональной устойчивости.

В процессе реализации программы по формированию ЗОЖ у детей я использую следующие **методы**:

***Игровые персонажи*** - дети очень ждут Доктора Неболейкина, который помогает им расти здоровыми и Маши Заболейкиной, которую они сами могут многому научить. Ребята любят, когда у нас проводится День здоровья.

***Игровые ситуации -***  используются в режимных моментах для формирования и закрепления у детей санитарно-гигиенических навыков по уходу за своим телом, зубами, носом в виде, например «Белые перчатки», «Кран откройся – нос умойся», «Чистые ладошки скрипят – спасибо говорят» и др.

***Прогулки -*** в летний период организуются игры с водой, световоздушные и солнечные ванны. Я предлагаю детям шутливые игры: попрыгай, побегай, не сгибая колен; стань маленьким, низкого роста; стань большим; достань веточку на дереве. Выполняя эти упражнения, ребёнок понимает, зачем нужны руки, ноги, колени, локти, пальцы на руках и ногах.

***Оздоровительные минутки*** - включают не только  упражнения для осанки, для глаз, рук или стоп, дыхательные упражнения, но и упражнения на формирование эмоциональной сферы ребёнка, релаксацию. Задача оздоровительных минуток – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия. Когда дети осваиваются, я даю им возможность самим проводить эти минутки. Каждому желающему даётся возможность испытать силы и дети с удовольствием выступают в роли ведущего.

***Детская художественная литература*** способствует развитию познавательного интереса детей к человеку, его здоровью. Дети с большим интересом рассматривают энциклопедии, слушают рассказы и сказки, отгадывают загадки. Они с удовольствием разучивают пословицы и поговорки о здоровье: «Чистота – залог здоровья», «Здоровье дороже денег», «Чем больше пожуёшь, тем дольше поживёшь», «Курить – здоровью вредить», «Лучше поберечься, чем обжечься», «Чистая вода – для хвори беда».

В ***беседах*** с детьми, я обращаю их внимание на то, что следует заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих. Рассказывая о болезнях, учу детей считаться с недомоганием и плохим физическим состоянием другого человека, инвалидностью. Такие беседы помогают воспитанию гуманного отношения к людям, сочувствия, сопереживания, желания помочь. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Беседы часто сопровождаются ***опытами и наблюдениями*** детей. Например, опыты с водой способствуют формированию представлений о свойствах воды растворять различные вещества и поэтому не всегда быть чистой и пригодной для питья. Наблюдение за состоянием снега около автомобильных дорог и стоянок автомашин способствует формированию представлений о загрязнении окружающей среды в городе автотранспортом и позволяет детям сделать вывод о том, что не стоит гулять и играть в местах скопления автомобилей.

В свободное время и на занятиях по ОБЖ рассматриваем с детьми различные ***проблемные ситуации***, решаем логические задачи, что способствует самостоятельному выбору дошкольниками альтернативных решений, например:

– если ты один дома;

– если ты не хочешь болеть;

– если взрослые предлагают тебе сигарету;

– если незнакомый взрослый зовёт тебя с собой и др.

***Закаливание и разнообразные упражнения***, которые проводятся в группеи способствуют укреплению здоровья детей:

- Босохождение, как во время физкультурных занятий и зарядки, так и в течении дня несколько по 5 - 10 минут;

- Занятия физкультурой и гимнастикой в облегченной одежде;

- Умывание лица, ушных раковин и рук до локтя прохладной водой;

- Полоскание полости рта после приема пищи;

- Пробудки и хождение по массажным дорожкам после сна;

- Прогулки на свежем воздухе;

**Взаимодействие с родителями.**

Состояние здоровья ребёнка во многом зависит от типа его поведения, который в основном складывается в семье, ни один навык безопасного для жизни и здоровья поведения детей невозможно полностью сформировать без активного участия и  поддержки семьи. Невозможно воспитать ребёнка словами, без личного примера; нельзя говорить о добре, добрых поступках и в тоже время быть раздражённым; нельзя говорить о вреде тех или иных продуктов, а самому употреблять их в пищу. Поэтому с родителями проводится разнообразная работа которую я провожу по следующей последовательности:

**Знакомлю:**

- с теоретическими основами валеологии, как науки;

- с компонентами, составляющими здоровый образ жизни;

- с содержанием основных направлений работы по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

**Провожу:**

- ***консультации в родительских уголках*** по разным вопросам заботы о ребенке (валеологические, педагогические, медицинские, предлагаю родителям практическое руководство и конкретные формы работы с ребенком.

- оформление ***фото – газет и стендов*** «Выходной – чем занять ребенка», «Как я отдыхал летом», где родители делятся опытом семейного воспитания.

- ***родительские встречи*** на которые приглашаются медперсонал детского сада и психолог, а также обсуждаются следующие темы: «Режим дня», «Как воспитать ребёнка здоровым», «Предупреждение вредных привычек», «Профилактика простудных заболеваний», «Основные виды детского травматизма» и др.

- выставляются ***папки-передвижки*** *«Азы здоровья», «Вкусное лечение без всякого мучения», «Овощи и здоровье» и др.*

***- анкетирование*** с родителями, результаты которого я использую в своей работе.

**Планирую:**

- применить такую форму работы, как ***открытые занятия*** ***и досуги*** по темам оздоровления, на которых мы с ребятами будем демонстрировать родителям имеющиеся валеологические знания и умения.

- привлекать родителей к изготовлению дидактического материала.

Перечисленные формы работы помогают мне сделать родителей своими союзниками по формированию основ здорового образа жизни у моих воспитанников. Это подтверждается отзывчивостью и активностью родителей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алферова. В. П. Как вырастить здорового ребенка. 1991г.

2. Белоус. А. Н. Соотношение приемов логического запоминания у детей дошкольного возраста. Минск. 1986 г.

3. Выгодский. Л. С. Орудие и знак в развитии ребенка. Москва 1984 г.

4. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду. Под редакцией В. И. Логиновой. 2003 г.

8. Павлова. Л. Н. Организация жизни и культура воспитания детей в группе раннего возраста. Практическое пособие. Москва. 2006. г.

9. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. 2000 г.

10. Чумаков. Б. Н. Валеология. Москва. 1997 г.

11. Юдина. Е. Г. Педагогическая диагностика в ДОУ. 2006. г.

12. Якобсон. С. Г., Соловьева. Е. В. Дошкольник. Психология и педагогика возраста. Москва. 2006. г.

13. Деркунская. В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников.