**Обобщение опыта работы**

**По формированию у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни, в условиях социально – реабилитационного центра для несовершеннолетних**

Кризисное состояние общества, привело к резкому падению уровня материального и нравственного благополучия семьи, вызывая рост количества сирот при живых родителях, − так называемых социальных сирот.

Для оказания помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации в Белгородской области создана сеть социально – реабилитационных учреждений для несовершеннолетних, которая включает 14 социально – реабилитационных учреждения для несовершеннолетних: 1 областной социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних и 13 муниципальных социально – реабилитационных учреждений.

ОСГБУСОССЗН «Областной социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних» был открыт в 1999 году в городе Белгороде, основные задачи деятельности Центра: профилактика безнадзорности и беспризорности несовершеннолетних, комплексная реабилитация семей и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, коррекция социальной педагогической запущенности.

Основными проявлениями социальной запущенности в дет­ском возрасте являются неразвитость социально-коммуникативных качеств и свойств личности, низкая способность к социальной реф­лексии, трудности в овладении социальными ролями. Педагогическая запущенность обусловлена несформированностью ребенка как субъекта учеб­но-познавательной, игровой и других видов деятельности. Не успешность в деятельности, необученность, образованность, в том числе не владение знаниями социально – этнического характера влияют на уровень социального развития ребёнка, его адаптацию в социуме. У большинства детей недостаточно сформированы функции произвольного внимания, памяти. У ребят неполные, а порой искажённые представления об окружающей действительности, их опыт беден, познавательные психические процессы развиты ниже возрастной нормы.

Я работаю воспитателем в Областном социально – реабилитационном центре для несовершеннолетних с июня 2005 года, в группе дошкольного и младшего школьного возраста. Направление моей коррекционной работы является формирование у детей основ здорового образа жизни.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни у ребёнка формируются в начале жизненного пути. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования здорового образа жизни уже в дошкольном возрасте.

Фундамент здоровья ребёнка закладывается в семье. Важным элементом семейного уклада является физическое воспитание. Оно способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Но дети, поступающие в Областной социально-реабилитационный Центр, в основном из неблагополучных семей, где здоровому образу жизни практически не уделялось внимания.

Отсюда вытекает важная проблема: как научить детей быть здоровыми? Как сформировать потребность в здоровом образе жизни, научить ухаживать за собой и своим телом? Для её решения я поставила перед собой ряд задач:

1. Ознакомление детей с анатомо – физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальное представление о строении, функции органов).

2. Развитие умения соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни.

3. Обучение детей правильному поведению в экстремальной ситуации, умению избегать опасности.

4. Обучение детей правилам поведения при переходе дороги.

5. Воспитание бережного отношения к своему организму и здоровью.

6. Воспитание уважительного отношения друг к другу, к взрослым.

Начиная работу в этом направлении, взаимодействую со всеми специалистами нашего учреждения, изучаю медицинскую карту воспитанника, провожу беседы с медицинскими специалистами Центра по установлению группы здоровья и особенностей развития ребёнка.

Затем мною проводится диагностика с целью определения сформированности культурно-гигиенических навыков воспитанников и представления о здоровом образе жизни. Выделяю три уровня сформированности представлений и навыков у воспитанников о здоровом образе жизни: высокий, средний и низкий.

**Высокий уровень:**

1. Знания ребёнка содержательны.

2.Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания.

3.Аккуратен, адекватно оценивает культурно-гигиенические навыки сверстников и свои.

4.Проявляет заботу о слабых детях, с радостью оказывает им помощь в одевании, умывании, быту.

5.Ребенок самостоятельно выполняет все правила этикета.

**Средний уровень:**

1.Знания ребёнка не совсем точные, иногда допускает ошибки в суждениях, логические связи выстраивает с помощью взрослого. Требуется помощь и подсказки педагога, чтобы справиться с поставленной задачей.

2.Ребенок сам себя обслуживает, без напоминания правильно умывается, одевается, следит за своим внешним видом и порядком в группе.

3.Однако, контроль со стороны взрослого за самообслуживанием недостаточен, требуется помощь.

4.Иногда устанавливает связь между поведением и здоровьем.

**Низкий уровень:**

1.Знания ребёнка слабые, нет стремления, узнать что-то новое. Полученный материал плохо запоминает и не воспроизводит.

2.Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в процессе умывания, одевания, еды подавлено (без напоминания не может правильно умываться, следить за своим внешним видом).

3.Постоянно требуется прямое напоминание взрослого о соблюдении порядка, иногда непосредственная помощь.

4. Не развит интерес к выполнению правил здорового образа жизни.

Проводимая диагностика воспитанников при поступлении в Центр показывает:

у 75 % детей низкий уровень сформированности знаний и представлений о здоровом образе жизни;

25% воспитанников имеют средний уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни;

высокий уровень - отсутствует.

Для решения этих проблем разработан цикл занятий с учётом индивидуальных особенностей ребёнка, его соматического и физического состояния.

Данный цикл занятий включает в себя следующие разделы: «Я и моё тело», «Я и мой организм», «Мы против вредных привычек», «Внимание опасность!». Общее количество составило 46 занятий.

Раздел **«Я и моё тело»** состоит из 9 занятий, на которых дети знакомятся с внешним строением тела человека. При изучении частей тела подвожу воспитанников к пониманию того, что люди должны заботиться о своём теле, держать его в чистоте, соблюдать правила гигиены.

Все занятия, беседы проводятся в игровой форме. Игры делают детское мировосприятие более интересным и придают эмоциональную окраску. На таких занятиях много рисуем, лепим, используем различные пальчиковые игры - «Вот помощники мои», «Ну-ка, братцы, за работу».

В своей работе использую метод чтения художественной литературы, так как детская книга – это важное средство воздействия на детей. Беседа после прочитанной книги углубляет её воспитательное воздействие. Для привития культурно-гигиенических навыков использую рассказы, сказки: А. Лопатиной, М. Скребцовой «Сказочный справочник здоровья», «Необычайное путешествие по зубной Галактике», К. И. Чуковского «Федорино горе», «Мойдодыр» и другие.

Каждое занятие практически закрепляется в повседневной жизни детей, режимных моментах. При организации прогулки использую пословицы и поговорки, ребята вместе со мной повторяют: «Береги нос в большой мороз», «Заболеть легко, вылечиться трудно», «Утро встречай зарядкой, а вечер провожай прогулкой», « Я здоровье берегу сам себе я помогу» и др.

Раздел **«Я и мой организм»** включает 25 занятий, на которых воспитанники получают представление о внутреннем строении собственного тела, назначении внутренних органов. На занятиях применяю метод иллюстрации, который предполагает показ детям плакатов, картин, рисунков с изображением внутренних органов. При изучении организма человека использую микроскоп, муляжи (сердце, разъёмная модель торса человека). Данная наглядность позволяет детям увидеть, где располагаются органы в нашем теле, как они выглядят и работают. Для закрепления изученного материала по теме « Я и мой организм», использую игру «говорящая анатомия», которая способствует развитию зрительного и слухового внимания, а также расширяет кругозор воспитанников. К этой игре большой интерес проявляют воспитанники 4-5 лет, а дети постарше интересуются работой микроскопа и разъёмной моделью торса человека.

Более 60% детей, поступающих в наше учреждение из асоциальных семей. Считаю необходимым с дошкольного возраста формировать у ребят представления о пагубном влиянии вредных веществ (курение, алкоголь) на их здоровый организм. Мною разработано 5 занятий, которые вошли в раздел **«Мы против вредных привычек»**:

«Как черные братья хотели завоевать мир»;

«Почему с ними не стоит встречаться»;

«Умей сказать – нет!»

«Чему не стоит учиться?»

«Мы сильнее Чёрных братьев»

На этих занятиях воспитанники знакомятся со сказочными героями «Чёрными братьями» – это вредные вещества, которые планируют завоевать весь мир. Используя метод сказкотерапии, с помощью сказочных персонажей, в доступной форме для детей, обучаю, как не попасть под воздействие этих вредных веществ. Воспитанникам предлагается стать героями сказки и самим решить проблемы положительных и отрицательных героев.

Ребятам нравится выступать в роли главных героев и решать проблемы отрицательных персонажей. Из всех сложных ситуаций дошкольники смогли найти правильный выход, а если у кого возникали трудности, подгруппа приходила на помощь. Подобные упражнения не только развивают в детях умение не растеряться в сложной ситуации, но и помогают сплотить коллектив, вызывают доверие друг к другу и повышают самооценку.

В жизни ребёнок попадает в различные ситуации, в которых он может просто растеряться. Для формирования навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, разработан раздел **«Внимание опасность!»**. Занятия проводятся в форме беседы с использованием сюжетных картинок: «Будь дома осторожен», «Когда тебе грозит опасность», «Как вести себя в случае пожара».

Беседы об опасности контактов с незнакомыми людьми, проходят после просмотров мультфильмов и сказок: «Волк и семеро козлят», «Красная Шапочка», «Колобок», «Маша и медведь», «Кот, лиса и петух».

Занятия проходят в форме обсуждения и разыгрывания типичных опасных ситуаций («Пойдём в магазин, я куплю тебе конфет», «Твоя мама попросила меня привести», «Хочешь руль покрутить?» и т.д.), где воспитанники выступают в роли участников ситуации и учатся находить правильное решение.

Важно научить ребенка на основе художественных образов распознать, когда ему грозит опасность и когда необходимо обратиться к взрослому в целях безопасности.

Раздел «Внимание опасность!» включает темы «Улица и мы», «Правила поведения в транспорте». Воспитанники знакомятся с дорожными знаками, видами транспорта, правилами дорожного движения. На занятиях использую красочную, яркую наглядность с изображением перекрестков, дорожных знаков, пешеходных переходов, настольные игры «Уроки безопасности», «Правила дорожного движения».

По итогам цикла проведенных занятий, мною проводится повторная диагностика, показатели значительно изменились.

Средний уровень повысился и стал 75%, появился высокий уровень – 25%. При выбытии ребёнка провожу контрольную диагностику, где средний уровень составляет 25%, а высокий уровень изменился за счёт перехода детей со среднего уровня на более высокий, и составляет – 75% сформированности знаний воспитанников о здоровом образе жизни. Показателей низкого уровня на момент выбытия не оказалось.

Сравнивая полученные результаты, можно отметить тенденцию повышения знаний о здоровом образе жизни у воспитанников дошкольного и младшего школьного возраста.

В процессе наблюдений выяснилось, что дети стали более самостоятельны при выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания. Они отличаются аккуратностью, адекватно оценивают культурно-гигиенические навыки сверстников и свои. Проявляют заботу о младших детях, с радостью оказывают им помощь. Дети самостоятельно устанавливают связь между совершаемыми действиями и состоянием организма, например «Я буду..., чтобы быть...». Целеустремленны в выполнении правил здорового образа жизни.

Работа по данному направлению привела к следующим результатам: у детей значительно повысился уровень знаний о здоровом образе жизни; сформировались представления о своем теле и организме, повысился интерес детей к оздоровлению собственного организма, появилось умение определять свое состояние и ощущение. Так, если при поступлении дошкольники в решении проблемных ситуаций давали неадекватные ответы, то в процессе работы интерес стал проявляться, как в организованных видах деятельности, так и в самостоятельной деятельности. К выбытию дети научились рассуждать, обобщать, делать выводы, анализировать и правильно оценивать действия других людей. Произошло обогащение знаний по охране безопасности жизнедеятельности, правилам дорожного движения.

Считаю, что работа по данному направлению дает положительные результаты, так как имеющиеся знания благодаря их многократному практическому и наглядно - действенному воспроизведению в игре, обыденной жизни, приобретают прочный и осознанный характер. Подход к оздоровительно-профилактической работе с детьми дошкольного возраста имеет огромный учебно-воспитательный потенциал, что бесценно в воспитании подрастающего поколения.

Новизна моего опыта заключается в комбинации элементов известных технологий здоровьесбережения и усовершенствовании отдельных направлений коррекционно - реабилитационной деятельности в области формирования здорового образа жизни.

В частности разработан цикл занятий, направленных на здоровьеориентированную деятельность, с учётом социально – педагогических условий, состояния здоровья и индивидуальных особенностей воспитанников.

Создана база наглядных пособий:

1. Муляж сердца;
2. Разъёмная модель торса человека;
3. Микроскоп и микропрепараты;
4. Игра "Говорящая анатомия";
5. Демонстрационный материал по уходу за своим телом "Валеология или здоровый малыш";
6. Демонстрационный материал по основам оказания первой помощи;
7. Лото "Хорошо и плохо";
8. Набор сюжетных картинок "Один дома";
9. Раскраски ''Здоровье";

10.Диск с записью мультфильмов: " Организм человека", ''Смешарики: Азбука здоровья".

**Вывод:**

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 ребёнка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Практическая значимость представленного опыта состоит в возможности применения его  в повседневной практике любого подобного учреждения. Предлагаемый цикл занятий поможет педагогам воспитать детей здоровыми, крепкими, а также научит воспитанников ценить свое здоровье, ответственно относиться к нему.

Андреева Наталья Викторовна – воспитатель ОСГБУСОССЗН

«Областной социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних»