**Воспитание у детей старшего дошкольного возраста сознательного отношения к здоровому образу жизни.**

Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым.

**Актуальность** проблемы здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Задачи и содержание воспитания детей старшего дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы охраны здоровья детей и их физического воспитания, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка.

У детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

* активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности;
* заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети умеют сохранять и демонстрировать правильную осанку;
* дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности».

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данных науки, оно обусловливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Работа проходила в подготовительной группе детского сада и состояла из трех этапов:

* Констатирующий этап
* Формирующий этап
* Контрольный этап

**Цель** нашей работы – Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, приобщение осознанного выполнения правил здоровье сбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Для реализации поставленной цели мы определили следующие **задачи**:

1. Проанализировать состояние здоровья детей.
2. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни.
3. Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.
4. Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.
5. Создать условия для реализации полученных знаний, умений и навыков в режиме дня.

**Констатирующий этап**:

Дошкольный возраст – самый поддающийся воздействиям период. В этом возрасте ребенок быстро обучается и усваивает. По опыту работы мы убедились в необходимости поддержания и укрепления здоровья детей.

В начале нашей работы мы проанализировали карты здоровья детей, и сделали следующие выводы: в нашей группе 30% детей с первой гр. здоровья и 70% детей со второй гр. здоровья. Дети имели отклонения в физическом развитии: заболевания нервной системы и органов дыхания. Картина довольна печальная и подтверждала, что заниматься здоровьем, учить быть здоровым нужно как можно раньше.

Далее мы провели мониторинг по образовательным областям: «Физическая культура»; «Здоровье»; «Безопасность»; «Социализация»; все эти области между собой интегрируют и направлены на соблюдение норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности.

Данный мониторинг показал уровни развития детей. Большинство детей находились на низком уровне развития. Эти дети слабо контролировали выполнение своих движений, допускали нарушение правил в подвижных и спортивных играх, знали мало игр, затруднялись в объяснении игровых правил другим, выполняли доступные возрасту гигиенические процедуры, элементарных правил здорового образа жизни только при напоминании взрослого, часто вели себя неосторожно по отношению к сверстникам, не соблюдали правила безопасного поведения в быту и на улице.

Также для выявления уровня знаний у детей о здоровом образе жизни мы предложили им анкету «Расти здоровым», в которую были включены следующие вопросы:

1. Имеешь ли ты представление о понятии «здоровье»?
2. Как ты понимаешь словосочетание «здоровый образ жизни»?
3. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
4. Что ты делаешь для того, чтобы быть здоровым?
5. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
6. Выполняешь ли ты утренние водные процедуры?
7. Умеешь ли ты плавать?
8. Умеешь ли ты кататься на лыжах и коньках?
9. Что такое труд?
10. Любишь ли ты трудиться?
11. Входит ли в понятие здорового образа жизни трудовая деятельность?
12. Как ты трудишься?
13. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
14. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
15. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?
16. Как ты думаешь, правильно ли, что труд есть основа здорового образа жизни?

Данное анкетирование показало, что 60% детей имеют смутное представление о понятии «здоровый образ жизни»; имеют небольшое представление о вредных привычках; не всегда стремятся «настроить себя» на здоровый образ жизни, и всего 40 % детей дети имеют четкое представление о понятии «здоровый образ жизни»; отрицательно относится к вредным привычкам; настроены на здоровый образ жизни.

**Формирующий этап**:

На основании вышесказанного мы разработали и включили в образовательный процесс систему работы с детьми. В работе были подобраны игры, беседы, упражнения, ситуации в НОД которые соответствовали программе и возрасту детей.

Работа по формированию представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни требовала от нас широты эрудиции, гибкости мышления, активности и стремления к творчеству, способности к анализу и самоанализу, готовности к нововведениям.

В такой работе важен индивидуальный подход к личности каждого ребенка, учет ее возрастных особенностей. Так как старшие дошкольники, как дети одной и той же возрастной категории, имели разные представления о здоровом образе жизни, работа проводилась дифференцированно, с учетом интересов, потребностей и уровня знаний детей.

В общении с детьми мы использовали демократический стиль, учитывали испытываемые в данный момент его потребности (в признании, во внимании к себе, потребности во впечатлениях, в активной деятельности и достижении успеха в ней, во взаимодействии со сверстниками и пр.).

В группе мы создали условия для самостоятельной здоровье сберегающей деятельности детей, инициируя разнообразными игровыми проблемными и поисковыми ситуациями. Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в двигательной активности физическими упражнениями в группе был оборудован физкультурный уголок: в нем есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

Для того чтобы дети самостоятельно и под руководством воспитателя получали элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья в «Уголках здоровья» был накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.

С детьми ежедневно проводилась утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика проходила в спортивном зале, и сопровождалась музыкой, что благоприятно влияло на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствовала хорошему настроению детей.

Организовывали вместе с детьми простейшие практические ситуации, как поступить, если заложен нос, заболело ухо, промокли ноги, как провести гимнастику для глаз, как заботиться о коже. Вовлекали детей в проектную деятельность, предлагали им самостоятельно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни и здоровье сберегающим поведением: «Создаем азбуку здоровья», искали ответ на вопрос «Кто помогает нам быть здоровым?», придумывали рекламу полезных для здоровья продуктов, придумывали рецепт «Салата здоровья», рисовали плакат для малышей «Как помочь увидеть хороший сон», «Безопасность на дорогах». Создали «Энциклопедию безопасных ситуаций», книгу полезных советов «Как правильно себя вести на улице, в лесу, у водоема».

Организовывали дидактические игры здоровье сберегающего содержания: «В гостях у Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Полезные и вредные привычки» и прочее. Обсуждали вместе с детьми и организовывали выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Обереги здоровья», «Наши добрые помощники» (об органах чувств).

Знакомили детей со стихами, пословицами, поговорками о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды. Читали детям литературные произведения соответствующей тематики, например, А. Барто «Наступили холода», А. Акулин «Ледоеды», В. Бондаренко «Где здоровье медвежье», С. Прокофьев «Силач», В. Голявкин «Про Вовкину тренировку». Активизировали творческую деятельность, предлагая детям рисовать или придумать загадки на тему здоровья.

Также в целях формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни мы использовали парные сюжетные картинки, где на одной из них изображен ребенок, который ведет здоровый образ жизни, а на другой – нет. Мы побуждали детей выразить свое отношение к происходящему, оценить поведение персонажей и отметить, кто из персонажей нравится, кто - не нравится и почему. Развитие движений, воспитание двигательной активности старших дошкольников осуществлялись во время прогулок.  Каждая прогулка имела определенное содержание. Так, для прогулки планировался ряд подвижных игр, эстафеты, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д.

Положительное влияние на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывали прогулки и дневной сон. Поэтому большое значение уделялось организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей использовались различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводилась гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Вечернее время было предназначено для снятия утомления. Процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с формированием культурно – гигиенических навыков, с охраной их жизни и здоровья. В нашем детском саду постоянно осуществлялся медицинский контроль над состоянием здоровья детей, проводились профилактические мероприятия для его укрепления.

Эффективное формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни может осуществляться только при точном соблюдении режимных моментов детского сада.

Режим дня – это не просто регламентированное время препровождения, а специально организованная жизнь детей, имеющая оздоровительное и воспитательное значение. Режимные моменты способствуют воспитанию у детей, прежде всего, культурно-гигиенических привычек. Навыков общения со сверстниками и взрослыми, дисциплинируют воспитанников, помогают им быть активными, самостоятельными. Основными педагогическими формами и методами формирования психологического здоровья детей являлись: проведение специально разработанных психологических упражнений; психологических игр; этюды; разрешение проблемно-практических ситуаций; игры-драматизации; подвижные игры; чтение и анализ сказок; беседы; творческие игры; сочинение сказок; коллективный радостный труд.

С целью теоретической и практической подготовки родителей к пониманию важности проблемы формирования психологического здоровья у детей необходима организация специальной работы с ними. В нашем учреждении подобную работу мы проводили в форме организации «семейного клуба», в заседании которого включались элементы тренинга. Вместе с инструктором по физическому воспитанию мы проводили праздники «Здоровья», «Веселые старты» в которых участвовали дети и их родители. Устраивали конкурс на лучшее сочинение «Здоровый образ жизни моей семьи». В родительском уголке размещали консультации, рекомендации.

С целью оптимизации процесса формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе в трудовой деятельности мы применяли и рекомендовали родителям широко применять такие виды деятельности в семье как:

* совместное создание атрибутов к подвижным играм;
* встречи с героями труда, людьми различных профессий;
* беседы о пользе труда: «Уважай труд дворника», «Мамины помощники»;
* показывать детям характер труда и его значение в жизни, и здоровье людей;

В процессе формирования представлений старшего дошкольника о здоровом образе жизни большой силой воздействия обладает личный пример воспитателя. Воспитательное действие его, основано, на склонности и способности детей к подражанию. Таким образом, воспитатель имеет широкие возможности для формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.

**Контрольный этап**:

В конце нашей работы мы провели повторный мониторинг по образовательным областям: «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», который показал, что большинство детей достигли высокого уровня развития. Они результативно и точно выполняли физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляли быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Умели обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть уши, причесывать волосы и т. п.).

Соблюдали правила безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном зале. Имели представление о том, что такое безопасное поведение, понимали, как вести себя в отдельных потенциально опасных ситуациях в быту, на улице. Имели представления о том, что такое здоровье, понимали, как поддержать, укрепить и сохранить его.

**Заключение**

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.