В настоящее время одной из актуальных задач, стоящих перед педагогами, является охрана, сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Многочисленные исследования ученых, передовой педагогический опыт убедительно свидетельствуют, что формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Специалисты медицины, физиологии, психологии и педагогики ведут поиск путей повышения эффективности оздоровительной работы (И.А. Аршавский, Н.Г. Веселов, М.Я. Виленский, Н.П. Дубинин и др.). По мнению ученых необходима сконцентрированность на детском периоде жизни, так как 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.

В своей опытно-экспериментальной работе с детьми старшего дошкольного возраста на базе детского сада «Радуга» города Черногорска мы в течение двух лет апробировали педагогические условия формирования осознанного отношения к своему здоровью у детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях в детском саду. В работе мы основывались на положение о том, что большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В.Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др.), - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

Уровень ценностного отношения детей к здоровью выявлялся с помощью комплекса диагностических методик (автор Е.В. Воднева) и анализ полученных данных показал, что у большего количества детей старшей и подготовительной групп (40%) превалирует средний уровень представлений о здоровом образе жизни. В целом у детей есть представления о необходимости соблюдать правила ведения здорового образа жизни, они знают, что полезно для организма человека, чтобы он был здоровым, активным, а что вредно. Вместе с тем у детей недостаточно сформированы представления о способах сохранения здоровья, о своём организме, о пользе и необходимости выполнения физических упражнений. Представления детей отрывочны, бессистемны и недостаточно осознанны.

Формирующий этап работы предполагал практическое значение физкультурных занятий в формировании ценностного отношения у дошкольников к ЗОЖ и своему здоровью. Для этого мы пересмотрели и обновили содержание физкультурных занятий, включили в их содержание информацию познавательного характера. Как показала практика использование в ходе физкультурных занятий таких методов, как проблемная беседа, рассказ, пример, упражнение, позволяло детям более осознанно относится к предложенному взрослым содержанию, осмысливать необходимость качественного выполнения упражнений. Каждое физкультурно-оздоровительное занятие начиналось с краткой проблемной беседы, в ходе которой дети убеждались в необходимости занятий спортом, получали информацию о важности тех или иных упражнений, которые будут осваивать. Например, при введении нового общеразвивающего упражнения на занятии инструктор по физической культуре объяснял детям как правильно оно выполняется, говорил, что данное упражнение ведёт к правильному формированию осанки (ходьба на носках, пятках, руки в стороны, за головой). Каждый ребёнок по очереди выходит в центр спортивного зала и всем показывает выполнение упражнения. Дети охотно участвуют в диалоге, обсуждают правильность выполнения упражнения их сверстником, вместе находят ошибки и пути их решения. Следует отметить, что разнообразие форм физкультурных занятий (игровые, сюжетные, прогулка-поход, соревнования и т.д.), которые мы использовали, способствовало повышению интереса детей к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Особое внимание в данной работе мы уделали развивающей предметной среде. В ходе занятий активно использовалось нестандартное оборудование (мешочки, набитые песком или крупой, гантели и мячи, дорожки для профилактики плоскостопия). Всё это позволяло включить в работу большую группу детей, что обеспечивало высокую моторную плотность занятий. Для полноценного физического развития детей в ДОУ созданы следующие условия: спортивно-музыкальный зал; спортивная площадка, мини-стадион; двигательные уголки в группах. Для хождения босиком на спортивной площадке оборудована специальная дорожка. Она состоит из камней гальки, на несколько сантиметров вкопанных в грунт. Хождение по ней является профилактикой плоскостопия.

Так как в своей работе мы активно использовали дыхательную, корригирующую гимнастики, то и о их значении для здоровья рассказывали детям.

Значимую роль в работе сыграл кружок «Здоровичок», каждый вторник и четверг проводились занятия познавательно-физкультурного цикла, на которых дети не только знакомились с основами ЗОЖ, но и занимались физическими упражнениями, укрепляющими организм. Дети, посещающие кружок, знакомились со строением тела человека, и безопасным поведением в быту и на природе.

Следует отметить, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная задача не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьёй. Для работы с родителями в группах оформлены спортивные уголки, папки-передвижки «Спортивные игры для малыша, что азбука для первоклассника», проводятся постоянные консультации, родительские собрания с родителями по темам: «Спортивные традиции семьи», «Закаляемся семьёй» и т.п. Мы полагаем, что проведение вместе с родителями различных спортивных праздников, таких как «Освоенный космос», «Весёлая санница», «Малые олимпийские игры» и др. способствует упрочению представлений детей о здоровом образе жизни, позволяет осознать значение спорта в сохранении и укреплении здоровья, формирует совместно со взрослыми ценностное отношение к нему.

Анализ результатов работы показал, что наблюдается положительная динамика в изменениях представлений детей о здоровом образе жизни и ценностного отношения к здоровью. Так, если на начало работы детей с высоким уровнем представлений было 25%, то на конец их процент составил 53%. Уменьшилось количество детей с низким уровнем развития представлений: с 39% до16%. Качественный анализ результатов показал расширение представлений детей о здоровье, о своем организме, о способах укрепления здоровья.

Результаты работы показали эффективность следующих педагогических условий, способствующих формированию у детей представлений о здоровом образе жизни: ценностное отношение к здоровью должно стать важнейшим компонентом содержания физкультурных занятий; построение содержания физкультурных занятий должно осуществляться с учётом принципа интеграции; важно наличие преемственности в разных формах работы с детьми, в том числе и на физкультурных занятиях по воспитанию осознанного отношения у детей к своему здоровью.

Мы полагаем, для того чтобы быть настоящим пропагандистом идей здорового образа жизни, детский сад в своей деятельности должен служить образцом воспитания у детей основ здорового образа жизни.

Приложение I.

Тест «Беседа»

**Занятие познавательного цикла с детьми старшего дошкольного возраста по формированию здорового образа жизни.**

**Программное содержание:**

1. Учить детей любить себя и своё тело. Учить детей ухаживать за ним.
2. Развивать мышление, внимание. Побуждать детей отвечать на вопросы.
3. Воспитывать желание заботиться о своём организме.

**Предварительная работа:**

* Соблюдение режимных моментов.
* Беседа с детьми о правилах гигиены.

**Ход занятия:**

Инструктор по ФК задаёт детям вопросы, связанные со здоровьесбережением, гигиеной, закаливанием, о режиме дня, о правильном питании.

**Инструктор:** - Ребята, звучит первый вопрос:

- делаете ли вы зарядку по утрам? (ответы);

- заправляете ли вы за собой постель? (ответы);

- делают ли зарядку вместе с вами мамы и папы? (ответы);

- вы закаляетесь по утрам (контрастный душ, обтирание влажным полотенцем)? (ответы);

- нужно ли завтракать по утрам? (ответы);

- ребята, а вы знаете, что такое иммунитет? (ответы).

**Инструктор:** - Молодцы! Мне понравились ваши ответы и то, что вы умеете беречь своё здоровье! Давайте мы с вами сделаем небольшую зарядку?!

Убежало молоко,

Убежало молоко –

(дети бегут с ускорением и замедлением).

Вниз по лестнице скатилось,

Вдоль по улице пустилось,

Через площадь потекло,

Постового обошло,

Под скамейкой проскочило,

Три старушки подмочило,

(бегут змейкой).

Угостило двух котят,

Разогрелось – и назад:

(делают «пружину» стоя на месте).

Вдоль по улице летело,

Вверх по лестнице пыхтело,

(бег с высоким подниманием колен).

И в кастрюлю заползло,

Отдуваясь тяжело.

Тут хозяйка подоспела:

- Закипело?

- Закипело!

(дети идут медленным шагом , переваливаясь с боку на бок. Выполняют дыхательные упражнения).

**Инструктор:** - Ребята, давайте с вами поговорим, что же такое – здоровье и что нужно для того, чтобы быть здоровым?

**Ответы детей:**

Даша Г. – Здоровье – это когда никто не болеет!

Тимофей Т. – Чтобы быть здоровым надо бегать по утрам и не пить холодную воду!

Денис Г. – Для того, чтобы быть здоровым, надо закаляться!

Кристина Х. – Здоровье – это когда ты всегда весёлый и у тебя ничего не болит!

**Инструктор:** - Правильно, ребята! Я услышал, как Денис сказал, для того, чтобы быть здоровым, надо закаляться. А что же это такое – закаливание! Я вам расскажу – закаливание – это система терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению и перегреванию. Закаливание – испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). Одним из самых распространённых видов закаливания является хождение босиком.

**Инструктор:** - А теперь скажите мне, кто из вас по утрам соблюдает личную гигиену, т.е. чистит зубы, умывается, заправляет за собой постель? (ответы).

А кто соблюдает режим дня – вовремя принимает пищу, делает гимнастику, не пропускает занятия и ходит на спортивные секции? (ответы).

**Инструктор:** - Вот и подошёл к концу наш небольшой тест-опрос на тему здоровьесбережения. Вижу, ребята, вы знаете, что такое здоровье и узнали о нём много нового. Берегите его - здоровье!