**Опыт педагогической работы**

**«Воспитание у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к здоровому образу жизни»**

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков ценностного отношения к здоровому образу жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков ценностного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Вместе с тем по прежнему наблюдается "перекос" образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего **«**Я**»**, правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

**Актуальность** выбранной темы состоит в том, что воспитание у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к здоровому образу жизни является серьезной проблемой, решение которой находится в сфере педагогики.

#### Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на решение следующих задач:

* Охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
* Формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Содержание ФГОС должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности, в том числе охватывать и физическое развитие.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Цель:** выявить условия воспитания у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни.

**Объект:** воспитание у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи исследования:**

1. Изучить психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить условия формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у старших дошкольников.
3. Составить диагностический инструментарий и выявить отношение детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.
4. Выявить результативность использования разных форм работы по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

**Гипотеза:** воспитание у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни будет эффективно, если

* разработать и реализовать цикл образовательной деятельности направленный на формирование у детей представлений о здоровом образе жизни;
* расширять предметно-пространственную среду для освоения детьми способов ведения основ здорового образа жизни;
* осуществлять сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия.

**Теоретической базой исследования являются:** труды философов (Дж. Локк, А. Смит, К. Гельвеций, М. В. Ломоносов, К. Маркс и другие), педагогов (В. Г. Алямовская, Л. Г. Татарникова, В. В. Колбанов, В. К. Зайцев, С. В. Попов и другие) труды ученых-медиков (Ю. П. Лисицын, Н. М. Амосов, В. П. Казначеев, Ю. П. Лисицын, М. М. Буянов, И. И. Брехман, Б. Н. Чумаков и другие) которые пытались решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у детей.

**Методы:**

* теоретические (изучение и анализ психолого-педагогической литературы);
* эмпирические (наблюдение, анкетирование, тестирование, беседы с ребенком, эксперимент).

В исследовании принимали участие 22 ребенка старшего дошкольного возраста.

**Исследование проводилось в три этапа:**

**Первый этап** (с 01.09.2013г. по 30.09.2013г.) - анализ психолого-педагогической литературы, нормативных документов по проблеме исследования, формирование основного положения исследования, подбор методик для определения уровня сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Второй этап** (с 01.10.2013г. по 31.01.2014г.) – проведение экспериментального исследования по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни у старших дошкольников в детском саду.

**Третий этап** (с 01.02.2014г. по 31.03.2014 г.) – обработка результатов эксперимента, письменное оформление работы, подготовка ее к защите.

**Практическая значимость:** состоит в разработке консультаций, родительского собрания, сценария спортивного праздника,конспектов,составлении диагностического инструментария, позволяющего оценить отношение детей к здоровому образу жизни. Результаты исследования могут использоваться в деятельности педагогов других дошкольных учреждениях.

Нами была исследована актуальность выбранной темы, изучение этой проблемы показали, что воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста является серьезной проблемой, решение которой находится в сфере педагогики.

Мы рассмотрели теоретическое обоснование воспитания ценностного отношения к здоровому образу жизни у старших дошкольников в педагогической и научно – методической литературе.

Мы провели экспериментальное исследование, цель которого состояла в воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни старших дошкольников, и формированию стойких культурно – гигиенических навыков.

Был сделан вывод, что основы здорового образа жизни у дошкольников определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), эмоционально-положительным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами.