**ЦЕЛЬ:** формирование осознанного отношения детей к своему здоровью*.*

**ЗАДАЧИ:**

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям;
- формирование потребности семьи (родителей) ребенка в ЗОЖ.

**Осознанное отношение детей к своему здоровью предусматривает:**

* знание правил гигиены и ухода за своим телом;
* знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
* знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;

**Условия формирования ценностного отношения к здоровью:**

-   включение детей в специальные занятия по овладению знаниями  о здоровье;

-  использование активных методов обучения (проблемный рассказ, эвристическая и проблемно-поисковая беседа, проблемные наглядные пособия, метод познавательных игр, метод аналогий, метод анализа жизненных ситуаций, элементы дискуссии, проблемные ситуации и др.);

- применение методов эмоционального воздействия (направленных на побуждение детей к передаче эмоциональных переживаний в образном воплощении посредством отожествления себя с природным объектом, сказочным персонажем и прочим, реализуются через погружение детей в воображаемую ситуацию, обеспечение актуализации эмоциональных переживаний в образном воплощении).

Многие образовательные программы последнего поколения пытаются решить проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы в новом ключе. Но, все они имеют один существенный недостаток — в них очень слабо разработан вопрос формирования у ребенка отношения к своему здоровью, хотя в оздоровительных программах он должен быть центральным. Ребенок не замечает своего здоровья и воспринимает его как естественную данность. Он верит в его нерушимость. В психологии подобное считают нездоровым поведением, в основе которого лежит феномен «нереалистичного оптимизма». Пока ребенок мал, многое кажется ему достижимым. Но по мере взросления он начинает осознавать свои возможности, их неадекватность своим мечтам. Так начинают образовываться комплексы, зарождаться пессимистически-негативное настроение. Ребенок уже не в состоянии оценить правильно и свои потенциальные возможности, а тем более использовать их.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

* знание правил гигиены и ухода за своим телом;
* знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
* знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;

Возраст с 5 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

**К**  **условиям формирования ценностного отношения к здоровью**, мы отнесли:
-   включение детей в специальные занятия по овладению знаний  о здоровье;
-  использование активных методов обучения (проблемный рассказ, эвристическая и проблемно-поисковая беседа, проблемные наглядные пособия, метод познавательных игр, метод аналогий, метод анализа жизненных ситуаций, элементы дискуссии, проблемные ситуации и др.);
- применение методов эмоционального воздействия (направленных на побуждение детей к передаче эмоциональных переживаний в образном воплощении посредством отожествления себя с природным объектом, сказочным персонажем и прочим, реализуются через погружение детей в воображаемую ситуацию, обеспечение актуализации эмоциональных переживаний в образном воплощении).

 Система работы по приобретению детьми знаний о своем организме и здоровье является целостным интегрированным с другими образовательными областями курс. В соответствии с разделом, воспитание потребности в ЗОЖ осуществляется по следующим направлениям:
- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям;
- формирование потребности семьи (родителей) ребенка в ЗОЖ.

   Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения. На первом месте стоят занятия, которые направлены на формирование у детей потребности в движениях, ЗОЖ, ценностного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения. Предусмотрены также другие мероприятия: дополнительные занятия для детей, проявивших повышенный интерес (индивидуально и в подгруппах), рассказы, познавательные и эвристические беседы, дидактические, сюжетно-ролевые и подвижные игры, чтение специально отобранной художественной литературы, трудовые поручения, продуктивная деятельность.

Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок широко используем художественную литературу. Детская книга действует на детей идейностью своего содержания, художественной формой. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие. Путем бесед устанавливается связь рассказа с опытом детей, делаются несложные обобщения.

Особое место уделяется работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети - родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

 Старший дошкольный возраст является наиболее оптимальным для осознанного постижения окружающего мира, для развития, как интеллектуальных способностей, так и практических навыков и умений. Однако следует подчеркнуть, что формирование у дошкольников знаний и умений должно включаться в доступные и интересные им виды деятельности. Только тогда программа, созданная взрослыми, станет для ребенка «его собственной» (Л.С.Выготский).

***Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении***

 В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.
 Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению ***закаливающих процедур*,**способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

  При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

o      Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;

o      Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

o      Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

o      Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;

o      Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю.

      **Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:**
o      Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);

o      Рациональная, неперегревающая одежда детей;

o      Соблюдение режима прогулок во все времена года;

o      Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);

o      Хождение босиком в группе и летом на прогулке. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное  действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.
 Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является ***прогулка.*** Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.
 Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат ***подвижные игры и физические упражнения****на улице.*

***Подвижная игра***занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.
 Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.
 Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен  не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, в нашем детском саду мы широко используем разнообразные ***упражнения*** в основных видах движений:

- Бег и ходьба
- Прыжки
- Метание, бросание и ловля мяча
- Упражнения на полосе препятствий

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеется комплекс физических упражнений.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся  развитию движений и физической культуры на ***физкультурных занятиях***. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;

 -  в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;

- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Именно поэтому в нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

·     Занятия по традиционной схеме;

·     Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

·     Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

·     Занятия серии «Здоровье», которые могут быть включены и  в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

 Большое оздоровительное и воспитательное значение для наших детей имеет ***плавание*,** которое является одним из важных видов циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием. Плавание отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения и оказывает благотворное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание является также эффективным средством профилактики и даже лечения нарушения осанки и сутулости. Во время плавания позвоночник ребёнка выпрямляется, мышцы рук и ног выполняют ритмические движения, влияющие на гибкость позвоночника.
 Проводя занятия в бассейне мы учитываем возрастные и индивидуальные особенности детей, обеспечиваем соблюдение правил инструкций по обеспечению безопасности детей на воде, систематический медико-педагогический контроль за выполнением режима и организацией занятий по плаванию, за планированием и методикой проведения.

 Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является ***утренняя гимнастика***.
 Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.
 Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.
 Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).
 Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

 В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится ***двигательная разминка.***Её цель –предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени, доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

 С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся ***физкультминутки***.
 Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.
 Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3-5 минут.
 Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

 Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и ***гимнастика после дневного сна,*** которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.
   ***Дыхательная гимнастика***. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.
 Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

***Методика применения дыхательных упражнений:***
 *Вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.*
 Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится  и  в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.
 Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

***При осуществлении летней оздоровительной работы в детском саду наш коллектив придерживается следующих принципов:***·     комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;

·     непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

·     преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;

·     использование простых и доступных технологий;

·     формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

·     интеграция программы профилактики закаливания в семью;

·     повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в ДОУ санитарных норм и правил, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и использования различных форм оздоровительной работы.