# I Международный педагогический фестиваль «Актуальность использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе»

# Формирование представлений о здоровом образе жизни на физкультурн- оздоровительных занятиях в старшей группе 5-6 лет.

# Автор: Лоскутова Валерия Олеговна

# Воспитатель МАДОУ №21 «Искорка»

Великая ценность каждого человека – здоровье. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Все знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем все это на «потом». А что, если попробовать заниматься всем вместе? Ведь семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Проблема укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни детей нашла отражение в многочисленных исследованиях психологов, педагогов, политологов, философов:

- проблема психологического здоровья детей исследовалась в трудах А.В. Запорожца,

-принцип взаимосвязи физиологического и психического развития был реализован в трудах психологов Л.С. Выготского,

Несмотря на многочисленные исследования, названная проблема недостаточно разработана в практике дошкольных образовательных учреждений, что обусловливает выбор темы настоящего исследования: «Формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни на физкультурно-оздоровительных занятиях».

**Объект исследования** – здоровый образ жизни детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования –** процесс формирования здорового образа жизни детей старшей возрастной группы на физкультурных занятиях.

**Цель исследования** – изучив теоретические основы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста разработать проект педагогической деятельности по формированию представлений о ЗОЖ на физкультурных занятиях.

Для достижения цели исследования были определены следующие **задачи:**

1. Изучить теоретические основы процесса формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

2. Выявить возрастные особенности формирования здорового образа жизни.

3. Рассмотреть содержание и формы работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

4. Разработать проект педагогической деятельности по формированию представлений о здоровом образе жизни на физкультурно- оздоровительных занятиях.

Для решения поставленных задач были определены **методы исследования:** теоретический анализ учебной, научной, и справочной литературы.

Общепризнано, что здоровье детского населения определяется не только наличием или отсутствием заболеваний. Оно определяется также гармоничным, соответствующим возрасту развитием, нормальным уровнем функций . Физическое развитие, являясь одним из показателей здоровья, может изменяться под влиянием различных заболеваний, так же физическое развитие здорового ребенка в течение жизни закономерно изменяется и должно укладываться в определенные возрастные нормы. И так процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с формированием  привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Реализация  работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ  осуществляется через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

Проект педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни на физкультурно- оздоровительных занятиях в старшей возрастной группе (5-6лет).

Цель педагогической деятельности воспитателя:

снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, у родителей ответственности в деле сохранения здоровья детей.

Задачи педагогической деятельности в разработанном проекте.

* Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни на физкультурно- оздоровительных занятиях;
* Обучение детей приемам заботы о своем здоровье: воспитания у детей культурно – гигиенических навыков;
* Формирование сближения в общении «педагог – ребенок – родитель»;
* Приобретение родителями практических навыков в области укрепления здоровья ребенка.
* Овладение воспитанниками программы по формированию здорового образа жизни на физкультурно- оздоровителных занятиях
* Привести в соответствие воспитательную деятельность с особенностями состояния физического и духовного здоровья детей;
* Обеспечить совместную деятельность педагогов, медработника и родителей по профилактике заболеваний и оздоровления детей;
* Продолжить систему просветительской работы о здоровом образе жизни с детьми, педагогами, родителями.

**Условия реализации проекта**

* Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;
* Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
* Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения;
* Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
* Реализация различных форм систематической работы с родителями;
* Развивающая среда ДОУ:
* Физкультурный зал в котором есть: тренажеры, стандартное и нестандартное оборудование, стена осанки
* Музыкальный зал Спортивная площадка (на участке детского сада);Медицинский кабинет Методический кабинет

К Формам организации деятельности относятся: занятия, оздоровительный бег, утренняя гимнастика, гимнастика дневного сна, аэробика, закаливающие процедуры, физкультурные занятия, подвижные игры, игровые упражнения, плавание, элементы спортивных игр, детские туристические походы, танцы, ритмическая гимнастика, занятия на спортивных комплексах.

**Критериями оценки результативности проектной деятельности служли:**

* Достижение полноценного физического и психического здоровья и эмоционального благополучия воспитанников;
* Создание условий для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.
* Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья.
* Повышение уровня ориентации к современным условиям.
* Овладение навыками оздоровления.
* Снижение уровня заболеваемости.
* Повышение двигательной активности
* Сознательное отношение детей к собственному здоровью и использование доступных способов его укрепления.
* Сотрудничество детского сада с родителями в вопросе организации здорового образа жизни.

**Методами диагностики иследованной работы являлись:**

1. Оценка показателей качественного анализа представлений детей о здоровом образе жизни:

Когнитивный компонент: полнота, осознанность, обобщенность. Системность.

Поведенческий компонент: инициативность. Самостоятельность

1. Беседа
2. Диагностическое задание "Что делать, чтобы быть здоровым?", "Полезная покупка"
3. Наблюдение за детьми в режимные моменты и в свободном общении
4. Анкетирование родителей.
5. Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста.
6. Методика обследования физической подготовленности детей: тест для определения ловкости, общей, выносливости, скоростных качеств, скоростно-силовых качеств.

В заключении можно сказать что Важными  составляющими проектной педагогической деятельности стала не разрывная взаимосвязь физкультурно- оздоровительных занятий с личной гигиеной детей, режимом питания, режимом дня, обучением детей элементарным приемам здорового образа жизни в беседе. Дети приобщаться к физической культуре, культуре поведения, личной гигиене.

Таким образом мы можем сказать, что:  правильно организованная развивающая среда, учитывать  возрастные особенности детей, привлечение к работе по ЗОЖ родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни**.**

**Список литературы**

1. Болотина, Л.Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.Р.Болотина, С.П.Баранов, Т.С.Комарова. – М. : Академический Проект, 2005. – 240 с.
2. Венгер, Л.А. Психология: учебник для вузов / Л.А.Венгер, В.С.Мухина. – М. : Академия, 2007. – 446 с.
3. Гальперин, П.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии / П.Я.Гальперин, А.В.Запорожец. – М. : Просвещение, 1978. – 240 с.
4. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 4. – С. 14-17.
5. Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 1996. - № 3. – С. 12
6. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 63.