«Формирование основ здорового образа жизни в ДОУ»

На первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в этом слове слышится и свет улыбки, и радость встречи, и тепло рукопожатия, пожелание **здоровья.**  Говоря *«Здравствуйте!»*, мы желаем человеку доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Ведь здоровье для человека – это самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Поэтому мне кажется, что заниматься этим вопросом следует с ранних лет жизни.

Дошкольный возраст — важнейший период, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы опыта жизнедеятельности и здорового образа жизни в целом.

Давно известно и доказано, что здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. А состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия всего общества. По этим причинам проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится **актуальной** в сфере дошкольного воспитания и образования.

Но, к сожалению статистика неумолима: количество здоровых детей в наше время составляет ничтожно малую часть от общего числа. Ухудшение здоровья детей связано с изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением

общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, различными бытовыми факторами, химическими добавками в продукты питания, некачественной водой и это лишь некоторые факторы, отрицательно воздействующие на здоровье и безопасность ребенка.

В связи с этим я считаю, что одной из первоочередных задач дошкольного образовательного учреждения должно стать укрепление здоровья ребенка. И мы воспитатели и родители должны учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, ребёнок должен четко усвоить что хорошо и полезно, а что плохо и вредно, быть готовыми к опасным ситуациям.

Всвязи с этим одним из приоритетных направлений моей педагогической деятельности является создание условий для формирования у детей основ здорового образа жизни, овладения его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.), а так же осознанного отношения к своему здоровью, первоначальных представлений о здоровье человека и факторах, влияющих на его сохранение.

В своей работе я придерживаюсь принципа, что для достижения наиболее высокого результата необходимо включать самого ребенка в заботу о его здоровье, приобщать его к ценностям здорового образа жизни, формировать культуру здоровья и навыки безопасного поведения. Как писал Януш Корчак: « Взрослые думают, что дети не заботятся о своем здоровье… нет. Детям совершенно так же, как и взрослым хочется быть здоровыми и сильными, только они не знают, что для этого делать. Объясните им и они будут беречься».

Успешное формирование ценностного отношения к здоровью у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно–образовательной работы, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия педагогов и родителей детей.

Чтобы достигнуть наиболее высоких результатов в данном направлении я решаю следующие задачи:

1.Расширять представления детей об основах здорового образа жизни.

2. Обогащать опыт здоровьесберегающей деятельности.

3. Развивать умение устанавливать причинно- следственные связи и зависимости между поведением и здоровьем человека.

4. Обогащать опыт самостоятельного применения здоровьесберегающих знаний в практически ориентированной деятельности.

Для решения поставленных задач я использую как традиционные педагогические технологии, так и инновационные нетрадиционные, технологии, методы и приёмы, помогающие оптимизировать мою работу в данном направлении.

Основой технологии проведения непосредственно образовательной деятельности по формированию ценностного отношения к здоровью является **игровая деятельность**, интегрирующаяся со всеми образовательными областями, так как является основной формой осуществления разных видов детской деятельности детском саду.

В моей группе созданы условия для развития игровой деятельности, для формирования психических процессов, творческой активности детей, освоения детьми социальных норм и культурных ценностей. Для этого выделено пространство, обеспеченное как общим, так и специфичным материалом для девочек и мальчиков, имеются атрибуты и игрушки, предметы-заместители для различных видов игр.

**Сюжетно-ролевые игры** отличаются большим разнообразием тематики, ролей, игровых действий. В нашей группе есть центр сюжетной игры «.,,,,,,», который так же способствует формированию представлений о здоровом образе жизни. Совместно с детьми были организованны  сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поликлиника», «Скорая помощь», «Ветеринарная клиника», «Аптека» – это симуляторы реальных ситуаций, в которых нужно быстро сориентироваться и оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, от своевременности которой порой зависит не только здоровье и полноценность пациента, но часто даже его жизнь. Большая часть атрибутов для игр хранится на на полках – контейнерах, которые хорошо просматриваются и имеют соответствующую маркировку, легко трансформируются, удобны для перемещения.

Существенная роль в формировании ценностного отношения к здоровью отводиться **дидактическим играм**. Дети играют, не подозревая, что осваивают какие-то знания, овладевают навыками действий с определёнными предметами, учатся культуре общения друг с другом. В этом направлении я использую различные дидактические игры, пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены, советы по укреплению иммунитета, которые помогают прививать навыки здорового образа жизни, личной гигиены, правильного питания, безопасности жизнедеятельности.

Активная двигательная деятельность тренирует и нервную систему, совершенствуя и уравновешивая процессы возбуждения и торможения. В связи с этим **Подвижная игра** - одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Увлеченные игрой, дети повторяют одни и те же движения много раз, не теряя к ним интереса. Мною разработана картотека подвижных игр для всех возрастных групп (большой, малой подвижности, хороводные игры, сюжетные, игры с предметами, игры-забавы, игры-эстафеты)

Из психологии давно известно, что у дошкольников хорошо развито непроизвольное внимание, которому способствует подача материала в ярком и красочном виде. поэтому в своей практике я часто использую использую **ИКТ**: обучающие и развивающие компьютерные программы, презентации, видео, мультимедийные физминутки. С целью систематизации и классификации компьютерных материалов мною создана медиотека с материалом на различные тематики «Знакомство с зимними олимпийскими видами спорта»; «Что такое Олимпиада?» «Спортивная азбука в картинках»; «Секреты здоровья»; «Зачем чистить зубы», «Если хочешь быть здоров», «Виды спорта»,  мультфильмы «Мойдодыр», «Ох и Ах», «Девочка чумазая» и т.п.

Часто использую в своей работе технологию проектно - исследовательской деятельности. Совместно с детьми были реализованы различные проекты, в часности по здоровье сбережению были реализованы краткосрочные проекты: «Вред и польза Кока колы», «Здоровые зубки», «Зимние Олимпийские игры».

Конечно же, большую роль по формированию основ здорового образа жизни играют здоровьесберегающие технологии. В своей педагогической практике я в системе применяю:

**Артикуляционная гимнастика** необходимых для правильного  произношения звуков, при отборе упражнений для артикуляционной гимнастики я соблюдаю последовательность: от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально в игровой форме. Мною подобраны различные комплексы артикуляционной гимнастики включая компьютерные презентации.

**Дыхательная гимнастика** развивает продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю, тренируют ситуативную фразовую речь. В своей работе использую различные игровые пособия (вертушки, дудочки, фонтанчики, мыльные пузыри), сказку о воздушном шарике, игровые упражнения « Фокус», « Язычок змеи», « Свечка», «Футбол», « Кораблики», « Буря в стакане», « Бабочка» и др.

**Пальчиковая гимнастика**. Мною создана картотека пальчиковых игр, которые я регулярно применяю в образовательной деятельности, а так же в режимных моментах. Так же созданы карточки с пальчиковой гимнастикой для самостоятельного использования детьми.

В своей работе я наблюдала, что в процессе регулярных игр и упражнений движения пальцев стали более точные, координированные, исчезло мышечное напряжение, а так же она оказывает положительное воздействие на память, мышление, фантазию.

**Психогимнастика**. В своей работе психогимнастику стараюсь применять в режимных моментах. Каждое упражнение включает: фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции) и движения ребенка происходит, тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга.

**Физкультминутка** Во время занятий с детьми следует часто менять виды деятельности, заинтересовывать их каким-то ярким, необычным предметом или разнообразить задания каким-то новым, привлекательным для ребенка элементом.

Мною подобрана картотека различных физминуток на различную тематику, так же в своей деятельности я регулярно использую компьютерные физминутки с музыкальным сопровождением.

**Креативнаягимнастика** включает нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения. Детям очень нравятсятакие упражнения как: «выразительная ходьба», «вхождение в образ», «создай образ предмета», «придумай свой прыжок», «проползи как …».

**ППРС** Важное место в воспитании основ здорового образа жизни у детей является создание предметно – пространственной развивающей среды. Созданная мной предметно-развивающая среда по сохранению физического здоровья и формированию здорового образа жизни включает в себя: - зону двигательной активности, где расположен физкультурный уголок в котором имеется следующий спортивный инвентарь: мячи, скакалки короткие, с грузом, диск «Здоровье» детский, атрибуты к подвижным играм, дуги, корзины, спортивные игры и другое стандартное и нестандартное оборудование, а так же спортивный комплекс. Здесь дети занимаются и закрепляют разные виды движений: прыжки с продвижением по извилистой дорожке, подлезание под дугу, игры с малым мячом, метание в цель и т. п.  В дверных проёмах укреплен тренажёр «Попади в кольцо». Весь физкультурный инвентарь и оборудование соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, безопасен для детей, легко моется. Всё пространство организовано таким образом, чтобы у детей появилась возможность для многовариативных  спортивных игр.

Дети по своему темпераменту разные. Кто-то спокойно переносит шумную обстановку, царящую в группе, а кому-то необходимо отдохнуть от всех, побыть в тишине. В нашей группе оборудован уголок уединения , где ребёнок может чувствовать себя спокойно и уютно, где он сможет, полистать любимые книжки, рассмотреть семейный альбом, обнять или поиграть со своей любимой игрушкой, восстановить силы, или просто пообщаться друг с другом.

Также в нашей группе оформлен центр «безопасности» Он оснащен необходимыми атрибутами к сюжетно-ролевым играм, дидактическими играми. В нем есть всевозможные игрушки, транспортные средства, светофор, фуражка милиционера, жезл регулировщика, дорожные знаки, макет пожарного щита, огнетушители, изготовленные из бутылок, пожарные рукава, различные дидактические игры по правилам пожарной безопасности, безопасности поведения на улице и помещениях, тематические папки, наглядный материал. Хорошим дидактическим пособием служит столик с разметкой улиц и дорог. Все это позволяет нам расширять и закреплять знания по ОБЖ и ЗОЖ.

В книжном уголке есть книги по данной тематике. Художественные образы помогают ребенку осмыслить ценности здорового образа жизни, вызывают живой эмоциональный отклик, желание подражать любимым героям, предотвращать опасные контакты  и ситуации, угрожающие безопасности жизнедеятельности. Так же здесь имеются альбомы, оформленные совместно с детьми и родителями «Наш урожай», «Зимние забавы», «Лето в детском саду». Интелкт карты оформленные совмесно с детьми: «Я и моё тело», «Витамины с грядки», «Опасности вокруг нас».

В центре продуктивной деятельности подобраны книжки – раскраски по данной тематике.

Работая в данном направлении особое внимание уделяю **прогулке** с детьми, ведь Организация прогулки в детском саду является одним из важных аспектов, влияющих на здоровье детей дошкольного возраста. **В прогулки** включаю следующие оздоровительные мероприятия –подвижные и спортивные игры, занятия физической культурой, в тёплое время года - игры с водой, самомассаж, ходьба босиком по тропе здоровья.

Наш участок в доу оснащён большим количеством спортивных атрибутов (баскетбольное кольцо, гимнастический бум, игры для попадания в цель, брус для перешагивания и прыжков…) Совместно с родителями была сделана «Тропа здоровья»-для босохождения направленная на профилактику плоскостопия.

**Родители .** Работа не была бы столь эффективной, если меня не поддержали родители группы. Родители - это мои единомышленники, которые не только активные помощники, но и инициаторы многих начинаний.

Вместе с ними мы создаем единые требования и формируем положительную мотивацию к сохранению и укреплению здоровья детей.  Знания родителей повышаются через информационный стенд где освещаются такие темы как: «Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста», «Я прививок не боюсь, если надо – уколюсь», «Берегите зрение ребенка», «Активные игры с ребенком на свежем воздухе», «Предупреждение травматизма детей», «Как приучить ребенка к гигиене» и.т.п., изготавливают  памятки для родителей по темам: «Как одеть ребёнка на прогулку в зависимости от погоды», «Нужно ли гулять с ребёнком зимой», «О режиме дня», «Как закалять ребёнка», «Игры с мячами Су ждок»

Родители участвуют в организации различных выставок. Совместно с родителями были реализованы проекты: «Витамины с грядки», «Зимние виды спорта», «Скажем мусору Нет».  Конечно же, ничто так не сближает родителей, детей и воспитателей, как совместно проведенные праздники. Например: спортивные досуги «День Семьи!», «Подвижные игры вместе с детьми», «Зимние забавы». Ежегодно проводится спортивно развлекательный праздник посвящённый Дню защитник Отечества, «Дни открытых дверей».

Результатом планомерной систематической работы в данном направлении можно считать то, что у детей сформирован интерес к своему здоровью, культурно-гигиенические навыки, они имеют представления о режиме дня, полезных привычках, что показывает стабтльная положительная динамика развития детей в таких областях как : Физическое развитие, Социально-коммуникативное развитие

Мной представлялся собственный педагогический опыт:

консультации для педагогов ДОУ «ИКТ, как средство повышения качества образования в ДОУ»; «Игры и упражнения с использованием массажного шарика и кольца Су-джок», «Использование здоровьесберегающих технологий в развитии речи дошкольников»

Всероссийском конкурс профессионального мастерства воспитателей и педагогов ДОУ «Современный детский сад», представлена методическая разработка образовательной ситуации «В гостях у Айболита»,

Всероссийском конкурсе профессионального мастерства воспитателей и педагогов ДОУ «Современный детский сад », представлена методическая разработка «Семинар –практикум родительского собрания для пап детей (6-7лет) «Самый лучший папа»

В заключение хочется сказать: «Здоровый ребенок-это не чудо, а следствие, результат умелой, кропотливой совместной работы ДОУ и родителей»

Да, возможно, здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто!