Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

« детский сад комбинированного вида № 45»

**Методическая разработка «Формирование ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста».**

Разработала:

Артамонова Юлия Павловна

Воспитатель 1кв.категории

МБДОУ д/с № 45

г. Арзамас

**Аннотация**

Самое ценное – здоровье и жизнь ребёнка, поэтому в ДОУ формированию навыков здорового образа жизни необходимо уделять большое внимание. Решение этой проблемы требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. В связи с этим возникла необходимость поиска механизма для формирования у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение**………………………………………………………………………стр.4

1.**Теоретические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни у детей**

1.1Основные подходы к изучению проблемы здорового образа жизни в трудах педагогов и психологов ……………………………………………стр.6

1.2 Особенности формирования здорового образа у дошкольников…..стр.8

1.3 Цели и задачи изучения раздела……………………………………….стр.9

1.4 Оснащение предметно-развивающей среды…………………………..стр.10

1.5 Ожидаемые результаты освоения раздела программы…………….стр.10

2. **Система работы по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста**………………………………..стр.11

2.1 Основные принципы работы………………………………………….стр.12

2.2 Средства ознакомления старших дошкольников с основами ЗОЖ..стр.13

2.3 Взаимодействие ДОУ и родителей в системе обучения дошкольников ЗОЖ…………………………………………………………………………стр.18

2.4 Интеграция образовательной области «Здоровье» с другими областями……………………………………………………………………стр.20

**Заключение**…………………………………………………………………стр.22

Список литературы…………………………………………………………стр.23

**Введение**

«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым,

сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будетвести!»

В.А.Сухомлинский

Здоровье это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять легко, вернуть же его очень трудно. Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей. Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни – важная педагогическая задача.

Данная тематика является актуальной и жизненно необходимой для детей, воспитываемых в современном мире в связи с негативной, тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Наша задача сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа 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. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

**Целью** методической разработки является –проектирование образовательного процесса по формированию навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

В процессе подготовки методической разработки решались следующие **задачи:**

* провести теоретический анализ проблемы формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста;
* разработать недостающие методические материалыпо формированию навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.
* представить систему работы воспитателя с детьми старшего дошкольного возраста поформированию навыков здорового образа жизни.

Методическая разработка составлена в соответствии с:

1) содержанием программы «От рождения до школы» (под ред. М.А.Васильевой, Н. Е. Вераксы, Т.С.Комаровой) цель программы – охрана жизни и укрепление здоровья детей. 2) содержанием программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» (под ред. Р.Стеркиной, Н.Авдеевой, О. Князевой). Цель: используя различные формы и методы обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей своеобразия местных и бытовых условий, формировать у них адекватное поведение в различных жизненных ситуациях, безопасность жизни.

3)содержанием программы «Я и мое тело» С.Е. Шукшина. Цель: через увлекательные занятия и дидактические игры, познакомить детей дошкольного возраста со строением человеческого тела, функциями различных органов

4)содержанием программы «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой. Цель: в увлекательной, доступной для детского восприятия форме научить здоровому образу жизни и правильному питанию, познакомить детей с тем, какую пользу или вред приносят те или иные продукты.

5) содержанием программы «Школа здорового человека» Программа для ДОУ. Цель: сформировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитать привычку думать и заботится о своем здоровье.

**1 Теоретические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни у детей**

* 1. **Основные подходы к изучению проблемы здорового образа жизни в трудах отечественных и зарубежных педагогов и психологов**

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: (В. Н. Дубровский, Ю. П. Лисицын, Б. Н. Чумаков, психологии (О. С. Осадчук, экологии (З. И. Тюмасева, А. Ф. Аменд) и педагогики (В. Г. Алямовская, Г. К. Зайцев, Ю. Ф. Змановский, М. Лазарев, О. В. Морозова, Т. В. Поштарева, Л. Г. Татарникова, О. Ю. Толстова, О. С. Шнейдер и др.)

Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни- процесс довольно сложный и противоречивый. Здоровый образ жизни – категория интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности, поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности, на него влияют особенности развития государства, состояние общества и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Понятие **«здоровье»** имеет множество определений. Но самым популярным и, пожалуй, наиболее сконцентрированным является определение, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

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. Основными направлениями деятельности системы образования в данной области являются:

уточнение понятийного аппарата: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;

исследование состояния здоровья детей дошкольного возраста и определение основных групп факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья ребенка;

выявление и исследование проблемы формирования культуры здорового образа жизни;

создание теории и практики разработки и внедрения педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья детей.

Исследованиями Е.А. Пимоновой установлено, что занятия в объеме программы по физической культуре направлены главным образом на освоение определенного объема двигательных навыков и не способствуют эффективному воспитанию основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста. По мнению А.Б. Лагутина, работа по единой, жестко регламентированной программе неизбежно приводит к единообразию форм и методов воспитания и обучения, ограничивает возможности педагогического творчества, ориентирована на унифицированный стандарт в воспитании ребенка, игнорируя индивидуальные особенности развития.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г. К. Зайцева, это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

По словам Б. Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Данные исследования ученых подводят к выводу о том, что вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

**1.2 Особенности формирования здорового образа жизни у дошкольников**

Каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.)

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Но при этом, наблюдается смешение понятий «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как не больной. Дети,  по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действии («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

В старшем дошкольном возрасте дети также начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психические и социальные компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Значительная часть самосохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни .

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Итак, активность, любознательность, подвижность,  с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционных и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые мы учитываем в работе по формированию ЗОЖ.

**1.3 Цели и задачи изучения раздела**

**Цели:** формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

Обучающие:

* Ознакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
* Формировать знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, свежего воздуха.
* Формировать представление об активном отдыхе.
* Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день для здоровья, научить детей выбирать самые полезные продукты, познакомить детей со значением витаминов в жизни человека.

Развивающие:

* Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.
* Развивать стремление к самостоятельному поиску знаний.

Воспитательные:

* Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**1.4 Оснащениепредметно-развивающей среды**

Одним из условий повышения эффективности педагогической работы является создание предметно-развивающей среды, то есть система условий, обеспечивающих полноценное развитие всех видов детской деятельности и становления личности ребёнка. Учитывая это, мы постарались создать уютную многофункциональную предметно-развивающую среду. При оформлении предметно-развивающей среды мы учитывали, что всё оснащение должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим и не менее важно, доступным детям. В предметно-развивающей среде группы созданы все необходимые условия, имеются пособия для укрепления здоровья и формирования навыков здорового образа жизни у детей:

* Дидактические игры
* Детская художественная литература по тематике ЗОЖ
* Атрибуты для сюжетно-ролевой игры по тематике ЗОЖ (шапочки овощей и фруктов, витаминов и т.д.; спецодежда мед.сестры, повара, продавца, все необходимое для сказкотерапии).
* Муляжи овощей и фруктов и разных продуктов.
* Наглядно-иллюстративный материал (плакаты, сюжетные картинки с проблемными ситуациями, иллюстрации).
* Настольно – печатные игры (разрезные картинки, игры с правилами, ходилки, лото)
* Картотеки по здоровьесбережению(зрительная гимнастика, психогимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж) ; пальчиковых игр, подвижных игр, игр малой подвижности, пословиц и поговорок о здоровье, гимнастики после сна).

**1.5 Ожидаемые результаты освоения раздела программы.**

Раздел программы будет считаться усвоенным, если дети будут иметь сформированные представления о здоровом образе жизни:

* Об особенностях строения и функциях организма человека.
* О важности соблюдения режима дня
* О рациональном питании
* О значении двигательной активности в жизни человека
* О пользе и видах закаливающих процедур
* О роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

**2. Система работы по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста**

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей в целях решения оздоровительных, образовательных задач. Очень важным является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Проблема оздоровления детей – действие не одного дня и одного человека, а целенаправленная систематическая спланированная работа всего педагогического коллектива и конечно родителей. Необходимо научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от вредного. Особенно важно развитие таких навыков и привычек как сознательно отношение к своим и чужим поступкам, т.е. понимание ребёнком того, что является правильным или неправильным. Также большое значение имеет формирование у дошкольника привычки сдерживать свои порывы и желания (например, наесться сладкого, вместо каши и т.д.).

Воспитывая детей, применяем такие методы, как внушение, убеждение, пример, упражнение, поощрение. В этом возрасте дети особенно хорошо поддаются внушению. Им необходимо внушить, что прогулка на свежем воздухе лучше, чем сидеть у телевизора. Воспитывать детей следует постоянно: в процессе игр, прогулок, специальных упражнений, развивающих двигательные навыки, при выполнений заданий в альбомах по рисованию, обводки, штриховки, конструирование, выполнение аппликаций по здоровьесбережению, при разборе опасных и безопасных здоровьесберегающих ситуаций.

Особенно важен принцип наглядности, который традиционно применяется в работе с дошкольниками, когда они должны сами всё увидеть, услышать, потрогать и тем самым реализовать стремление к познанию.

Таким образом, дидактические занятия имеют цель не столько обучение дошкольников непосредственно правилам здоровьесбережения, сколько формирование и развитие у них навыков и положительных устойчивых привычек здорового образа жизни.

Мы учитываем, что дети имеют разный уровень индивидуального развития, поэтому и занятия строим с учётом их интересов. При проведении непосредственно образовательной деятельности используются такие педагогические технологии как моделирование опасных и безопасных здоровьесберегающих ситуаций. Это лучший способ подтолкнуть детей к играм, в ходе которых они будут проговаривать каждое действие.

Для обучения детей грамоте по здоровьесбережению разработаны циклы занятий, подобраны материалы «Полезные советы доктора Айболита», памятки и рекомендации для родителей.

В начале учебного года этой теме посвящается две недели в месяц. Затем полученные знания закрепляются у детей в течение года, благодаря организации – один раз в месяц, досугов, сюжетно-ролевых и подвижных игр, также в течение всего учебного года с детьми планируются прогулки и наблюдения, участие детей в конкурсах рисунков, работы в книжном уголке. Детям нравится рассматривать картинки, иллюстрации с изображением строения человека, здоровых и больных детей. По серии картинок дети составляют рассказы, обсуждают проблемные ситуации. В работе используются различные методы и приёмы – это беседы, обсуждение. Наблюдение, экскурсии, заучивание стихов, чтение художественной литературы, настольные и дидактические игры, драматизация известных детям произведений. Всю работу стараемся проводить планово, постоянно, охватывая все виды детской деятельности, для того, чтобы полученные «теоретические» знания ребёнок пропускал через продуктивную деятельность, и затем реализовал в играх и повседневной жизни за пределами детского сада.

Необходимость отслеживания результатов работы по обучению здоровому образу жизни не вызывает сомнений. Для определения уровня у детей навыков здоровьесбережения и знаний правил здорового образа жизни в начале работы проводится диагностика, используются тестовые задания , содержание которых представляет собой наглядно отображенный вопрос (скажи…назови…) или задания ( расставь…, раскрась…), которые предлагаются ребёнку индивидуально. Это в значительной мере увеличивает затрачиваемое на диагностику время, однако позволяет получить более точные результаты. По итогам диагностики заполняется таблица, которая отражает результативность работы по обучению здоровому образу жизни. Исходя из полученных данных, корректируется дальнейшая работа, на что следует обратить внимание, ставятся задачи, определяются приёмы, которые следует выбрать для дальнейшей работы с детьми.

**2.1. Основные принципы работы.**

Работа строится с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей и опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

* 1. Доступность:

– учет возрастных особенностей детей;

- адаптированность материала к возрасту.

2.Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;

- частое повторение усвоенных правил и норм.

3. Наглядность:

- учет особенностей мышления.

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учет возрастных особенностей;

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

**2.2. Средства ознакомления детей с основами здорового образа жизни.**

**Художественная литература.**  Является одновременно источником знаний и источником чувств. Мной были отобраны литературные произведения разных жанров: сказки, рассказы, стихи, пословицы, загадки. Произведения с разным содержанием: познавательные и юмористические. Таким образом, в любом возрасте знания закрепляются прочтением и анализом произведений художественной литературы, таких как: Е.Кан «Наша зарядка»; В.Суслов «Про Юру и физкультуру»; М. Витковская «О том как мальчуган здоровье закалял»; В.Лебедев-Кумач « Закаляйся»; О.Высотская «Волны»; Н.Лоткин «Тихий час»; С.Михалков « Про девочку , которая плохо кушала»; Э.Успенский «Дети которые плохо едят в детском саду»; А.Барто «Прогулка»(см.Приложение2) и др. Особое место уделялось придуманной сказке, которая способствует развитию сердечных чувств, благородству души, желание доставлять людям радость. Картинки в книгах тоже могут стать средством приобщения детей к здоровому образу жизни, так как конкретизируют его через наглядность, образность.

**Деятельность, как условие по ознакомлению детей с основами здорового образа жизни.**

Деятельность является одновременно условием и средством, обеспечивающим ребенку возможность активно познавать окружающий мир и самому становиться частью этого мира. Деятельность особенно совместная является своего рода школой передачи социального опыта. Не на словах, а на деле ребенок видит и понимает, какие опасности окружают его вокруг, какие правила и рекомендации необходимо выполнять. Деятельность обеспечивает условия для формирования многих личностных качеств. Ребенок учится сопереживанию, переживанию, овладевает умением проявлять свое отношение и отражать это в поступках и на деле в разных ситуациях. Деятельность дает ребенку возможность быть самостоятельным в познании мира. «Попробуйте за ребенка сделать какое-нибудь мало-мальское дело – он заплачет. Он хочет сам … и кто смолоду делает и думает сам , тот становится потом надежнее , крепче, умнее»,-В.М.Шукшин. Все виды деятельности можно разделить на две группы. К первой группе относятся игра и изобразительная деятельность.

**Игра.**Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка – дошкольника, поэтому рассматривается как одно из средств воспитания здорового образа жизни.

В практике используются игры: ролевые, дидактические, ритмические, подвижные и др. Но среди всего многообразия игр хочется выделить особо подвижные игры в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Объясняем детям, что играть – это не время терять, разъясняем, что игра помогает им расти здоровыми, крепкими. Это, как показывает практика, вызывает у детей стремление больше играть в подвижные игры. Обучение подвижным играм направлено на достижение определенной цели – вызвать осознанное стремление больше двигаться и укреплять своё здоровье.

Также учитываем, что подвижная игра незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных моральных волевых качеств. Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект фантазия , воображения , формируется социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, необходимо найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его. Большое влияние подвижные игры оказывают так же и на нервно – психическое развитие ребенка. формирование важных качеств личности . Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы : входе игры дети реагируют движением на одни сигналы и удерживаются от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Подвижные игры используются для проведения подгрупповой и индивидуальнойработы по формированию ЗОЖ. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между НОД. Учитывая все вышесказанное, собраны картотеки подвижных игр. Игры подбирались с учётом возрастных особенностей детей

Особая роль отводится дидактическим играм.

Дидактическая игра представляет собой сложное многоплановое педагогическое явление: в игре формируются и развиваются интеллектуальные, нравственные и эмоционально-волевые стороны личности ребенка; содержание дидактических игр формирует у детей правильное отношение к нормам и правилам общественной жизни, предметам окружающего мира. Через дидактические игры старались научить детей рационально использовать имеющиеся знания в мыслительных операциях: находить характерные признаки в предметах и явлениях окружающего мира; сравнивать, группировать, классифицировать предметы по определенным признакам, делать правильные выводы, общения, так как считаем активность детского мышления, проявляемого в дидактических играх, является главной предпосылкой сознательного отношения к приобретению твердых, глубоких знаний.

С помощью дидактических игр по формированию здорового образа жизни закрепляли представление детей о полезных и вредных продуктах. После игры предлагали детям нарисовать рисунки. При рассказе о своем рисунке дети объясняли, чем этот продукт полезен. Знакомили детей с особенностями и функциями организма. Закрепляли знания о важности соблюдения режима дня и т.д.

Наши дети охотно играют в дидактические игры, развивающие навыки здорового питания, они несут в себе множество функциональных задач:

* Способствуют формированию у детей интереса и готовности к соблюдению правил рационального питания (например:«Пирамида здоровья», «Аскорбинка и её друзья);
* Углубляют знания и представления о продуктах питания ,их влиянии на организм человека (лото «Здоровье»; « Зуб - Неболейка»);
* Развивают познавательную активность («Овощная фантазия», «Валеология»);
* Способствуют эмоционально-волевому развитию, обогащению и активизации словаря; развитию словесно- логического мышления , воображения, внимания («Дом настроений»);
* Способствуют развитию игровой деятельности, навыков общения и партнерства («В гости к бабушке»).

Игры использовались как самостоятельный вид деятельности или как часть занятия. Таким образом, считаем и убедились в том, что игра является интересной и эффективной формой работы, в которой дети успешно осваивают навыки здоровьесбережения.

**Изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация).**

Дети сознательно отражают окружающую действительность в рисунке, лепке, конструировании. Отражение, которое построено на работе воображения, на отображении своих наблюдений, а также впечатлений , полученных через слово , картинку и другие виды искусства. Ребёнок рисование соединяет игрой. Р.И. Жуковская ввела в дошкольную педагогику термин « игра рисование», обозначив им такое состояние ребёнка, когда он , рисуя, видит себя участником того, что изображает. Итак «деятельность отражения» позволяет ребёнку с помощью фантазии вжиться в мир взрослых и познавать его, однако она не дает ему возможности реально , практически участвовать в социальной жизни . Между тем именно участие в жизни взрослых , приобретение собственного опыта взаимоотношений с детьми не в процессе и по поводу , например игры сее спасительным «как будто» , а при решении жизненно важных и значимых вопросов - и дают ребенку возможность почувствовать себя равноправным членом человеческого сообщества.

Ко второй группе относятся виды деятельности, которые дают возможность ребенку приобщаться к миру людей в реальном плане. Это предметная деятельность , труд , наблюдения .

**Предметная деятельность**

Заключает в себе возможность познавать ближайшее окружение с помощью всей группы сенсорных чувств. Манипулируя с предметами, ребенок узнают об их свойствах, качествах, а затем и назначении и функциях, овладевает операционными действиями. Предметная деятельность удовлетворяет в определенный период развития ребенка его познавательные интересы, помогает ориентироваться в окружающем мире, порождает чувство уверенности в том, что мир управляем и подвластен ему.

**Труд**

Социальный опыт ребенка обогащает освоение трудовой деятельности. По мере приобретения трудовых умений, ребенок приобретает чувство уверенности .

Уменьшается опасность не выживания в отсутствии взрослых. Во время труда развиваются волевые качества, формируются умения прилагать усилия для достижения цели. И чем раньше он начнет испытывать удовольствия от своих трудовых усилий, тем оптимистичнее будет смотреть на мир, так как приобретет уверенности в своей способности преодолевать трудности. На собственном опыте дети могут усвоить , что лень и нерадивости закрывают двери к тому , что доступно трудолюбивому .

**Наблюдения**

Особое место занимает наблюдения. Оно обогащает социальный опыт ребенка. Что бы не делал ребенок, он всегда наблюдает и все запоминает (поведение взрослых в жизненных ситуациях). Процесс наблюдения у ребенка всегда активен, даже если внешне это активность выражается слабо. Именно из него ребенок черпает «материал» для формирующего миропонимания, для своей «картины мира». В эту картину мира может войти не только положительная, но и то что, малышу было бы видеть педагогически нецелесообразно. Роль наблюдения усиливается, если оно осуществляется, как бы изнутри, тоесть ребенок наблюдает за действительностью, поступками, взаимоотношениями людей , участвуя в них. При этом дети включаются и в общую эмоциональную атмосферу, наблюдая затем, как взрослые выражают свое настроения, как радуются и грустят; перенимают социально принятые формы выражения чувств. Наблюдения стимулируют развития познавательных интересов , рождает и закрепляет правила здорового образа жизни .

Таким образом , ребенок знакомиться с основами здорового образа жизни с помощью разнообразных средств . Именно они становятся источниками познания мира . Каждое средство важно само по себе , и во взаимосвязи с другими средствами , организованными в единый педагогический процесс .

**Сказкотерапия.**

При работе с детьми используется метод сказкотерапии, так как сказка не только позволяет лучше понять детей, обучать и воспитывать их ,но и лечит, став эффективным , полезным и очень приятным лекарством. Сказка дает нам, воспитателям возможность найти общий язык с ребенком, помочь ему преодолеть первые трудности. Чтобы использовать в работе с детьми новую технологию был подобран цикл авторских сказок о ЗОЖ .

Структура непосредственно образовательной деятельности по сказкотерапии:

1. Приветствие детьми друг друга необычными способами. Например, по кругу передавали дети мяч и говорили, улыбаясь своему соседу комплимент. Передавался не только мяч, использовались колпачки, одевающиеся на голову, пушистый хвостик, перышко, мягкие игрушки, и т. д.

2. Вхождение в сказку. Оно осуществлялось с помощью волшебных слов: «Время сказки подошло - началось волшебство»; «Зонтик, зонтик покружись, сказка умная начнись»; «Кристалл волшебный посвяти, путь короткий укажи. Всем дорогу в сказку ласковую добрую, умную, задорную» и т. д. Или с помощью волшебных предметов: ковра- самолета, зонтика, лабиринта, волшебной дорожки, зеркала, платка, цветка, волшебной палочки и т. д. Вхождение в сказку являлось очень важным моментом. Его можно назвать - момент волшебства, таинства, «наполнения суперэнергией». Для того чтобы перенестись в другое пространство, нужна была «волшебная сила».

3. Чтение сказки. По прочтению задавались детям вопросы по содержанию сказки, обсуждалась конкретная проблема, определялись пути решения и выходы из создавшейся ситуации.

4. Выход из сказки осуществлялся, так же как и вход. Произносились волшебные слова: «Сказка добрая ушла в детский садик нам пора». «Кристалл волшебный посвети, путь короткий укажи - Нам дорогу в детский сад, который каждый видеть рад».

Для создания игровой сказочной атмосферы, были изготовлены кукла Сказочница, расческа и зубная щетка с человеческим лицом. В общении с этими персонажами у детей проявлялись те эмоции, чувства и состояния, которые в обычной жизни по каким-либо причинам ребенок не может или не позволяет себе проявлять. Ведь в диалоге ребенка с куклой происходит «замена» реального контакта и кукла начинает выступать в роли профессионального персонажа. Детям читались сказки « Прилипчивый телевизор», « Как Коля познакомился с молоточком», «В стране сладких булок» и т.д. В конце сказки детям задавались вопросы: - Что почувствовал герой в определенный момент?

- Для чего герой так поступил?

- Как бы ты поступил в такой ситуации? и т. д.

Так в сказке «Новые приключения Кота в сапогах» Кот на своем примере учит детей есть полезную пищу, даже если не хочется, чтобы победить людоеда нужно много сил, а когда не ешь, силы только убавляются, а в сказке «Как Илюша животик накормил», дети узнали о том, что животик их может плакать, если его не покормить полезной пищей.

С помощью сказкотерапии дети научились прислушиваться к своему организму и во время помогать ему. Сформированные у ребенка мотивы самосохранения воспитали привычку думать и заботиться о своем здоровье.

**2.3.** **Взаимодействие ДОУ и родителей в системе обучения дошкольников ЗОЖ**

Одним из важнейших условий развития личности ребенка, достижения им социальный зрелости является совместная согласованная работа окружающих его взрослых: родителей и воспитателей. Для того чтобы эта совместная работа была плодотворной и реально способствовала социальному развитию ребенка, необходима специальная организация взаимодействия работников дошкольных учреждений и семей воспитанников.

Семья — важнейшая составляющая социальной ситуации развития ребенка, его ближайшее окружение. Помочь семье ориентироваться на психологию ребенка и создать полноценные условия для его развития, осознать проблемы в межличностных отношениях ребенка со взрослыми и детьми, найти пути их решения — одна из важнейших проблем сегодняшнего времени. Помощь семье со стороны ДОУ состоит не в передаче им научных психолого-педагогических знаний, а в формировании у них «педагогической компетенции» и «педагогической рефлексии» или коррекции их педагогической позиции, позволяющих понимать своего ребенка, строить правильно общение с ними совместную деятельность. «Педагогическая компетентность» - это способность понять потребности детей и обеспечить возможность удовлетворять их, сделать ребенка счастливым, умение видеть какие-то вещи с точки зрения перспективы развития ребенка (Т. А. Куликова).

«Педагогическая рефлексия» - это умение родителей анализировать собственную воспитательную деятельность, критически ее оценивать, находить причины своих педагогических ошибок, неэффективности используемых методов, осуществлять выбор методов воздействия на ребенка, адекватных его особенностям в конкретной ситуации (О. Л. Зверева).

Исследования ученых подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов. Без активного взаимодействия в системе «ребенок-родитель-педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

Поэтому наша задача убедить родителей в том что ,они прежде всего отвечают за здоровье своих детей и самое простое что могут сделать – это быть хорошим примером для подражания. К сожалению, многим родителям свойственно заблуждение, будто бы учить детей навыкам здорового образа жизни надо, когда они пойдут в школу. Однако у ребенка целая гамма привычек неосознанно и независимо возникает с самого детства. Пока он делает первые шаги, его теплая ладошка доверчиво лежит в надежной родительской руке, мы, взрослые должны помочь пройти большую дорогу жизни без потерь. Вся работа с детьми, по формированию у них навыков здорового образа жизни должна протии в тесном взаимодействии с родителями, поскольку семья является важнейшей сферой, определяющей развитие личности ребенка в дошкольные годы. В семье происходит становление характера, ребенка формирование его отношений к окружающим, первые навыки общения . Семья обеспечивает удовлетворение важнейшей потребности ребенка-потребности в признании ,любви, эмоциональной защищенности. Значимость семейного воспитания состоит в том что оно осуществляется постоянно , начиная с рождения и строится на основе близких эмоциональных контактах между родителями и детьми. Поэтому нам воспитателям важно сделать родителей своими союзниками в формировании у ребенка навыков здорового образа жизни.

Первоочередная задача – выработка единого подхода единых педагогических требований к ребенку по данному вопросу со стороны воспитателей детского сада и родителей. Прежде всего, необходимо объяснить родителям важность этой проблемы. Как мы уже говорили, деятельность по воспитанию здорового образа жизни носит многоплановый характер, ее нельзя ограничить лишь рамками детского сада. Т.кважная роль в формировании у детей здорового образа жизни принадлежит родителям, дедушкам и бабушкам. Поэтому мы тесно сотрудничаем с ними по этому вопросу. Часто можно увидеть родителей гуляющих с детьми и пьющих пиво закусывающих чипсами, а рядом идущие дети запивают чипсы кока- колой. И нередко, к сожалению , бывают и наши родители . Поэтому мы поняли , что использование отдельных средств (бесед, упражнений) , в отрыве от воспитательных факторов не приведет к желаемой цели . А воспитательный фактор включает тесный контакт педагога и родителей. В ходе учебного года на родительских собраниях мы доводили до родителей учебную программу в той части, где предусматриваются мероприятия по формированию основ правильного питания, закаливающих процедур и т.д. Обращая внимание родителей на особо опасные продукты для детского организма, рассказываем о разновидностях закаливающих процедур, каким видом спорта можно увлечь их детей в этом возрасте. Объясняем, что это помогает детям быстрее ориентироваться в определении полезных и вредных продуктов питания, в выборе вида спорта, в полезности закаливания. Только единые требования воспитателей и родителей обеспечат у детей образование прочных навыков здорового образа жизни. На собрании приглашали мед. работника , педагога психолога которые рассказывали родителям как сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей обсуждали вопросы , касающиеся формирование у детей основ здорового образа жизни. Проводим индивидуальные и групповые консультации по самым разным вопросам, например, как « О пользе прогулок с детьми», « Движение – залог здоровья», « Закаливание организма дошкольника», «Значение режима дня дошкольника»и т.д.(см. приложение6) Во время бесед с родителями мы выясняем, на сколько хорошо сами родители ориентируются в таких вопросах, как «Рейтинг самых вредных и полезных для детей продуктов питания», « Что такое пищевая пирамида».

Так же мы знакомим родителей с работой, которая проводится в группе: показ открытых мероприятий, рассказываем об успехах детей в освоении правил здорового образа жизни. Знания закрепляются в ходе досугов и развлечений, в которых участвуют и родители, например: «Витаминка в гостях у ребят», « В здоровом теле – здоровый дух», « А полезные продукты – это овощи и фрукты»

Было проведено анкетирование родителей, которое выявило заинтересованность родителей в формировании у детей здорового образа жизни.

В пропаганде здорового образа жизни мы широко используем наглядность: папки- передвижки, альбомы, плакаты, детские рисунки. Таким образом, обучение детей здоровому образу жизни будет иметь очень хорошие результаты только тогда, когда дошкольник со своими родителями сможет пройти все круги информационного обеспечения. Главное для воспитателей и родителей в приобщении к здоровому образу жизни – довести до детей смысл необходимости знаний и навыков по данной проблеме. Из этого следует , что ребенок учится здоровому образу жизни беря пример с членов семьи, других взрослых. Плохой пример заразителен ,чтобы ему не говорили. Поэтому так важно проводить разъяснительную работу и среди родителей.

**2.4.Интеграция образовательной области «Здоровье» с другими образовательными областями.**

Образовательная область «Здоровье», в которой реализуются в полной мере все аспекты формирования основ здорового образа жизни у детей, интегрируется со всеми видами детской деятельности и другими областями программы. В режимных моментах, непосредственно образовательной деятельности ставятся задачи сохранения, укрепления детского здоровья, соблюдения мер и правил безопасности, формирования навыков самообслуживания, проведения динамических пауз, смены поз детей, правильной осанки и т.д. В каждой образовательной области находятся задачи, соотносимые к формированию понятий, основ и навыков здорового образа жизни, что подробно представлено ниже.

*Область* **«***Физическая культура»* -обеспечивает возможность удовлетворения ребенка в двигательной активности. Создавать условия, способствующие устойчивой работоспособности и сопротивляемости организма утомлению.

*Область* **«***Безопасность»***-** формировать первоначальные умения беречь свое здоровье от возможных травм, ушибов, падений, следить за осанкой. Формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни (есть полезную пищу, прислушиваться к своему организму, закаляться, иметь элементарные представления о строении человеческого тела).

*Область* **«***Социализация»* **-** приобщение к общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Поддерживать положительную оценку собственных достижений и физических качеств, воспитывать умение прислушиваться к себе, собственным переживаниям, эмоциональным состояниям. Воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество).

*Область* **«***Труд»* – продолжать прививать умения и навыки самообслуживания, воспитывать стремление к чистоте и порядку.

*Область* **«***Познание»* **-**расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека. Показать, как использует человек свои изобретения для поддержания жизни, защиты от погодных условий.

*Область* **«***Коммуникация»***-** развитие свободного общения со взрослыми и детьми на темы, связанные со здоровьем. Укреплять и развивать артикуляционный и голосовой аппарат. Развивать речевое дыхание.

*Область* **«***Чтение художественной литературы»* **-** использование художественных произведений для обогащения содержания области. Воспитание личностных качеств (ответственность, самостоятельность).

*Область* **«***Художественное творчество»* **-** использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения содержания области «Здоровье». Развитие мелкой моторики.

*Область* **«***Музыка»***-** обогащение содержания области через использование музыкальных произведений. Работать над дыханием, типом голоса, укреплять его, следить за положением корпуса и головы во время пения.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Опыт работы над формированием основ ЗОЖ показывает,что проблема является актуальной. Это, прежде всего, связано с потребностью общества в социально адаптированной личности. Каждодневные наглядные примеры, с которыми дети сталкиваются в процессе своего общения с окружающим, часто бывают сильнее знаний «теории», которые они получают в процессе обучения. В этом случае игра, моделируя реальные ситуации и действия, выступает мощным средством обучения, которое позволяет избежать на практике негативного влияния окружающей среды. Наглядные, не всегда правильные, примеры «так поступают взрослые» должны быть критически переосмыслены воспитанниками с помощью игровых форм обучения. Игра должна натолкнуть ребенка на самостоятельный выбор принятия решения в реальной ситуации. Проигравший, как правило, становится жертвой вредных привычек.

Кто бы ни обучал детей основам здорового образа жизни, важно помнить, что самое большое влияние на формирование поведения ребенка имеет соответствующие поведение взрослых. Ведь мало просто прочитать, рассказать, показать ему, как нужно правильно вести себя, но и подтверждать в реальной жизни. Иначе всякое целенаправленное обучение теряет смысл. Таким образом, знание правил здоровьесбережения для детей должно стать основным ориентиром, ведь от них зависит жизнь подрастающего поколения. Чем раньше дети усвоят эти правила, тем спокойнее будет их родителям и педагогам.

Не важно, кем станет ребенок, главное, что проведенная работа помогает сформировывать у детей осознанные соблюдения правил здоровьесбережения и что самое ценное, сохранить жизнь ребенка, не стать жертвой вредных привычек. У родителей появилось понимание того что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого.

Таким образом, установлено, что если: правильно организовывать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к работе по ЗОЖ родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

**Список литературы**

1. Авдеева Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – СПб.: Детство-пресс, 2008

2. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Карепова. – Волгоград: Учитель, 2010.

3. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. – Шадринск, 2004.

4.Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2004.

5.Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2009

6. Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. – М., 2006

7.Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.-М.: Сфера 2009. .

8.Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2011

9.Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.

10..Шорыгина Т.А:Беседы о здоровье. Методическое пособие.Москва 2012г.т.ц. «Сфера»

11.Голицына Н.С. ОБЖ для старших дошкольников. Москва 2010 изд. «Скрипторий2003»