

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад комбинированного вида №1**

Методическая разработка
«Формирование основ здорового образа жизни
у детей дошкольного возраста»

Подготовила: воспитатель
Петросян Ирина Мерожовна

Актуальность и перспективность работы:

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро.

Главный фактор развития личности — активность, обеспечивающая приспособление организма к условиям окружающей среды и тем самым его выживание.

Двигательная активность — необходимое условие, определяющее здоровье, физическую и умственную работоспособность, творческое долголетие человека.

Повышенный режим двигательной активности оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребенка: развивает мышечную и центральную нервную системы, опорно-двигательный аппарат, тренирует и совершенствует физиологические функции организма; обеспечивает усвоение ребенком доступных ему по возрасту движений, удовлетворяет потребность в движениях.

Регулярная физическая активность приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечно - сосудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует здоровый образ жизни. Дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском саду ребенку необходимо помочь, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Но главным препятствием является отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Потребность в его здоровье есть у родителей, общества, и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Главное – помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

В процессе формирования опыта раскрыты основные методы и приемы организации образовательного процесса, направленного на формирование здорового образа жизни с учетом личностно-деятельного подхода, возрастных и индивидуальных особенностей детей, созданы условия для формирования основ здорового образа жизни дошкольников, разработана модель формирования основ здорового образа жизни.

Научная новизна опыта состоит в том, что в нем разработана система физкультурно – оздоровительной работы, которая дает возможности управления здоровьем детей в группе через комплекс рационально организованных физкультурно – оздоровительных мероприятий с включением специальных оздоровительных упражнений

Теоретическая значимость работы обусловлена его вкладом в решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей средствами физической культуры в группе. В процессе формирования опыта выявлены основные компоненты здорового образа жизни дошкольников, его показатели и

уровни, сформирована система оздоровительных мер, расширены имеющие представления о содержании, организации взаимодействия педагогов ДОУ и семьи в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни.

Практическая значимость работы состоит в разработке эффективной системы физкультурно – оздоровительной работы в группе, которая помогает не допустить снижения исходного уровня и укреплять здоровье детей, а также в возможности применения его в повседневной практике педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Актуальность работы состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребенка к своему здоровью, которое является системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности любого педагога ДОУ.

Ведущая педагогическая идея опыта.

- Физическая культура и здоровый образ жизни являются реальным оздоровительным средством.

- Формирование основ и потребности в здоровом образе жизни необходимо начинать с раннего возраста.

Оптимальность и эффективность средств:

Цель:

- формировать у дошкольников основы здорового образа жизни через использование специально организованных форм обучения и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.

- Изучение и комплексная оценка исходного уровня здоровья, физического и двигательного развития ребенка, определение наиболее адекватной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении, его моторному развитию;

- Поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

Задачи:

- разработать и апробировать систему методов и приемов валеологического

просвещения, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности;

- изучить и внедрить в образовательный процесс современные образовательные и оздоровительные технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей;

- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;

- создавать условия для взаимодействия с семьями воспитанников по приобщению к здоровому образу жизни; изучать положительный семейный опыт по данной теме;

- осуществлять сотрудничество с семьями воспитанников;

- осуществлять взаимодействия со специалистами ДОУ, обеспечивая комплексный подход в организации образовательного процесса по приобщению детей дошкольного возраста к основам здорового образа жизни;

Методы и средства:

Организация двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика,
- физкультурные занятия,
- подвижные и спортивные игры,
- активный отдых,
- работа с детьми с высоким уровнем двигательного развития.

Использование специальных оздоровительных упражнений на физкультурных занятиях:

- дыхательная гимнастика,
- игровой самомассаж,
- упражнения для формирования навыков правильной осанки,
- упражнения для профилактики плоскостопия,
- упражнения на расслабление.

Создание разнообразной физкультурно-игровой среды в спортивном зале и групповых помещениях.

Результативность работы:

- 1.Сохранение и укрепление здоровья детей средствами физической культуры.
 - 2.Удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности в полном объеме.
 - 3.Формирование у детей основ и потребности в здоровом образе жизни.
- Кроме основной программы для осуществления работы по данной теме с детьми использовала парциальные программы, технологии и методики: «Как воспитать здорового ребенка»; «Быть здоровыми хотим»; «Здоровьесберегающие технологии В ДОУ»;

Особое место в здоровом образе жизни ребенка отводится двигательному режиму.

Структурными компонентами двигательного режима являются:

- Утренняя гимнастика, которая проводится в разнообразных формах (традиционной, с использованием ОРУ, игровых комплексов, сюжетной формы, ритмической гимнастики, оздоровительной ходьбы и бега с постепенным увеличением дистанции, с использованием дыхательной гимнастики и т. д.);
- Физкультурные занятия (игровые, учебно-тренировочные, станционные, сюжетные, музыкально-ритмические, тематические, с использованием различных видов спортивных игр);

Каждое физкультурное мероприятие несет в себе определенную «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки. Для обеспечения оптимальной физической нагрузки следует предусматривать ее объем и распределение в ходе занятия с учетом возраста детей, их здоровья и физической подготовленности.

В своей деятельности придерживаюсь принципа «Не навреди!».

- Индивидуальная работа с детьми с низкими показателями двигательного развития планируется и проводится по итогам занятий, что помогает не только освоить двигательное действие и создать для ребенка ситуацию успеха, но и развивать интерес к двигательной деятельности и физической культуре в целом.

Для достижения оздоровительного эффекта на физкультурных занятиях используются специальные оздоровительные упражнения:

- Элементы дыхательной гимнастики

Нарушение функции дыхания препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к нарушению обмена веществ, затрудняет выполнение физических нагрузок. Поэтому выполнение дыхательных упражнений с детьми надо начинать как можно раньше.

- Игровой самомассаж, который проводится для разных частей тела. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

- Упражнения для формирования навыков правильной осанки.

В настоящее время наблюдается неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. К этому приводит сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных занятий» и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, не способных удержать осанку в правильном положении. Поэтому большое внимание уделяется проведению укреплению мышц спины. Они проводятся из разных исходных положений, с разнообразным инвентарем и спортивным оборудованием, у зеркальной стены.

- Упражнения для профилактики плоскостопия.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Применение упражнений для профилактики плоскостопия позволяет с одной стороны оказывать необходимое биологическое воздействие на организм и изменять его физическое состояние, с другой стороны передавать опыт одного из видов двигательной деятельности.

- Упражнения на расслабление.

Важно научить детей чередовать физическую нагрузку с отдыхом с расслаблением, для этого в заключительной части занятий проводится данные упражнения.

В процессе физического воспитания решаются и валеологические задачи.

На занятиях уточняются и закрепляются элементарные знания о пользе физических упражнений, роли двигательной активности, влияние физических упражнений на организм человека, на самочувствие, о полезных и вредных привычках, предупреждении некоторых заболеваний, травматизма.

Особое внимание уделяется осознанному выполнению двигательных действий детьми.

- Активный отдых (физкультурные праздники и развлечения, Дни здоровья,).

Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных способностей делает подобные мероприятия весьма популярными среди детей дошкольного возраста и их родителей. Участие в физкультурных праздниках оказывает комплексное влияние на формирование личности ребенка, улучшает взаимоотношения в семье, коллективе группы, повышает интерес детей и родителей к занятиям

физической культурой и спортом.

- Работа с детьми с высоким уровнем двигательного развития, направленная на развитие совершенствование двигательных способностей. Эффективность оздоровительной работы в группе, во многом, определяется взаимодействием с медицинском персоналом, музыкальным руководителем, педагогом–психологом, педагогом по физической культуре. Планирование совместной деятельности осуществляется на основе годового плана группы.

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей (по результатам анкетирования) готовы активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых знаний и умений. Именно поэтому сотрудничество с родителями является важным разделом работы. Разработан проект «Здоровый образ жизни семьи...», индивидуальное консультирование родителей, совместные праздники.

Для работы с родителями разработала:

- проект «Здоровый образ жизни семьи», которая направлена на формирование у дошкольников потребности к здоровому образу жизни в совместной работе с семьей и основывается на физиологических, психолого-педагогических особенностях детей дошкольного возраста ;
- информационный материал по профилактике плоскостопия, правильной осанки, информацию по закаливанию детей в домашних условиях, оформила подборку игр с детьми на улице в разное время года и т. д.

С целью создания условий для уединения детей, их психологического комфорта и здоровья в группе создана зона уединения, центр двигательной активности.

Осуществление работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни проводилось следующим образом:

- изучение представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни
- сообщение детям новых сведений о ЗОЖ и расширение их кругозора с опорой на различные виды деятельности. Основной формой являются оздоровительные мероприятия и НОД познавательно – игрового характера;
- закрепление и систематизация представлений о ЗОЖ через беседы, познавательно – игровую деятельность, прогулки, опыты, оздоровительные и закаливающие мероприятия, художественную литературу и т. д.

Разработала основные направления формирования валеологической культуры детей старшего дошкольного возраста.

Развитие социальной сферы:

- иметь элементарные представления о строении тела человека;
- уметь назвать сходства и различия в строении людей и животных, понимать гомологичность органов: руки, ноги равноценны лапам животных, волосы – шерсти;
- понимать значение пищи, воды, воздуха для человека;
- отличать живое от неживого;
- вежливо общаться со сверстниками и взрослыми;
- разбираться в родственных взаимоотношениях: «бабушка – мама - ребенок» и «дедушка – папа - ребенок», знать, что у каждого человека и у каждого животного есть родители (папа, мама), уметь обсудить их роль;

- уметь объяснить, где он живет, как зовут его родителей и как с ними связаться (знает адрес, телефон).

Развитие нравственной сферы:

- замечать в своем окружении страдания человека, животных, растений и стремиться им помочь;

- уметь проявить заботу к больному человеку;

- уметь сочувствовать, сопереживать, поддерживать, пожалеть, успокоить;

- слушать художественные произведения, рассматривать иллюстрации, уметь выразить свое личное отношение к позитивным и негативным поступкам персонажей;

- понимать смысл слов «добрый человек – недобрый человек», «хороший поступок – плохой поступок»;

- уметь оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать её).

Формирование гигиенических навыков:

- владеть культурой приема пищи (сидеть спокойно, аккуратно, пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с набитым ртом, правильно пользоваться ножом и вилкой, пользоваться салфеткой);

- уметь обслуживать себя и владеть полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (самостоятельно вымыть руки, ополоснуть рот после еды, причесать волосы);

- знать алгоритм процессов умывания, одевания, приема пищи;

- положительно относиться к закаливающим процедурам и понимать их значение;

- самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в группе;

Формирование потребности в здоровом образе жизни:

- уметь определить состояние своего здоровья по своим ощущениям (здоров или болен), а так же состояние здоровья окружающих по внешним признакам и поведению;

- уметь называть и показывать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган;

- проявлять интерес к занятиям физической культурой и желание заниматься физкультурой и спортом, посещать спортивные секции.

Воспитательная и оздоровительная направленность данной работы заключается в формировании начальных представлений о здоровом образе жизни у детей. Формирование основ здорового образа жизни осуществляется в соответствии с ФГОС, в совместной деятельности (занимательные игровые виды деятельности, дидактические игры, досуги, праздники), в режимных моментах (чтение художественной литературы, игровой деятельности, совместной деятельности, в совместной работе с семьей).

В соответствии с ФГОС для более эффективного решения образовательных задач определила интеграцию области «Физическое развитие» с областями:

- «Познавательное развитие» - расширение у детей кругозора в части представления о здоровье и ЗОЖ;

- «Социально – коммуникативное развитие» - формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ,

формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в т. ч. здоровья; развитие свободного общения с взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека;

- «Речевое развитие» - использование чтения художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»;

- «Художественно – эстетическое развитие» - развитие навыков здорового образа жизни через музыкально-художественную деятельность. В рамках образовательной области «Физическое развитие» проводила целенаправленную систематическую работу с детьми по формированию представлений о здоровом образе жизни. Для осуществления работы по данной теме определила следующие направления:

- привитие культурно – гигиенических навыков;

- развитие представлений о строении собственного тела;

- уход за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

- формирование представлений о том, что полезно, а что вредно для организма;

- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;

С целью создания мотивации на сохранение здоровья в разных видах деятельности детям объясняла, что здоровье – это одна из главных ценностей жизни, что каждый ребенок должен быть сильным, бодрым, энергичным, поэтому каждый ребенок и взрослый должен думать о своем здоровье, знать свое тело научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

С целью мотивации на ведении здорового образа жизни в процессе бесед: «Сказка о микробах», «Чистота – залог здоровья», «День здоровья», «Здоровье наше богатство» с детьми проводила работу по совершенствованию умственной и физической работоспособности, устойчивости к утомлению, разнообразным нагрузкам.

С целью мотивации на соблюдение правил личной гигиены через организованные виды деятельности: «Уроки Мойдодыра», «Надо, надо умываться», «Чтобы зубы не болели», детям рассказывала о бережном отношении к своему телу, уходу за ним, знакомили с правилами личной гигиены.

С целью мотивации для формирования ценностей здорового образа жизни детям рассказывала о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастики, воздушных и солнечных ваннах, массаже, корригирующей гимнастики и др. Через практическую двигательную деятельность: игры, упражнения, досуги, викторины и др. Давала детям элементарные понятия об инфекционных болезнях, их возбудителях: микробах, вирусах; рассказывала, что делать, когда поднимается температура и почему.

В результате организованной целенаправленной работы с детьми по формированию здорового образа жизни у детей сформировались определенные умения и навыки, что было выявлено в итоговой комплексной диагностике.

Работа с детьми по формированию основ здорового образа жизни показала положительную результативность:

1. Создана предметно-развивающая среда для организации деятельности по формированию у детей основ здорового образа жизни;

2. Скоординировано взаимодействие между педагогами, специалистами и родителями в образовательном процессе по формированию здорового образа жизни детей;
3. Организована система оптимального двигательного режима дня с учетом дифференцированного подхода к детям;
4. Организована работа по сохранению и укреплению физического и психологического здоровья детей через воспитание осознанного отношения к своему здоровью;
5. У родителей сформирован интерес к проблемам укрепления и сохранения здоровья;
6. Родители приобрели базовые знания о поддержании и укреплении здоровья детей.

Дети 5-6 лет:

- ребенок мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- имеют представления о своем здоровье, знают, как можно поддержать, укрепить и сохранить его;
- дети умеют практически решать некоторые задачи здорового образа жизни (умеют обслуживать себя и владеют полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены – вымыть руки, умыться, почистить зубы, вымыть уши, причесать волосы);
- умеют определять состояние своего здоровья – здоров он или болен, высказываются о своем самочувствии.
- владеют культурой приема пищи, различают полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляют их;
- умеют выполнять разные виды гимнастик;
- проявляют интерес к закаливающим процедурам и спортивным упражнениям;
- проявляют внимание к заболевшему близкому взрослому;
- умеют объяснить значимость занятий физической культурой.

Сравнительный анализ данных диагностики показал положительную динамику сформированности уровня представлений, умений и навыков по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, что подтверждает эффективность использования системы внедрения здоровьесберегающих технологий. Дети стали увереннее, у них повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее, улучшилась эмоциональная сфера. У детей сформированы положительные привычки к здоровому образу жизни, правильная осанка, в движениях присутствует свобода и непринужденность. Работа с детьми по формированию здорового образа жизни невозможна без взаимодействия с семьей. В родительские собрания включала разные темы: «Здоровые дети – здоровая нация», «Охрана жизни и здоровья детей», «Активный детский отдых зимой», «О правильной осанке», «Осанка – это здоровье», «Чистота и здоровье» и т. д.

Проводила консультации по таким темам: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Ядовитые растения», «О здоровье всерьез», «Роль семьи в формировании здорового образа жизни», «Здоровая семья – здоровые дети», «Витамины», и т. д.; оформила памятки и буклеты в помощь родителям: «Да здравствует мыло душистое», «Лекарственные растения», «Летний отдых».

Для работы с родителями разработала информационный материал по профилактике плоскостопия, правильной осанки, информацию по закаливанию детей в домашних условиях, оформила подборку игр с детьми на улице в разное время года.

В приемной оборудованы стенды: «Советы Айболита», «Для вас, родители», папки – передвижки, где размещается информация всех специалистов ДОО. Таким образом, условия, созданные для детей, позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию коррекционной и оздоровительной работы.

Результативность работы:

1. Увеличение индекса здоровья по группе, дошкольному учреждению.
2. Снижение количества случаев заболеваний у детей группы.
3. Улучшение индивидуальных показателей, кратности и продолжительности заболеваний у детей.

Таким образом, можно сказать, что постоянная систематическая работа способствовала формированию у дошкольников основ здорового образа жизни, эффективному укреплению и сохранению здоровья дошкольников, дала позитивную динамику оздоровления детского организма, позволила достичь положительных результатов: повысить индекс здоровья детей, уровня физического состояния.