

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Золотая рыбка» с.Печерск Смоленского района Смоленской
области

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ДОУ

Михайлова Е.В.
30.08.2017



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Использование современных
здоровьесберегающих технологии с целью
формирования у детей основ здорового
образа жизни»** (система работы)

Разработала:
воспитатель Бурдина О.Н.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Виды здоровьесберегающих технологии	8
Применение современных здоровьесберегающих технологии.....	10
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	11
Технологии обучения здоровому образу жизни	13
Коррекционные технологии	14
Создание условий для формирования основ здорового образа жизни.....	22
Сотрудничество с родителями.....	23
Диагностический материал	24
Обобщение и распространение опыта работы	Ошибка! Закладка не определена.
Список литературы	28
Приложения	Ошибка! Закладка не определена.

Пояснительная записка

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*

В.А. Сухомлинский

Будущее, как в России, так и во всем мире, безусловно, за молодым поколением. Несомненно, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать бытовые и профессиональные трудности.

Во все времена считалось, что здоровье детей является показателем состояния физического и нравственного здоровья общества в целом. Это – одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье детей? Каким образом внедрить здоровьесберегающие технологии в условиях ДООУ правильно? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление

функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Большую роль в этом играют здоровьесберегающие технологии, которые используются в дошкольных образовательных учреждениях.

На сегодняшний день в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. И это не случайно. Последние данные Министерства образования и науки Российской Федерации: по статистике, XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8,1% снизилось число здоровых детей. Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач.

Считаю, что нет задачи более важной и вместе с тем сложной, чем вырастить, прежде всего, здорового человека и не просто здорового, а который будет осознавать важность и необходимость заботы о своем здоровье, и будет знать и применять реальные приемы его сохранения. Ведь

именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья, когда происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки.

Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов. Это Закон Российской Федерации «Об образовании», где определены принципы государственной политики в области образования, первым из которых является «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровье человека, свободного развития личности», а также Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», Закон РФ «О физической культуре и спорте», «Конвенция о правах ребенка». Поэтому необходимость сохранения, формирования и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, является важной государственной задачей, и особое значение приобретает формирование этих знаний у подрастающего поколения.

Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

Понятие “здоровьесберегающие технологии” как раз и интегрирует все направления работы дошкольного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Эта проблема представляется настолько актуальной, что послужила основанием выбора данной темы **«Использование современных здоровьесберегающих технологии с целью формирования у детей основ здорового образа жизни»**

Исходя из вышесказанного можно определить **проблему**:

- сохранения, формирования и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название **«здоровьесберегающие технологии»** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития, их применение в работе повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.



Целостная система взаимодействия.

Понимая важность этой проблемы, наметила план своей работы (по сохранению, укреплению и формированию здорового образа жизни с использованием здоровьесберегающих технологий). Поставив **цель - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**

Для реализации поставленной цели я выделила **следующие задачи:**

- сохранить и укрепить здоровья детей с использованием здоровьесберегающих технологий;
- формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- разнообразить предметно-развивающую среду в группе по ЗОЖ, привлекая в работу родителей;
- составление комплекса мероприятий направленных на заинтересованность родителей в вопросах сохранения, и укрепления здоровья детей (семинары, тренинги, консультации специалистов, совместные мероприятия, развлечения, праздники);
- развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка)

Работа по формированию здорового образа жизни может реализовываться через : проведение оздоровительных пауз во время занятий; проведение ООД; проведение праздников, различных мероприятий; индивидуальных занятий; работу с родителями.

В основе разработанной мной системой лежит образовательная программа ОУ «Здоровье», М.Ю.Картушина «Оздоровительные занятия», Буренина А.И. Програма по ритмической пластике «Ритмическая мозаика», программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста», Р.Стеркина.

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. В работе с детьми мною применяются **различные здоровьесберегающие технологии**, которые можно классифицировать по некоторым категориям.

Виды здоровьесберегающих технологии

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьєобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду;

организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Технологии социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Современные здоровьесберегающие технологии

Мною используются следующие современные здоровьесберегающие технологии в процессе обучения и воспитания дошкольников.



Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика. (Разработана программа по дополнительному образованию «Олимпийцы»)

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Программа включает три основных раздела : целевой, содержательный и **Организационный.**

Целевой раздел

Цель программы:

Укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

Основные задачи:

I. Оздоровительные:

Сохранять и укреплять здоровье детей.

Удовлетворять потребность детей в движении.

Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

II. Образовательные:

Совершенствовать двигательные умения детей.

Целенаправленно развивать физические качества детей.

Способствовать развитию познавательной активности детей.

III. Воспитательные:

Воспитывать у детей необходимые личностные качества: честность, смелость, сострадание, настойчивость, справедливость, целенаправленность, чувство уверенности в себе.

Воспитывать интерес к занятиям спортом.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения детей 6-7 лет с разным уровнем физического развития.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия. Имеется картотека.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Имеется картотека.

(В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Развивающие игры для детей дошкольного возраста», «Физические упражнения и подвижные игры»;

И.М. Воротилкина «Физкультурно–оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении»);

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Имеется картотека релаксации и коллекции с классической музыкой

(Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»)

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение,

быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. Имеется картотека (Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»; Е. Черенкова «Развивающие игры с пальчиками»; Т.А. Воробьева., О.И. Крупенчук «Игры с мячом для развития мелкой ручной и общей моторики»; М.Ю. Картушина «Растем здоровыми»)

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога. Имеется картотека (Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»)

Дыхательная гимнастика . У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Имеется картотека (И.М. Воротилкина «Физкультурно–оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении; Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»; В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Физические упражнения и подвижные игры»; О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников»)

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Имеется картотека

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки. Имеется картотека.

Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю от 15 до 30 мин. в соответствии с возрастом. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Проводит занятия физ.инструктор.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

(Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»;

М.Ю. Картушина «Растем здоровыми»)

Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное

звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. Имеется картотека

Технология музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Собрана коллекция .

Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми. Имеется картотека

Технологии воздействия цветом . Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Обязательным оздоровительным моментом в работе является **прогулка**. Оптимизации двигательной активности детей на прогулке способствуют правильно подобранные и грамотно чередуемые игры и упражнения, которые дарят детям массу радостных эмоций и развивают у них ловкость, выносливость, координацию движений, а также способствуют расширению двигательного опыта детей, совершенствуют пространственную

ориентировку и умение действовать совместно. На прогулке и в игровой форме проводятся подвижные и спортивные игры, игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Игровая площадка на улице детского сада имеет спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов была организована в 2014 г. **«Тропа здоровья»**

Создателями тропы являются: физ. инструктор Гулянцева К.А., воспитатель Молоткова Л.А., муз.руководитель Шаволина Л.А.

Тропа здоровья включает в себя: песчаную поверхность, декоративные камушки, вкопанные деревянные спилы и пеньки в виде змейки, искусственная трава, газонная трава. Возле тропы здоровья сделаны водоем и клумба с цветами.

Дети должны проходить по тропе босиком, выполняя дыхательные упражнения. Достаточная длина «Тропы здоровья» позволяет выходить на неё целой группой.

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, «Тропа здоровья» задействуется максимально в течение дня.

Занятия детей на «Тропе здоровья» позволят добиться следующих **результатов:**

- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;
- формирования правильной осанки,

- желания ребят заниматься на свежем воздухе босиком;
- улучшения эмоционального и психического состояния детей.

В течении дня мною используются все направления здоровьесберегающих педагогических технологий, в результате чего повышается результативность учебно-воспитательного процесса, формирует ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Итак, методическая система работы представляет собой:

1.Диагностический материал для определения уровня усвоения программы по ЗОЖ.

2.Картотеку: ритмических упражнений, динамических пауз, подвижных и спортивных игр, релаксации, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, бодрящую гимнастику, сказкотерапию, артикуляционную гимнастику.

3.Дидактический материал : « Части тела», «Валеология», «Наши эмоции» и т.д, **наглядный материал** по лексическим темам: «Мой организм», «Моя семья», «Мое здоровье» и многое другое.

4.Библиотека детской литературы: подборка стихов и потешек по питанию и одеванию, культуре еды, умыванию и физкультуре, загадок, сказок и рассказов, иллюстраций и картинок..

5.Плакаты: «Части тела человека», «Части тела животного», «Правильная осанка» и многое другое.

6.Дополнительную образовательную программу «Олимпийцы» для детей дошкольного возраста (кружок).

7.Уголок «Здоровья» оснащён как традиционными пособиями, так и нетрадиционным оборудованием:

- Коврики (для массажа стопы ног и развития координации движений);
- Салфетки, трубочки, вертушки (для развития речевого дыхания и увеличения объема легких);
- Массажеры, шарики, иглоболы (для развития мелкой моторики - общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма);
- Губки, бумага (для снятия стресса);
- Книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы (для проявления интереса к своему здоровью);
- Кубик эмоций;
- Цветы здоровья;

Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются.

Воспитательно-образовательный процесс выстраивается в соответствии со следующими **принципами:**

«Не навреди!» Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Принцип сознательной активности – нацеливает на формирование у воспитанников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышение сознательности и активности способствует применению педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы педагогики оздоровления.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

Принцип оздоровленной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

Принцип активного обучения, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии)

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой – призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Доступности и индивидуализации. Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Принцип преемственности взаимодействия с ребенком в условиях дошкольного учреждения и в семье.

В своей работе я использую следующие **методы и приемы:**
Игровые персонажи - дети очень ждут Доктора Неболейкина, который помогает им расти здоровыми и Маши Заболейкиной, которую они сами могут многому научить. Ребята любят, когда у нас проводится День здоровья.

Игровые ситуации - используются в режимных моментах для формирования и закрепления у детей санитарно-гигиенических навыков по уходу за своим телом, зубами, носом в виде, например «Белые перчатки», «Кран откройся – нос умойся», «Чистые ладошки скрипят – спасибо говорят» и др.

Прогулки - в летний период организуются игры с водой, световоздушные и солнечные ванны. Я предлагаю детям шуточные игры: попрыгай, побегай, не сгибая колен; стань маленьким, низкого роста; стань большим; достань веточку на дереве. Выполняя эти упражнения, ребёнок понимает, зачем нужны руки, ноги, колени, локти, пальцы на руках и ногах.

Оздоровительные минутки - включают не только упражнения для осанки, для глаз, рук или стоп, дыхательные упражнения, но и упражнения на формирование эмоциональной сферы ребёнка, релаксацию. Задача оздоровительных минуток – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия. Когда дети осваиваются, я даю им возможность самим проводить эти минутки. Каждому желающему даётся возможность испытать силы и дети с удовольствием выступают в роли ведущего.

Детская художественная литература способствует развитию познавательного интереса детей к человеку, его здоровью. Дети с большим интересом рассматривают энциклопедии, слушают рассказы и сказки,

отгадывают загадки. Они с удовольствием разучивают пословицы и поговорки о здоровье: «Чистота – залог здоровья», «Здоровье дороже денег», «Чем больше пожуёшь, тем дольше проживёшь», «Лучше побережься, чем обжечься», «Чистая вода – для хвори беда».

В беседах с детьми, я обращаю их внимание на то, что следует заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих. Рассказывая о болезнях, учу детей считаться с недомоганием и плохим физическим состоянием другого человека, инвалидностью. Такие беседы помогают воспитанию гуманного отношения к людям, сочувствия, сопереживания, желания помочь. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Беседы часто сопровождаются **опытами и наблюдениями** детей. Например, опыты с водой способствуют формированию представлений о свойствах воды растворять различные вещества и поэтому не всегда быть чистой и пригодной для питья. Наблюдение за состоянием снега около автомобильных дорог и стоянок автомашин способствует формированию представлений о загрязнении окружающей среды в городе автотранспортом и позволяет детям сделать вывод о том, что не стоит гулять и играть в местах скопления автомобилей.

В свободное время и на занятиях по ЗОЖ рассматриваем с детьми различные **проблемные ситуации**, решаем логические задачи, что способствует самостоятельному выбору дошкольниками альтернативных решений, например:

- если ты один дома;
- если ты не хочешь болеть;
- если незнакомый взрослый зовёт тебя с собой и др.

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ:

Традиционные

- рассказ
- беседа
- литературное чтение
- наблюдение
- демонстрация
- дидактические игры, упражнения
- игровые ситуации
- прогулки

Нетрадиционные

- метод решения проблемных ситуаций
- метод моделирования
- имитация образцов поведения
- оздоровительные минутки
- опыты

Создание условий для формирования основ здорового образа жизни

Для каждой возрастной группы создается оборудованный уголок двигательной активности, который оснащен согласно возрасту всем необходимым оборудованием. Одной из основных задач должно быть обогащение игровой среды такими элементами, которые могли бы стимулировать познавательную активность детей. Мною были изготовлены разнообразные учебные пособия по ознакомлению детей здорового образа жизни, различные дидактические игры, пособия, которые стимулируют активны движения детей, способствуют закреплению двигательных умений. Каждое пособие остается в уголке не более 5-7 дней, пока оно вызывает

интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим; уголок релаксации в групповой комнате.

В работе мною используются музыкальный и физкультурный залы, а также медицинский кабинет.

Сотрудничество с родителями

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

Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению – активное взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка.

Активно привлекаются родители к совместным мероприятиям с детьми: дни семейного отдыха, участие мам и пап в детских праздниках, где широко используем музыкальное сопровождение для повышения эмоционального настроения, подвижные игры, игры-эстафеты.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие

ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями», «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» папки-передвижки «Режим для часто болеющих детей», «Закаливание ребёнка дома», «Питание ребёнка дома», «Профилактика глистных заболеваний», «Вредные привычки у родителей и их влияние на детей», «Где взять витамины?», «Игры вместе с детьми и родителями», «Правильная осанка») и т.д. (см. Приложение №13); совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?». Планирование и проведение такой работы большую помощь оказывает анкетирование в начале учебного года, которое помогает изучить особенности внутрисемейного воспитания и наметить эффективные формы взаимодействия («Путь к здоровью, силе, бодрости», «О здоровье всерьёз»).

Если воспитатели и родители будут взаимодействовать, то можно добиться полноценных результатов, сохраним молодое поколение здоровым.

Диагностический материал

Вывод: укреплению и сохранению здоровья, снижению заболеваемости способствует эффективное применение здоровьесберегающих технологий. Используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность формирует у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Для определения уровня сформированности у детей представлений о здоровом образе жизни была проведена беседа.

Были установлены уровни сформированности здорового образа жизни у детей:

- низкий уровень: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

- средний уровень: ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

- высокий уровень: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

Опрос показал, что в понимании большинства детей быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, 90% детей ответили «Лечиться». Дети осознают, что если не соблюдать некоторых правил (одеваться тепло, когда холодно; не сидеть на сквозняке), то из-за этого можно заболеть. Для многих детей нездоровые привычки представляются очень притягивающими: «я очень люблю есть мороженое, много», «я люблю пить сок из холодильника, чтобы был очень холодный», «я люблю поздно смотреть телевизор и утром спать долго», «я всегда бегаю по лужам, потому что мне нравится» и др.

Среди полезных привычек дети называют: «делать зарядку по утрам», «закаливаться», «купаться, как морж», из вредных привычек дети называют: «есть немытыми руками», «ругаться – это очень некрасиво и обидно».

Диагностика показала, что в результате работы у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья.

В результате систематической работы :

- у воспитанников сформировано представление о здоровье, как о ценности, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
- сформированы знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;
- есть представления о привычках здорового образа жизни, привитии и закреплении культурно - гигиенических навыков;
- сформированы представления о факторах, влияющих на здоровье человека (окружающая среда, сон, двигательная активность);
- развита предметная среда в группе по ЗОЖ.

Итак, система работы показала, что формирование здорового образа жизни у дошкольников связано с наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), эмоционально-положительным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Подведя итоги, я считаю, **что предлагаемая мною система работы по теме «Использование современных здоровьесберегающих технологии с целью формирования у детей основ здорового образа жизни»** эффективна, методы и формы работы, выбранные мною, оказались верными, на что указывают результаты диагностики.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения, которые должен помнить каждый человек:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра

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. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7. – С. 5 - 9.
4. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. – Т.4 / Л.С.Выготский. – М. : Педагогика, 1984. – 213 с.
5. Гальперин, П.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии / П.Я.Гальперин, А.В.Запорожец. – М. : Просвещение, 1978. – 240 с.
6. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д.Глазырина. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 365 с.
7. Давыдов, В.В. Генезис и развитие личности в детском возрасте / В.В.Давыдов. – М.: Просвещение, 1992. – 342 с.
8. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 63.
9. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2008. – 164 с.
10. Змановский, Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф.Змановский // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 9. – С.34-36.
11. Карманова, Л.В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада: методическое пособие / Л.В.Карманова – М. : Нар. Асвета, 1980. – 162 с.

12. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике / Г.А.Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров. – М. : МарТ, 2005. – 448 с.
13. Леонтьев, А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте / А.Н.Леонтьев. – М. : Педагогика, 1979. – С. 13 - 25.
14. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И.Лисина. – М.: Институт практической психологии, 1997. – 98 с.
15. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко. – М. : Медицина, 1988. – 224 с.
16. Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М.Маханева // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2. – с. 22 - 24.
17. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 4. – С. 14-17.
18. Пичугина, Н.О. Дошкольная педагогика: конспект лекций / Н.О.Пичугина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 384 с.
19. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Астрель : АСТ : Транзиткнига, 2006. – 479 с.
20. Рубинштейн, С.Л. Развитие мышления ребенка / С.Л. Рубинштейн. – М.: Просвещение, 1946. – 421с.
21. Смирнова, Е.О. Психология ребенка: учебник для пед. вузов и училищ / Е.О. Смирнова. – М. : Школа-Пресс, 1997. – 384 с.
22. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 208 с.
23. Фомина, А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И.Фомина. – М. : Гардарики, 2007. – 183 с.
24. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для студ. вузов / И.В.Шаповаленко. – М. : Гардарики, 2007. – 349 с.
25. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П.Юрко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 98 с.

26. Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 1996. - № 3. – С. 12 - 14.