**«ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗОЖ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье? Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит, здоровье-то спрятано в каждом из нас и в каждом ребёнке. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

• Занятия физкультурой, прогулки,

• Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна

• дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды

• Бережное отношение к окружающей среде, к природе

• Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение

различных рекомендации, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулист)

• Формирование понятия "не вреди себе сам"

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается

 позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев. В. А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

Деловая игра в музыкальном зале

Задание 1. *Закончить пословицы и высказывания о здоровье:*

В здоровом теле…. (здоровый дух). Здоровье всему…. (голова). Кто спортом занимается…. (тот силы набирается). Забота о здоровье - лучшее (лекарство). Двигайся больше, проживешь…. (дольше). Здоровье в порядке… (спасибо зарядке). Здоровье дороже (денег, богатства). Береги платье снову…. (а здоровье смолоду). Болен - лечись, а здоров -…. (берегись). Здоровье сгубишь, новое …. (не купишь).                    Чистота – (залог здоровья. Будет здоровье – (будет все) .

Задание 2. «Испорченный телефон». Воспитатели делятся на 2 команды. Пословица для 1 команды: «В здоровом теле здоровый дух!», для 2: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!».

Задание 3. «Черный ящик». *Необходимо дать ответ, что лежит в черном ящике*. В черном ящике предмет, который у сибирских шаманов олицетворял строение мира. У нас в детском саду он используется исключительно в области физкультуры. Что же это? (БУБЕН)

Задание 4 «Волшебный мешочек». *Достаньте из мешочка предмет и ответьте: «Какой вид оздоровления он отражает»*

1) фасоль – сухой бассейн

2) подушечка с травой – фитотерапия

3) диск – музыкотерапия

4) апельсин – ароматерапия

5) мыльные пузыри - игры на дыхание

6) кукла – арт-терапия

7) перчатка – пальчиковая гимнастика

8) цветок – цветотерапия.

Задание 5. «Заморочки из бочки» *Участники игры достают бочонки с номерами и отвечают на вопросы:*

1. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее… (4 – 4, 5 часа) 2. Что необходимо провести в середине занятия? (физкультминутку) 3. Сколько раз в неделю проводят физкультурные занятия с детьми 3-7 лет? (2-3 раза в неделю) 4. Какая продолжительность занятия в младшей/средней/старшей/подготовительной группе? (25 минут) 5. Сколько минут составляет перерыв между занятиями? (не менее 10 минут) 6. Сколько длится сон для детей 1, 5 – 3 лет? (не менее 3 часов) 7. Назовите основные виды движения ( ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)

Задание 6. «Поэтическая тетрадь». *К началу предложения нужно придумать рифму*:

«Чтобы детям сладко спать… *Нужно музыку включать*». «Лук, чеснок – вот это чудо… . *Ох, боится их простуда*». «Чтобы кашлем не страдать… *Надо правильно дышать*». «Раз фасоль и два фасоль… *Массажируем ладонь*». «Чтобы смелым быть и в школе У доски ответ держать… *Нужно в садике почаще Роль в спектакле исполнять*» «Яркий цвет и яркий свет… *Повышает иммунитет*». «Трав душистый аромат… *Сон улучшит во сто крат*». «Днем поспали и проснулись, Потянулись, улыбнулись… *Ручки, ножки мы подняли, Здоровей намного стали*»

Задание 7. «Педагогические задачки». *Решить проблемные ситуации:*

1) Вы на прогулке с детьми, пошел дождь. Как это погодное явление превратить в фактор детского развития? (организовать подвижную игру: «Убежим от дождика»; летом в экологически чистом районе использовать как фактор закаливания) и т. п.

2) Семья отправилась на прогулку в лес. Во время отдыха сын 9 лет забрался на верхушку дерева. Дочь 5 лет тоже пыталась, но у неё не получилось. Она заплакала и стала просить родителей помочь ей. Какая из предложенных реакций родителей наиболее правильная?

1. Родители накричали на сына, потребовали немедленно слезть с дерева и обоим детям строго-настрого запретили влезать на деревья, объяснив им, что это опасно.

2. Отец похвалил сына за ловкость, помог дочери подняться на нижнюю ветку дерева, затем самостоятельно спуститься вниз. Девочка несколько раз повторила упражнение.

3. Мать успокоила плачущую дочь, ласково попросила сына спуститься на землю, а затем отшлёпала его.

3) Ребёнок не хочет есть. Бабушка старается заставить его съесть положенную порцию, используя сказку, прибаутки. Мать обещает купить новую игрушку. Отец говорит: «Не хочешь – не ешь». Кто прав?

Подведение итогов.

 Для того, чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей, нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности как в детском саду, так и в семье. А нам, педагогам-дошкольникам, необходимо: - Уделять особое внимание организации подвижных игр как средству повышения двигательной активности дошкольников. - Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности - Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами - Наращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных проведений подвижных игр, физических упражнений. Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.).

**Введение**

    Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? 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.

    Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В. Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: "…с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все…"

   Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем.  То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

 Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

 Вместе с тем по прежнему наблюдается "перекос" образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Как показывают исследования уровень физического развития ребенка, уходящего в школу недостаточный:

 -Дисгармоничное развитие имеют  до 19% детей

 -Уровень развития двигательных способностей ниже нормы имеют – 17%

 -Тонкомоторные действия недостаточно развиты у  20% будущих первоклассников.

   Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью. В этом и есть противоречие: с одной стороны работа детского сада предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, что в свою очередь обеспечивается введением парциальных программ, реализацией программ дополнительного образования. С другой стороныдля решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

   Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

**Глава I . Теоретические основы формирования навыков здорового образа жизни детей дошкольного возраста.**

   Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"; а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

 Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

 "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" —  так гласит восточная мудрость.

 Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом.

 С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

   Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

 Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

 Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

 Каждое образовательное учреждение призвано выполнять свои образовательно-развивающие задачи, определять свою стратегию сохранения здоровья, выбирать инновационные технологии. Все это позволяет целенаправленно формировать культуру здоровья, основанную на осознании социальной ценности здоровья личности идее ответственного отношения каждого субъекта образовательного процесса к своему здоровью.

 Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду, обеспечение его управляемости. Управление целесообразно строить на основе выстраивания алгоритмов на всех уровнях: индивидуальном, групповом, на уровне ДОУ и образовательного социума, которые позволят своевременно разрабатывать систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка в условиях   ДОУ.

 Целостность педагогического процесса в дошкольном образовательном учреждении обеспечивается реализацией той или иной программы, определяющей новое представление о развитии ребенка, в том числе и физическом. Формирование здоровья ребенка в дошкольном учреждении, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т. е. оттого, какими программами пользуются его педагоги.

**1.1. Проблемы формирования здорового образа жизни в трудах ученых**

**и содержание понятия "здоровый образ жизни"**

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 существует тенденция 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: медицины и физиологии (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, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

 Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку 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. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни. Основными направлениями деятельности системы образования в данной области явились:

 - 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 проблем формирования культуры здорового образа жизни;

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

  Здоровый образ жизни - категория экобиосоциальная, интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности, поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности и количества внимания к здоровью ребенка со стороны родителей и врачей, но и от влияния экологических факторов, от степени гармонизации взаимоотношений ребенка с внешней социальной и экологической средой.

 Формирование здорового образа жизни во многом обусловлено процессом социализации индивида. Развитие и социализация ребенка происходит в определенной социальной среде, которая является важным фактором регуляции его поведения. В исследованиях Н.В. Бордовской, В.П.Озерова, СЮ. Толстовой, О.Л. Трещевой, С.О. Филипповой подчеркивается роль социума как среды формирования у детей определенного образа жизни. Социальное направление в решении проблемы формирования здорового образа жизни также прослеживается в работах В.П. Петленко и Н.Г.Веселова. Проблеме формирования здоровьесберегающей культуры работников ДОУ,  педагогического процесса посвящены труды С.В.Васильева, Г.К. Зайцева, Н.Б. Захаревич, Е.Е. Луниной.

   Теоретические основы здоровьесберегающего сопровождения воспитательного процесса в ДОУ освещались О.Ю. Толстовой, где достижение результата основывается на гигиеническом воспитании и обучении детей. Вопросы экологического воспитания, способствующего осознанию взаимодействия человека и природы, зависимости человека от окружающей среды, рассматривались А.Ф. Аменд, Е.Г. Кушниной, Л.И. Пономаревой, З.И.Тюмасевой, В.Г. Фокиной. Основой формирования здорового образа жизни, как отмечает З.И. Тюмасева, является экологическое воспитание и образование, поскольку здоровье, по ее мнению, является критерием взаимоотношений человека и природы. Экологический аспект, по мнению ряда авторов (Е.Г. Кушнина, О.А. Овсянникова, Т.В. Поштарева), способствует раскрытию взаимосвязи среды и организма человека и закреплению в сознании ребенка ощущения своей неразрывности с природой.

 Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет наиболее успешным, если:

 -определено содержание понятия "здоровый образ жизни", включающего как биологические и социальные представления, так и экологические и раскрывающего зависимость здорового образа жизни от состояния окружающей экологической среды;

 -спроектирована педагогическая технология, включающая формы, методы, условия, принципы, этапы формирования представлений о здоровом образе жизни: "здоровье" и "образ жизни человека", "зависимость здоровья и образа жизни от состояния окружающей социальной и экологической среды", "здоровый образ жизни - основа сохранения и укрепления здоровья" - и диагностику определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни;

 - разработана модель взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса, предполагающая подготовку педагогов к решению задач формирования у детей здорового образа жизни, к методическо-просветительской работе с родителями, и непосредственное воздействие педагогов и родителей на детей.

**1.2.Формирование у ребенка осознанного отношения к своему здоровью.**

   Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

 Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно.

 Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

 1.    Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

 Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

 Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

   Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

 От чего же зависит здоровье ребенка?

 Статистика утверждает, что 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.

 Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

 Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

 Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

               Занятия физкультурой, прогулки

               Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна

•      дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды

 •      Бережное отношение к окружающей среде, к природе

 •      Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций

 •      Формирование понятия "не вреди себе сам".

**1.3. Отношение детей к своему здоровью на разных возрастных этапах.**

   Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

    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 опыта личности отношение к здоровью существенно меняется. Но наблюдается смешение понятий "здоровый", как большой, хороший (вот здорово!) и "здоровый", как не больной, дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но 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.

   Они 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 психическую, и социальную 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 нем, а также не осознании опасностей не здорового 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 самоохранительного 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.

**1.4.. Психологические основы формирования у дошкольников позиции созидателя в отношении своего здоровья.**

   Психологической основой формирования позиции созидателя в отношении своего здоровья является наличие у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Но, такой потребности у ребенка дошкольного возраста еще нет. Согласно исследованиям возрастной динамики значимости здоровья и здорового образа жизни, их приоритетная роль чаще всего отмечается у представителей старшего поколения. В иерархии ценностей маленького человека доминируют игра и общение со сверстниками. В понимании детей роль физического, психического и социального здоровья и соответствующего здорового образа жизни еще не находит должного места.

   Биологические потребности (голод, жажда и пр.), потребность в безопасности, любви, присущие ребенку, как и взрослому, ни по отдельности, ни вместе не создают фундамента потребности в здоровом образе жизни, которую мы должны отнести к высшей потребности. И ее возникновение прямо связано с социально-гигиенической средой, в которой воспитывается ребенок.

Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием развития у него потребности в здоровом образе жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности.

Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений. Важно, например, не только то, что детей в соответствующее по режиму время укладывают спать, а то, как это делают, каким образом обеспечивают глубокий, здоровый сон. Кроме того, крайне важно обеспечить детям комфортность при их пробуждении.

 Безупречное обеспечение базовых потребностей индивида создает предпосылки возникновения высших потребностей, к которым мы относим потребность в здоровье и здоровом образе жизни у здорового человека.  Мы должны понимать, что воспитание у детей этой потребности — задача государственной важности, а оздоровительная деятельность дошкольного образовательного учреждения — это долгосрочная инвестиция государства в семью, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан.

Вторым по важности условием воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни является наличие в дошкольном учреждении специальной обучающей программы, которая была бы нацелена на приобретение детьми комплекса необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям, дело в том, что многие потребности связаны с привычками. Например, человек, привыкший утром и вечером чистить зубы, чувствует себя весьма некомфортно, если по каким-либо причинам лишен этой возможности. У него возникает потребность очистить полость рта. У человека, незнакомого с зубной щеткой, нет потребности не только чистить зубы, но даже полоскать рот. Его это не беспокоит.

 Другой пример. Если человек постоянно занимается гимнастикой, оздоровительным бегом и т.д., то в определенное время у него наступает чувство "мышечного томления". Организм привык получать нагрузку и как бы просит своего хозяина: "Ну, давай, побегай!". Чувство мышечного томления связано с позитивными изменениями в гормональной сфере, и его появление говорит о наличии у человека потребности в систематических движениях. Приведенные примеры показывают, что потребность в здоровом образе жизни вызвана особым внутренним состоянием человека, связанным с чувством удовольствия, комфортности, удовлетворения.

 Педагогам дошкольного учреждения необходимо составить перечень привычек (подчеркнем, привычек, а не навыков и умений!) здорового образа жизни, которые они гарантированно сумеют воспитать у детей за время их пребывания в дошкольном учреждении. При этом необходимо провести анализ имеющихся привычек, как полезных, так и вредных. И в первую очередь избавлять детей от вредных. Система мер, которая для этого будет избрана, должна согласовываться с родителями каждой возрастной группы.

   Создавая гигиеническую среду обитания в дошкольном учреждении, предполагающую обеспечение необходимых условий для приобретения детьми навыков здорового образа жизни,  мы должны учитывать эффект задержанной обратной связи. Его суть заключается в том, что люди предпочитают не обременять себя работой над собственным здоровьем, поскольку результат от затраченных усилий может быть не сразу заметен и очевиден. Занятия физкультурой, закаливание приносят ощутимый эффект далеко не сразу, чаще через месяцы и даже годы. Люди, а тем более дети, этого не понимают, и зачастую им этого не объясняют. Не получив быстрых результатов от полезных для своего здоровья действий, дети теряют к ним интерес и выполняют их механически (так надо), а если появляется возможность, то попросту увиливают. Эффект задержанной обратной связи — одна из главных причин негигиенического поведения детей и взрослых, пренебрежения ими правилами здорового образа жизни.  Мы должны учитывать специфику этого эффекта при организации оздоровительной работы и позаботиться о том, чтобы самим не попасть в эту ловушку.

   В программе, формирующей у детей привычки здорового образа жизни, должен быть учтен лучший опыт семейного воспитания. В дошкольном учреждении в буквальном смысле должна быть введена мода на здоровье среди родителей и сотрудников. Лучший их опыт должен стать достоянием коллектива родителей и педагогов.

  И в этом смысле не столь важны предлагаемые технологии оздоровления, сколько методы и средства быстрого приобретения привычек  здорового образа жизни. От привычки к потребности — от потребности к здоровому образу жизни — таким должен быть алгоритм деятельности дошкольного образовательного учреждения.

Третьим условием формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни.

  Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях.

 Система знаний о своем организме, здоровье представляет собой целостный интегрированный курс с другими образовательными областями. Этот курс, несмотря на то, что некоторая часть его содержания совпадает с содержанием широко распространенного в системе дошкольного образования России курса ОБЖ, имеет ряд существенных отличий, в том числе и по методике организации  занятий.

 Во-первых, этот курс легко интегрируется в другие образовательные курсы, что позволяет "укладываться" в отведенное для занятий время и не перегружать детей.

 Во-вторых, методика организации занятий нацеливает педагога на то, чтобы дети в полной мере были субъектами образовательного процесса, дети должны сами сформулировать соответствующие выводы, подобно .герою из произведения В.Маяковского: "...и сказала кроха — буду делать хорошо, а не буду плохо".

 В-третьих, на этих занятиях дети должны осваивать практику самомониторинга здоровья.

 В-четвертых, содержание занятий должно в полной мере соответствовать практике физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в дошкольном учреждении.

 Становясь активными участниками образовательного процесса, ощущая его органичную связь с тем, что требуют от них в плане ухода за своим телом взрослые, дети полнее осознают связь между состоянием своего организма и их собственной заботой о нем.

  Четвертым условием формирования позиции созидателя своего здоровья является реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей. Сущность его заключается в создании взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей.

   Адекватно оценивая актуальные возможности, видя перспективы их роста, ребенок начинает выстраивать образ себя "будущего". Мало того, он начинает любить этот образ и стремится к достижению этого идеала. Отсюда следует, что взрослые должны иметь представления об "идеалах" детей и помогать в их актуализации. Они должны уметь "организовать" успех каждому ребенку. Чувствуя поддержку, видя свои растущие возможности, ребенок стремится к новым физическим и личностным достижениям или, говоря психологическим языком, встает на путь саморазвития и самовоспитания. Управление ребенком в этом случае начинает уступать место самоуправлению.

Глава 2. Практическая часть. Реализация программы "Будь здоров" в условиях ДОУ.

**2.1. Цель и задачи  программы**

Дошкольный возраст - самый  поддающийся воздействиям  период. В этом возрасте ребенок быстро обучается и усваивает. По опыту своей работы я убедилась в необходимости поддержания и укрепления здоровья детей.

 На основании вышесказанного мною была разработана программа   " Будь здоров!", которая  направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности, формирования представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья и основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях.

 В программу включены разделы:

" Я ! ",

" Физкультура!",

" Внимание ! ",

" Опасность!",

" Мойдодыр!".

Программа составлена с учетом документов:

программы развития и воспитания детей в детском саду  "Детство" под ред. Логинов В.И. "Детство". "Программа развития и воспитания детей в детском саду".   Цель: валеологическое просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах безопасного поведения.

программы "Здоровье" Л.Г.Татарниковой. Цель: ознакомление с характеристиками опасных и вредных факторов и экстремальных ситуаций: формирование знаний и умений по защите здоровья от последствий этих ситуаций.

региональной программы физического и валеологического развития детей дошкольного возраста " Азбука здоровья" Т.Э.Токаевой, Цель: с помощью валеологической сказки, через игры-драматизации, ролевые игры, вечера загадок и волшебных превращений, воспитывать у детей основ двигательной культуры, привычки к рациональному питанию, закаливанию, соблюдению гигиенических норм, отказ от вредных привычек  способствующих укреплению здоровья.

программы "Школа здорового человека Г.И.Кулика, Н.Н.Сергиенко. Цель: формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья.

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.

программы "Основы безопасности детей дошкольного возраста" 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.

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.

"Игровой массаж" - методики спецзакаливания детей А.Уманской и К.Динейки. Цель: профилактика и коррекция   здоровья детей в игровой форме, улучшение эмоционально-психического состояния дошкольников.

нестандартной оздоровительно-развивающей программы "Игроплакстика", разработанной авторским коллективом ДОУ N 383 Приволжского района г.Казани. Цель: развитие возможностей, заложенных в  детях от природы.

Целью моей программы является следующее: Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровосбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

сформировать у детей адекватное представление об окружающем человеке (о строении собственного тела);

помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,

научить  " слушать" и "слышать" свой организм;

осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;

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

привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;

развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;

ознакомить с правилами поведения на улице, в быту;

научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;

ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения).

формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности;

В программе отражены вопросы ознакомления детей с охраной здоровья, правила личной гигиены, строение организма, правила поведения в различных ситуациях.

Для каждой возрастной группы поставлены свои задачи.

Младшая группа:

 " Я! ". Формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.

  " Физкультура!" Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно  слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).

" Внимание!". Рассказать о правилах поведения на улице города: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться  на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.

 " Опасность!". Рассказать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило "нельзя".

 " Мой-до-дыр!" Рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

Средняя группа:

 " Я! ". Продолжить идентифицировать свое имя с собой; познакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов (подняты брови, сжаты губы надуты щеки); ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.

 Уточнить знания ребенка об имени, фамилии, возрасте, своем доме.

 " Физкультура!". Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек — живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.

 С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. "Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным". "Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть".

 Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.

" Внимание!".Рассказать о Правилах дорожного движения.

 " Опасность!". Рассказать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замерзло лицо на морозе — разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги — попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги — переоденься в сухое.

" Мой-до-дыр!".Рассказать о культуре еды, правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

 Спокойно садиться за стол, правильно пользоваться вилкой, ложкой, есть аккуратно, не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами, не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб, печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям; пользоваться салфеткой, спокойно выходить из-за стола, говорить "спасибо".

       Провести беседу о микробах, доказать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

Старшая группа:

" Я! ". Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения) Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. "У меня есть замечательный помощник — скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках. Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями".

 Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила:

 —  помоги своему сердцу работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями;

помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке, на участке, сон с открытой форточкой;

помоги работе желудка и кишечника, пережевывай "33 раза" каждый кусочек пищи;

— помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

  " Физкульт – ура!".Познакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых Погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

" Внимание!".На улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомны собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в водоемы. Учить ребенка предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (если ты потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком).

" Опасность!".Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях.Знать, что если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны — 01.

" Мой-до-дыр!".Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела. Следить, за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки. Быстро одеваться, раздеваться, соблюдать порядок. Выполнять поручения взрослых и ' действовать по собственной инициативе: пылесосить, вытирать пыль, игрушки, сушить одежду и обувь, садиться за стол причесанным, в опрятном виде, с чистыми руками. Не мешать сверстникам за столом, убирать свое место после еды.

Подготовительная группа:

" Я ! ". Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на вопросы (Тебе нравится свое имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, а мамы и папы? Какая у тебя семья, твои домашние обязанности?)

 Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, ужас, интерес). Рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов

 Называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения.

" Физкультура!" Рассказать о рациональном отдыхе, развивать, стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

 Осознать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.

" Внимание!". Рассказать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.

" Опасность!". Самостоятельно, с опорой на картинку, схему рассказывать о ситуациях безопасности, как не нанести вред себе и другим людям, почему человек растет, почему нужно заботиться о своем теле, быть в ладу с самим собой.

 " Мой-до-дыр!". Рассказать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, талант, сила.

 В процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены.

 Обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

Принципы реализации программы.

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

Наглядность:

         - учет особенностей мышления

Динамичность:

          - интеграция программы в разные виды деятельности

Дифференциация:

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

**2.2. Условия реализации, формы, средства и дидактические приемы, используемые в программе**

   Целью нашей системы оздоровления стало создание таких условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, многогранно способным, радостным и счастливым.

   Для реализации данной  программы в детском саду созданы следующие условия:

 музыкально-физкультурный зал, оборудованный современным оборудованием;

физкультурный уголок в групповой комнате. Пособия, которые есть, стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой. Каждое пособие остается в уголке не более 5-7 дней, пока оно вызывает интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим. По все групповой комнате "расчерчены" следы, классы, линии.

спортивная площадка (на участке детского сада),

уголок релаксации в групповой комнате;

медицинский кабинет.

  Физкультурно – оздоровительная деятельность  включает в себя:

Создание системы двигательной активности в течение дня:

утренняя гимнастика (ежедневно);

физкультурные занятия (3 раза в неделю);

музыкально – ритмические занятия (2 +2  раза в неделю);

прогулки с включением подвижных игр;

оздоровительный бег (ежедневно);

пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)

зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)

оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);

физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);

эмоциональные разрядки, релаксация;

ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);

спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

 Дни здоровья (с привлечением родителей) – 1 раз в квартал.

  Летняя оздоровительная площадка.

    Реализация программы  осуществляется через занятия, в совместной деятельности педагога, через режимные моменты; игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

   Использую  следующие методические приемы:

рассказы и беседы воспитателя;

заучивание стихотворений;

моделирование различных ситуаций;

рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;

сюжетно-ролевые игры;

дидактические игры;

игры-тренинги;

игры-забавы;

подвижные игры;

психогимнастика;

пальчиковая  и дыхательная гимнастика;

самомассаж;

физкультминутки.

       Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок широко использую художественную литературу. Детская книга действует на детей идейностью своего содержания, художественной формой. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие. Путем бесед устанавливается связь рассказа с опытом детей, делаются несложные обобщения.   Видное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудикассет и просмотр диафильмов Постоянно организую в группе выставки и конкурсы.

 При проведении работы использую положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает. Учитываю и настроение детей: если они возбужденные, голос мой негромкий и спокойный, и наоборот, если дети грустные, веду разговор громко и веселым голосом. Стараюсь заметить старание ребенка его личные достижения, способность преодолеть страх и неуверенность.

 От меня зависит эмоциональный настрой на занятиях, поэтому стараюсь быть искренней, эмоционально открытой, артистичной. Идеально выполнять предложенные детям упражнения, осуществлять творческий подход к детям .

 Особое место  уделяю работе с родителями. Семья играет  важную роль, она совместно с ДОУ 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.

 Я хочу коротко рассказать именно о своей работе, в своей группе по воспитанию у детей здорового образа жизни.  С этого года я работаю  во второй младшей группе. Первое, что я сделала, это побеседовала с родителями каждого ребенка. Выяснила, в каких условиях живет малыш. Затем вместе с медицинской сестрой подробно изучили медицинские карты детей и в зависимости от состояния здоровья разделили детей на группы. В первую группу выделили детей относительно здоровых, а во вторую — детей с ослабленным здоровьем. Проводя физкультурные занятия, я делю, детей на эти группы и для ослабленных детей физическую нагрузку даю ниже. В утреннюю гимнастику я включаю специальные дыхательные упражнения, упражнения для глаз, элементарный самомассаж. Все это происходит в игровой форме, в благоприятной эмоциональной атмосфере. Если ребенок отказывается делать утреннюю гимнастику, я его не принуждаю. Предлагаю посидеть на стульчике и посмотреть на других детишек. Иногда даю дидактическую игрушку "мишку физкультурника" и предлагаю сделать зарядку вместе с ним. Как показывает опыт, ребенок, глядя на других детей, или начинает делать зарядку с мишкой, тоже включается в этот процесс. Вообще, главной задачей для создания условий работы по ЗОЖ я считаю эмоциональный настрой малыша, саму атмосферу, в какую он попадет, приходя из дома. Поэтому утром я часто планирую, игры и занятия, которые приносят детям радость. Например, часто делаю с детьми "шар радости", для этой игры я вырезаю смешные фигурки и раздаю детям, и мы вместе с детьми наклеиваем фигурки на обыкновенный воздушный шар, а затем в него играем, дети визжат от удовольствия и все их тревоги от расставания с родителями уходят, и уже в течение всего дня малыши охотно идут на общение со мной.

 В процессе воспитательской деятельности я стараюсь так строить свою работу, чтобы дети много двигались.. Недаром древнегреческие мудрецы говорили: "Хочешь быть здоровым бегай! ".

 Мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение  дня, правильно составленный режим дают свои результаты: мои дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

 Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, босохождение, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе - всё это моменты закаливания, которые я использую в работе. Для обеспечения высокого оздоровительного эффекта на прогулке стараюсь:

 - не допускать сокращения времени пребывания на открытом воздухе

 - обеспечить достаточно высокую двигательную активность во время прогулки при условии рациональной одежды детей.

 Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости является закаливание. У нас в группе нет условий для специального какого-то закаливания по определенной методике. Поэтому за основу закаливания я беру солнце, воздух и воду. Эти три фактора, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к холоду, жаре, ветру, дожде.

МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Формирование здорового образа жизни может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его исходная диагностика, создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, реализация мотивов и ценностей детей получает эмоциональное подкрепление, ребенок осознает его субъективное положение в образовательной деятельности.

Диагностирование позволяет выявить реальный уровень развития ребёнка и степень соответствия возрастным нормам, а так же определить недостатки сформированных знаний и представлений. Все диагностические методики по изучению сформированости здорового образа жизни у детей дошкольного возраста можно разделить на три группы:

выявление представлений детей о здоровом образе жизни;выявление умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста;определение ценностного отношения к своему здоровью.

В. Г. Кудрявцев [9] с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у дошкольников предлагает проводить беседу. Вопросы для беседы с детьми старшей группы могут быть следующими.

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?

2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?

3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?

4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?

5.Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?

6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?

7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

1) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;

2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным  привычкам);

3) участие в  оздоровительных и закаливающих мероприятиях

В соответствии с выделенными критериями В. Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы следующим образом:

− 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.

И. Новиковой [16] был сконструирован диагностический комплекс, включающий диагностическое задание, проблемную ситуацию. С целью выявления представлений у старших дошкольников об укреплении здоровья и профилактике заболеваний можно использовать диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым».

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах.

средний уровень – ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

низкий уровень  – ребенок я не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Для выявления представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей дошкольникам может быть предложена проблемная ситуация «Место для отдыха».

Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображены:

1) улица большого города, по которой едет транспорт;

2) лесная поляна с ромашками;

3) комната с сидящим перед телевизором мальчиком;

4) предметы одежды, бытовой техники и косметики.

Педагог говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

средний уровень – ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города.

низкий уровень – ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуются эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.

Наблюдения за детьми в режимные моменты, предложенные И. Новиковой [16], направлены на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включают наблюдения за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень  – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

средний уровень – ребенок может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

низкий уровень  – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

Целенаправленное изучение переноса продемонстрированных ребенком валеологических знаний в жизненную повседневную практику осуществляется в процессе наблюдения за ребенком в естественных условиях пребывания в детском саду и в специально организованных условиях (например, в ситуации сюжетно-ролевой игры или проблемной ситуации). Результаты наблюдения позволят педагогу увидеть особенности валеологической компетентности своих воспитанников.

Е. А. Терпугова [20] предлагает осуществлять наблюдение за детьми старшего дошкольного возраста в соответствии с критериями:

применение ребенком валеологических знаний, умений и навыков в жизни и в ходе решения игровых валеологических задач;быстрота актуализации валеологических знаний, умений и навыков в нужной ситуации;решение реальных и игровых задач, содействующих сохранению здоровья;автономность, самостоятельность решения.

В ходе наблюдения за детьми в различных видах деятельности целесообразно обратить внимание на умение дошкольников самостоятельно проводить утреннюю гимнастику; соблюдение оптимального двигательного режима на прогулке; применения полученных знаний о здоровом образе жизни на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности.

Результаты наблюдения фиксируются воспитателем в протоколе.

Нами были выделены следующие уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста:

высокий уровень − дети используют ранее полученные знания, в ходе решения игровых валеологических задач. Умеют самостоятельно, полно анализировать жизненную ситуацию, выделять ее существенные признаки и выдвигать на этой основе адекватную задачу в своей деятельности, при этом данная операция протекает иногда в свернутом, умственном плане. Дети умеют планировать свою деятельность.

средний уровень −дети имеют умеют использовать знания, которые были получены самостоятельно, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении.  Планировать порядок работы, мотивировать свои суждения и действия они не умеют, хотя и выполняют работу в логической последовательности, уверенно, самостоятельно. В ряде действий ими допускаются неточности, но некоторые из действий при этом выполняются достаточно рационально.

низкий уровень − дети затрудняются использовать знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи воспитателя при решении проблемных задач, но даже при наличии помощи не могут правильно решить их, сделать выводы,. Не умеют дифференцировать свою деятельность с учетом способов действия, затрудняются при выборе средств для решения той или иной задачи.

Для изучения валеологической компетентности детей старшего дошкольного возраста, по мнению Е. А. Терпуговой [20], также целесообразно использовать дидактические игры, направленные на решение ребенком задач:

− здорового образа жизни и безопасного поведения;

− разумного поведения в непредвиденных ситуациях;

− оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Исходя из них валеологически компетентному ребенку присуще самостоятельное применение валеологических знаний, умений и навыков в решении валеологических задач. Решение задач носит здоровьесберегающий характер. Быстрота актуализации знаний свидетельствует об устойчивости валеологической компетентности старшего дошкольника.

Для выявления ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни можно предложить поиграть в игру “Закончи предложения”:

Мое здоровье – это…

Иногда я болею, потому что…

Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется…

Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...

Когда мои друзья болеют, то я …

Если б у меня была волшебная палочка здоровья…

Оценка результатов.

Высокий: ребенок уверенно владеет валеологическими знаниями, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом принимает участие в игре. На все вопросы дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом валеологическую эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок владеет усточивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Средний: ребенок от части владеет валеологическим содержанием беседы, какие -то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы дает адекватные ответы, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется валеологическая эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Низкий: ребенок слабо владеет валеологическим содержанием беседы, активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов ребенок дает неадекватные ответы, затрудняется отвечать или не отвечать совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка, разрозненность валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни. Не задумывается об этом.

Таким образом, все диагностические методики по изучению сформированости здорового образа жизни у детей дошкольного возраста можно разделить на три группы: выявление представлений детей о здоровом образе жизни и выявление умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Выявление представлений детей о здоровом образе жизни проводится индивидуально на начальных этапах работы по формированию здорового образа жизни (беседа, диагностические задания, проблемные ситуации). Изучение сформированности умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста чаще всего проводится в виде наблюдений за деятельностью детей в различные режимные моменты с целью определения эффективности проделанной работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Диагностика сформированности ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни проводится с целью изучения  мотивации к здоровому образу жизни  на всех этапах работы.

Заключение

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

 На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

 Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

 Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

 Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

 Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

 Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Список использованной литературы.

1.Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет. - Волгоград:  Учитель, 2008.

2. Крылова Н.И.  Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008 .

3. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников .- Волгоград: Учитель,  2009 .

4. Горбатенко О.Ф.,  Кадраильская Т.А.,  Попова Г.П.   Физкультурно-оздоровительная работа. -  Волгоград: Учитель, 2007 .

5. Тарасова Т.А., Власова Л.С.  Я и мое здоровье. -  М.: Школьная Пресса,  2008                                                                                                                                                                                                       6.   Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод.  пособие. - М.:     Т.Ц. Сфера, 2005 .                                                                                                                                                                                              7.   Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 .

**Программа формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников в ДОУ**

Пояснительная записка

Человек, его культура и деятельность в той мере, в какой они имеют ценность для человечества, полностью зависит от его здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложено в детстве. По статистике, в последние годы численность практически здоровых дошкольников резко падает.

Здоровье человека зависит не только от его физических особенностей и развития здравоохранения. По мнению медиков, большинство заболеваний - следствие варварского отношения человека к своему организму: вредных привычек, неправильного питания, несоблюдения режима дня, малоподвижности, подверженности стрессам, неразумного поведения - всего того, к чему большинство людей в той или иной мере привыкают с самого детства. Избежать всего этого, а также противостоять неблагоприятной социально-экономической и экологической ситуации в стране может достаточно высокий уровень образования, санитарной грамотности, физической и гигиенической культуры человека, его осознание ценностей здорового образа жизнедеятельности, практические навыки безопасного поведения в окружающем мире. Воспитание человека, сознательно заботящегося о своем здоровье в течение всей жизни - важная задача детского сада, требующая включения в ее реализацию всех участников воспитательно-образовательного процесса, включая самих детей.

Актуальность проблемы валеологизации образования требует от педагогов комплексного подхода к оздоровительно-воспитательному процессу в ДОУ, который предполагает не только нормативный подход к физическому совершенствованию детей и укреплению их здоровья, но и создание условий для становления физкультурной, валеологической, гигиенической образованности дошкольников, обусловленной формированием у них мотивации здоровья.

Данная программа составлена с учетом современных методологических подходов к отбору содержания и технологии образовательного процесса в дошкольном учреждении с использованием материалов валеологического блока программы «Планета детства» Л.И. Греховой, Т.Г. Олешкевич и программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой и отвечает объективным потребностям практики.

Цель программы - формирование у старших дошкольников понимания ценности здоровья человека и способов его достижения через разумный образ жизни, рациональную двигательную активность, закаливание организма. При реализации программы особенно важно не только передать знания и сформировать практические умения и навыки, но и научить детей осознанному выбору правильного решения в каждой конкретной ситуации. От результата этого выбора будет зависеть, куда ребенок сделает «шаг»: в сторону здоровья или болезни. Программа ставит перед педагогами следующие задачи:

. Сформировать у ребенка понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «закаливание», раскрыть смысл и значение здоровья как общечеловеческой ценности и основы развития человека, реализации его преобразующей роли в мире.

. Создать представление о физической культуре и закаливающих мероприятиях как об основных факторах, формирующих здоровье человека.

. Учить детей правильному использованию физической культуры, ее разнообразных средств, закаливающих мероприятий в повседневной жизни.

. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности, закаливании для достижения чувства «мышечной радости», оптимизма, психологической устойчивости в современных условиях.

Программа рассчитана для работы с детьми 6-7 лет, срок ее реализации один учебный год. Занятия проводятся один раз в неделю. Полный курс состоит из 38 занятий.

На основе широкого использования межпредметных связей, прежде всего с экологией, валеологией, программа способствует формированию устойчивого интереса детей к познанию, раскрытию для них целостной картины мира природы и места человека в нем, тесной зависимости здоровья от состояния окружающей среды, бережному отношению к природе. Программное содержание неразрывно связано с задачами по физическому воспитанию и является продолжением, дополнением и расширением образовательного курса физкультурных занятий.

Итогом проводимой работы в общей системе оздоровительно-воспитательной работы должно стать стремление детей творить свое здоровье, желание и умение заниматься физической культурой, проявление самостоятельности в выборе средств и путей оздоровления в согласии с законами природы, законами бытия.

Содержание программы

Данная программа представляет собой систему занятий, включающих познавательный материал в сочетании с физкультурно-оздоровительными комплексами. Материал курса разделен на 3 блока:блок - «Здоровье - бесценный дар природы» - направлен на уточнение и систематизацию представлений детей о здоровье, его факторах, причинах возникновения болезней и формирование у детей понятия о здоровом образе жизни.блок - «Движение - путь к здоровью» - направлен на формирование у детей представлений и знаний об одном из основных факторов здоровья - движение; способах достижения полноценного здоровья через организацию оптимального двигательного режима и физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность.блок - «Если хочешь быть здоров - закаляйся» - направлен на ознакомление детей со способами закаливания организма с целью противостояния различным заболеваниям.

Распределение программного материала по блокам и темам:блок

Здоровье - бесценный дар природы

. Что значит быть здоровым?

Содержание. Понятие о здоровье. Основные показатели здоровья: отсутствие боли, хорошее настроение, высокая работоспособность, бодрость, розовые щечки, стройная фигура, хорошее внутреннее состояние органов и систем и т. д. Кого можно считать здоровым? Почему важно быть здоровым? Вывод: здоровье основа красоты и долголетия.

Методы и приемы Беседа. Рассказ педагога. Минутка размышления «Почему важно быть здоровым? » Рассматривание фотографий. П/и «Мы веселые ребята». Подготовка статьи в стенгазету «Будьте здоровы! »

. Здоровье мое и моей семьи.

Содержание Самочувствие мое и моих родителей. Семейный досуг. Любимые подвижные игры семьи. Секрет красоты мамы. Секрет папиной выносливости и силы. Кто должен заботиться о здоровье человека?

Методы и приемы. Рассматривание семейных фотографий. Беседа. С/р игра «Семья». Чтение рассказа Р. Семеновой «Мой папа». Рисование иллюстрации к стенгазете.

. Откуда берутся болезни?

Содержание. Понятие: болезнь - ухудшение самочувствия, нарушение защитных функций организма. Причины: неразумное отношение к здоровью, загрязнение окружающей среды, вредные привычки. Вывод: с болезнями надо бороться и стараться их предотвращать.

Методы и приемы. Чтение Б. Канетти «Откуда берутся болезни? »

Беседа. Заучивание стих-я «Мы растем здоровыми» М/и «Если весело живется». С/р игра «Больница». Выпуск стенгазеты «Будьте здоровы! »

. Здоровый образ жизни - путь к счастью и долголетию. Содержание. Валеология - наука о здоровом образе жизни. От кого зависит здоровье человека? Основные факторы здоровья. Что значит здоровый образ жизни? Как надо жить сегодня, чтобы иметь возможность быть счастливым завтра?

Методы и приемы. Рассказ педагога «Валеология - наука о здоровом образе жизни». Беседа о ЗОЖ. Музыкально-ритмическая минутка (далее МРМ). Д/и «Опасно - не очень». Работа в уголке «Радуга настроения»блок

Движение - путь к здоровью!

. Движение - свойство всего живого

Содержание. Что такое движение? Почему необходимо двигаться? Возможна ли жизнь без движения? Как я двигаюсь? Почему я могу двигаться? Как я управляю своим движением? Смысл координации движений. Основные характеристики движений: темп, ритм, амплитуда, сила.

Методы и приемы. Беседа. Рассматривание альбома «Вечное движение». Минутка размышления «Возможна ли жизнь без движения? ». МРМ. Опыт «Темп, ритм и сила движения». П/и «Полоса препятствий»

. Физическая культура - кладовая жизни и источник здоровья.

Содержание. Как влияет движение на наш организм? Какие бывают движения? Гимнастика, подвижные игры, физический труд, их значение. Понятие о физической культуре, как она делает нас здоровыми, сильными, красивыми. Что такое режим дня. Вывод: Двигайся больше - проживешь дольше. «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения» (Моссе)

Методы и приемы. Чтение В. Полоскова «Радость движения» Беседа. Минутка размышления «Какие движения полезны? » П/и «Мы спортсмены». Н/и «Спортивное лото». Разучивание комплекса ОРУ «Силачи». П/и «Затейники». Чтение статей из газет о достижениях спортсменов.

. Физические упражнения - источник молодости, оптимизма и долголетия.

Содержание. Что делать, если не хочется выполнять физические упражнения? Как выработать привычки к занятиям физической культурой и спортом? Если плохое настроение - надо идти в спортзал, на стадион. Каким образом физическая культура позволяет сделать жизнь долгой и интересной?

Методы и приемы. Рисование иллюстраций к стенгазете «Будьте здоровы! ». ОРУ «Силачи». Д/и «Полезно-вредно». П/и «Саперы». Работа в уголке «Радуга настроения»

. Какие бывают движения?

Содержание. Чему меня учат и как влияют на мой организм игры, гимнастические упражнения, спортивные упражнения, туризм? Почему я должен научиться разным движениям? Удивительные качества человека: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Для чего они нужны? Какими движениями и упражнениями можно развить эти качества?

Методы и приемы. Беседа о видах движения. Игровое упражнение «Дорожка следов». Работа на гимнастическом комплексе. Чтение В. Полоскова «Сила и ловкость». Д/и «Полезно-вредно». Работа в уголке «Радуга настроения». Катание на санках.

. Самые древние виды движений человека.

Содержание. Азбука двигательного опыта.

Лазание и ползание. Как выполнять их правильно и безопасно?

Равновесия. Зачем человеку сохранять равновесие? Когда человеку пришлось научиться сохранять равновесие? Как развить у себя это качество? Меры предосторожности.

Ходьба. Ходить пешком - долго жить. Как научиться ходить правильно, красиво и долго? - Бег. Чем бег отличается от ходьбы? Как бегать правильно и красиво? Что развивает бег? Почему полезен? Кто бегает быстрее всех? Как дышать во время бега?

Прыжки. Виды прыжков. Кто прыгает дальше всех и выше всех? Техника прыжков. Место для прыжков. Как прыгать, чтобы не получить травму?

Метание. Как научиться метать точнее всех и дальше всех? Какие предметы можно метать?

Плавание. Вода - наш добрый друг: удовольствие и польза от плавания. Свойства воды. Как правильно вести себя на воде (в бассейне, речке, на море? Как готовиться к купанию? Сколько надо плавать для здоровья? Как дышать при плавании?

Методы и приемы. Беседа «Какие движения лечат? Н/и «Азбука движений». Эстафета «Тоннель» Комплекс ОРУ на «скамейках-степ». Минутка размышлении «Зачем человеку сохранять равновесие? ». Ходьба по змейке с колпаками на голове. П/и «Веселый ветер». Беседа «Как правильно прыгать?». Прыжки через «скамейки-степ». П/и «Скок-поскок через грибок». Минутка размышления «Какие предметы можно метать? ». Метание мячей в вертикальную цель, подвижную цель (мягкая мишень). Опыт «Свойства воды». Заучивание правил поведения на воде. Игры с водой. Рисование «Любимые полезные движения». Комплекс корригирующей гимнастики «Осанка - стройная спина». Выпуск очередного номера стенгазеты «Будьте здоровы! »

. Гимнастика - путь к здоровью, красоте и гармоничности Содержание. Гимнастика - средство оздоровления и долголетия. Упражнения, входящие в гимнастику и их воздействия на организм. Гимнастика - друг сильных и помощник слабых. Виды гимнастики: спортивная, художественная, аэробика, фитнес. Что такое правильная осанка.

Методы и приемы. Рассказ о гимнастике как виде спорта. Беседа «Виды гимнастики». Работа на гимнастических комплексах. Чтение стих-я С. Королевой «Встреча». Знакомство с правилами для поддержания правильной осанки. Рассматривание фотографий о художественной гимнастике. Разучивание комплекса «Аэробика для детей»

. Игры - не только забава, но и здоровье.

Содержание. Игра - спутник человека с детства. Во что играли древние люди? Кто придумал мяч и игры с ним? Какие бывают игры? Правила безопасности в подвижных и элементарно-спортивных играх.

Методы и приемы. Беседы «Для чего нужны игры? », «Какие бывают игры? ». П/и и С/и по желанию детей. «Час игры». Викторина «Будьте здоровы». Катание на санках.

. Туризм.

Содержание. Что такое туризм и кто такие туристы? Виды туризма. Почему туризм полезен для человека? Как собираться в турпоход? Как вести себя в природе? Гигиенические требования к одежде, обуви, снаряжению, воде и пище, меры предупреждения травм и обеспечения безопасности в походе. Туризм и охрана природы.

Методы и приемы. Беседа о туризме и туристах. Турпоход к реке Калаус. Работа в уголке «Радуга настроения». ОРУ с «разноцветными бутылками». Игровое упражнение «Дорожка следов». П/и «Гонка мячей». С/и «Городки»

. Мой друг - Спорт.

Содержание. Что такое спорт? Почему полезно заниматься спортом? Виды спорта. Какими видами спорта может заниматься дошкольник? Какими видами спорта и где может заниматься младший школьник в нашем городе? Одежда и обувь для занятий спортом. Питание юных спортсменов.

Методы и приемы. Просмотр мультфильма «Матч-реванш». Рассказ педагога «Слезы и радость спортивных побед». Экскурсия в спортивную школу. Встреча с мастером спорта по акробатике. Н/и «Виды спорта». П/и «Горелки». С/и «Футбол»

. Двигательный режим.

Содержание. Сколько человеку надо двигаться, чтобы быть здоровым? Какие движения надо делать в течение дня? Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой. Что такое активный отдых? Отдых - не покой, а перемена занятий. Распорядок дня дошкольника, школьника.

Методы и приемы. Беседа о двигательном режиме. Чтение В. Полоскова «Степа и Недотепа». П/и «День и ночь». Д/и «Когда это бывает? ». Н/и «Виды спорта». Рассказ педагога о спортивной жизни города, края. Заполнение «Карты здоровья»блок

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

. Что такое закаливание?

Содержание. Как приучить свой организм противодействовать простудным заболеваниям? Как одеваться для занятий спортом, отдыха, труда в разное время года. Что такое закаливание Основные правила закаливания, их влияние на организм. Какие природные богатства можно использовать для закаливания организма?

Методы и приемы. Беседа о закаливании. ОРУ в облегченной одежде. Знакомство с видами и основными правилами закаливания. Чтение Л. Астанкова «Как я закалялся. МРМ. ОРУ с «разноцветными бутылками».

. Солнце - источник жизни на земле.

Содержание. Солнце и человеческий организм. Где мало солнца, там мало здоровья. Когда солнце наш друг? Как правильно загорать? Как уберечься от солнечного удара, перегревания и ожогов? Первая помощь при солнечных ожогах, солнечном ударе.

Методы и приемы. Инсценирование отрывка из сказки «Краденое солнце». Беседа «Когда солнце - наш друг? ». Д/и «Полезно-вредно». Работа в уголке «Радуга настроения». Рассказ педагога «Первая помощь при солнечных ожогах, солнечном ударе».

. Каким воздухом мы дышим?

Содержание. Можно ли жить без воздуха? Чем дышат космонавты, какой воздух нам необходим, где самый чистый воздух, роль растений в очистке воздуха. Свежий воздух всегда лучше любого лекарства. Можно ли закалиться воздухом? Когда надо начинать закаливаться. Как проводить закаливание воздухом.

Методы и приемы. Минутка размышления «Можно ли жить без воздуха? » Путешествие в лабораторию Айболита - опыт «Как дышат растения». Знакомство с методом закаливания воздухом.

. Чистая вода - для хвори беда.

Содержание. Вода в природе. Свойства воды. Для чего нужна вода, какая вода нам нужна, как беречь воду. Лечебные свойства воды. Закаливание водой. Основные правила закаливания. Холодная вода - наш друг. Меры предосторожности при закаливании холодной водой. Люди-«моржи», кто они?

Методы и приемы. Беседа о свойствах воды. Босохождение по мокрой дорожке. Рисование иллюстраций к стенгазете «Будьте здоровы! ». ОРУ с «разноцветными бутылками». П/и «Поплавок».

. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Содержание. Где лучше всего заниматься физической культурой и спортом? Чем полезен туризм? В летнее время как можно чаще необходимо уезжать из города на природу. Почему на Кавказе больше всего долгожителей?

Методы и приемы. Босохождение по мокрой дорожке. Работа в уголке «Радуга настроения». Выпуск очередного номера стенгазеты «Будьте здоровы! ».

. Массаж - средство профилактики болезней

Содержание. Значение массажа. Техника основных массажных приемов. Возможности использования общего, местного массажа для оздоровления детей. Точечный массаж. Особенности его техники. Использование классического и точечного массажа для оздоровления, профилактики болезней и повышения работоспособности.

Методы и приемы. Заполнение «Карты здоровья». Беседа о массаже. Рассказ педагога о разных видах массажа. Самомассаж и взаимомассаж при помощи массажера «Орешки». Знакомство с точечным массажем. Игровое упражнение «Дорожка следов». Точечный массаж. Заполнение «Карты здоровья»

Тематический план представлен в приложении 2.

Для отслеживания результатов работы, темпов развития детей контрольные срезы по усвоению программного материала проводятся в начале, середине и конце учебного года. Методы диагностики: тестирование, наблюдение. Оценка проводится по 3-хбальной системе.

Необходимый объем знаний, умений и навыков воспитанника по программе на конец года:

. Сформированность у ребенка понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «закаливание», осознание им смысла и значения здоровья для жизнедеятельности.

Знает, что здоровье - это хорошее самочувствие, это основа красоты и долголетия, развития личности и общества в целом.

Называет основные показатели здоровья: настроение, бодрость, сила, внешний вид, работоспособность, внутреннее состояние органов и систем.

Имеет общее представление о болезни как ухудшении самочувствия, нарушении защитных функций организма. Называет различные проявления болезни.

Знает, что болезни часто вызывает: неразумное отношение человека к своему здоровью. Понимает ценность физической культуры для здоровья человека. Называет основные методы закаливания организма. Выражает уверенность в том, что здоровье во многом зависит от него самого. Может правильно объяснить, что понимает под здоровым образом жизни.

. Представление о физической культуре и закаливающих мероприятиях как об основных факторах, формирующих здоровье человека.

Способен объяснить, для чего необходимо двигаться, какова роль физических упражнений в формировании здоровья, как действуют на людей гимнастика, подвижные игры, туризм, спорт. Знает разнообразные виды движений. Понимает суть и ценность физической культуры. Убежден в важности соблюдения двигательного режима. Проявляет интерес к физкультурной и спортивной жизни города, района, края.

Знает несколько видов закаливания (фитотерапия, точечный массаж, обливание, босохождение, солнечные ванны, купание, проветривание помещения, прогулки на воздухе и другие).

. Умение правильного использования физической культуры, ее разнообразных средств, закаливающих мероприятий в повседневной жизни.

Активно участвует в подвижных играх, физкультурных занятиях, правильно используя при этом различные виды движений, спортивные умения и навыки, проявляет творчество в использовании различных видов движения, имеет высокий уровень физической подготовленности в соответствии с возрастом. При выполнении упражнений ориентирован на результат, проявляет волевые усилия для преодоления трудностей, самостоятельность и самоконтроль. Знает и выполняет правила безопасности у водоема, на спортивной площадке и в естественных условиях.

. Сформированность потребности в ежедневной двигательной активности, закаливании.

Проявляет самостоятельность в организации подвижных и спортивных игр и с удовольствием участвует в них. С желанием, оптимизмом, осознанно делает зарядку в детском саду и дома. Сохраняет устойчивое внимание и работоспособность в течение необходимого времени занятий физическими упражнениями. Получает удовольствие, ощущает чувство «мышечной радости» от занятий физической культурой. Проявляет заинтересованность в укреплении организма, его способности противостоять простудным и другим заболеваниям. С удовольствием выполняет закаливающие процедуры.

Методическую основу образовательной работы составляет проблемный метод, создание для ребенка ситуации выбора. Постоянный поиск правильного ответа на проблемный вопрос «что и как я должен сделать в этой ситуации для того, чтобы стать здоровее и совершеннее? », являющейся стержнем большинства предусмотренных программой занятий кружка, помогает выработать у ребенка творческий подход к выбору средств и путей оздоровления. Программа также предусматривает использование следующих методов и приемов работы:

рассказ педагога

беседа

рассматривание альбомов, фотографий

просмотр мультфильмов, диафильмов, слушание аудиозаписи

ознакомление с художественной и научной литературой

опыты и наблюдения

минутки размышления

комплексы общеразвивающих упражнений

комплексы корригирующей гимнастики

комплексы психогимнастики и «Сказкотерапии»

заучивание стихотворений, пословиц, поговорок

подвижные, спортивные, дидактические, театральные, настольные, сюжетно-ролевые игры

конкурсы и викторины

работа на гимнастических комплексах

музыкально-ритмические минутки

закаливающие мероприятия

инсценирование и анализ произведений х/л и опасных ситуаций.

Создание развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации намеченных задач программа предполагает создание развивающей предметно-пространственной среды:

уголки «Больница», «Неболейка», «Радуга настроения», «Карта здоровья»;

атрибуты и шапочки к подвижным и сижетно-ролевым играм;

карточки-схемы к подвижным играм;

настольные игры «Виды спорта», «Азбука движений», «Спортивное лото»;

детская художественная и научная литература

спортивный инвентарь и оборудование

гимнастический комплекс

лаборатория Айболита