Обобщение опыта работы воспитателя Марышевой Е.Ю.

Приоритетное направление работы:
Привлечение детей старшего дошкольного возраста
к здоровому образу жизни
через использование здоровье сберегающих технологий

Актуальность

Каждому хочется быть счастливым. Но знаем ли мы, что девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. Желая здоровья друг другу, мы имеет в виду работоспособность. И как ни странно, здоровье — это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут. Здоровье не ценят, пока не приходит болезнь. По настоящему, что такое здоровье, знает лишь тот, кто его утратил. И это не мы должны жаловаться на здоровье, это здоровье должно жаловаться на нас.

На протяжении веков люди вырабатывали правила здорового образа жизни, искали рецепты долголетия. Но до сих пор этот вопрос остаётся открытым и трудно найти наиболее важную проблему, чем здоровье наших детей. И не только потому, что это наносит экономический ущерб, вызывает неспокойную жизнь родителей, болезнь детей вызывает особую тревогу и сочувствие к родительской беде.

По итогам Всероссийской диспансеризации (2002 года) доля здоровых детей составляла 34%. Проведенный Минздравом России анализ данных в 2010 году показал, что общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет выросла на 7%; в дошкольных учреждениях имеют первую и вторую группу здоровья 68% детей, в начальных классах 55% детей, а в старших классах лишь 34%. Отчего же заболеваемость детей и подростков неумолимо растёт? И первой причиной можно назвать научно – технический прогресс, который коренным образом изменил жизнь взрослых и детей.

Что же такое здоровье? По формулировке Всемирной организации Здравоохранения, «здоровье» - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. А здоровый образ жизни – это укрепление здоровья и профилактика болезней. Категорию «здоровье» делят на три вида:

- **Физическое** – это состояние организма, при котором нормально функционируют все его органы и системы. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека физически здоров.
- **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- **Нравственное (социальное) здоровье** определяется моральными принципами социальной жизни человека, в определенном обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, сознательное отношение к труду, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному

образу жизни; социальное здоровье отражает меру социальной активности, деятельного отношения человека к миру, его социальной востребованности.

Это выводит понимание проблемы охраны и укрепления здоровья на качественно – иной уровень, чем принято традиционно. Здоровье детей – это общая проблема педагогов, медицинских работников, родителей. И только в последнее время наше общество повернулось лицом к глобальной проблеме человечества – проблеме здоровья, и мы всё чаще и чаще стали задумываться над тем, что такое здоровый образ жизни, и стали ориентироваться на «здоровье без лекарств».

Здоровье сбережение детей стало одной из приоритетных направлений государственной политики. Более того, сохранение и укрепление здоровья ребёнка является первоосновой его полноценного развития.

Огромная ответственность за здоровье малышей ложится на дошкольные образовательные учреждения. Одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей дошкольного возраста является грамотная высокоэффективная организация здоровье сберегающего педагогического процесса, то есть соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Из чего же складывается здоровье? Если его принять за 100%, то только на 10% оно зависит от уровня нашей медицины, на 20% от экологии, на 20% от наследственности и на 50% от образа жизни. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Если спросить всех родителей детей дошкольного возраста, какими бы они хотели видеть своих детей в будущем, ответы мы получим разные. Но преобладать будет желание видеть своих детей здоровыми, а затем уже умными, счастливыми, обеспеченными и т.д. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Поэтому всё чаще стали говорить о формировании здорового образа жизни у детей уже в дошкольном возрасте. Такие великие педагоги, как Н.К.Крупская, А.С.Макаренко, Л.Н.Толстой, Т.А. Маркова и др., высказывались о необходимости воспитание полезных гигиенических привычек у детей еще до пятилетнего возраста. Заслуженные педагоги С.В.Петерина, Т.А.Шорыгина, профессор Владимирского пединститута Ю.Чусов разработали целые системы занятий, направленные на сохранение своего здоровья и

воспитание культурно – гигиенических навыков, умений, привычек. М.Л.Лазарев кандидат педагогических наук разработал программу «Здравствуй!», направленную на формирование привычки здорового образа жизни у старших дошкольников. Педиатр и педагог Ю.Ф.Змановский, физиологи А.А.Ухтомский, Н.А.Бернштейн, психологи А.В.Запорожец, В.П.Зинченко, педагоги П.С.Лесгафт, В.А.Доскин, Л.Г.Голубева, В.Т.Кудрявцев и др., ими были разработаны программы оздоровительно – развивающей работы в детском саду. В.Г.Алямовская составила программу «Здоровый ребенок», состоящую из комплексной системы воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного.

На сегодняшний момент большое внимание уделяется технологиям, способствующим охране и сбережению здоровья ребенка. В результате освоения программы одним из качеств выпускника детского сада является соблюдение элементарных правил здорового образа жизни.

Что такое здоровье сберегающие технологии? Это система мер, которая включает взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его воспитания, обучения и развития. Здоровье сберегающие технологии обеспечивают ребенку возможность укрепления и сохранения здоровья, помогают формированию умений и навыков здорового образа жизни, учат использовать их в повседневной жизни.

Проблема

Работа по формированию ЗОЖ у детей в нашем ДОУ ведется с раннего возраста, но для себя я поставила задачу организовать деятельность по формированию необходимых навыков и привычек так, чтобы она имела более углубленный, а также более направленный и систематический характер.

Я работаю с детьми старшего дошкольного возраста. Считаю, что в этом возрасте возможно заложить фундамент здорового образа жизни. Поскольку у старших дошкольников существенно повышается уровень произвольности поведения, появляется более стойкая мотивация достижения, они владеют культурно-гигиеническими навыками и понимают их необходимость, физическое развитие выражается в более совершенном владении своим телом, различными видами движений. Ребенок старшего дошкольного возраста способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, он способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен»; ребенок может выполнять выработанные обществом правила поведения; достаточно адекватно оценивать результаты своей деятельности, что приводит к становлению представлений о себе и своих возможностях.

Основная цель моей работы – формирование у детей осознанного отношения к здоровью: накопление знаний о здоровье; развитие умений и навыков оберегать его; приобщение к здоровому образу жизни.

Для достижения этой цели необходимо решение следующих задач, которые решаю через **интеграцию образовательных областей:**

- образовательная область «Физическое развитие» - формировать первичные ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни человека; формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствования, накапливать и обогащать двигательный опыт детей.
- образовательная область «Социально – коммуникативное развитие» - формировать первичные ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ; формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья; накопление опыта здоровье сберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда.
- образовательная область «Познавательное развитие»- формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека.
- образовательная область «Речевое развитие» - развивать свободное общение со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека; использовать художественные произведения для обогащения и закрепления представлений детей.
- образовательная область «Художественно – эстетическое развитие» использование продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления имеющихся представлений.

Свою работу я выстроила по следующему **плану:**

- Изучить теоретические исследования по проблеме приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.
- Создать предметно-развивающую среду по теме.
- Создать необходимые условия для сохранения психического и физического здоровья детей.
- Разработать перспективное планирование работы с детьми в старшей и подготовительной группах.
- Проследить динамику формирования основ здорового образа жизни у дошкольников.
- Организовать совместную деятельность с родителями, используя различные формы работы.

Работая над своей темой, я использую следующие педагогические **принципы**:

- принцип здоровье сберегающего подхода в воспитании, обучении, образовании ребёнка – формировании, обучении, сохранении и укреплении психического и физического здоровья.
- принцип единства переживания, познания, действия в процессе обучения детей дошкольного возраста.
- принцип содружества, сотрудничества, сотворчества воспитателя и ребёнка.

- принцип развивающего обучения реализуется путём создания проблемных ситуаций, поощряющих ребёнка к творческому познанию и преобразованию явлений окружающей действительности и своего «Я».
- принцип интегрированного подхода к реализации поставленных задач основан на взаимодействии и взаимопроникновении основ естественных гуманитарных наук, педагогики, физиологии, гигиены, гармоничном переплетении всех видов детской деятельности – игры, обучения, труда, общения.

Систему работы я построила **по блокам:**

Моё тело	**Мои движения**	**Мои чувства**	**Моё поведение**
*Сделать достоянием ребёнка элементарные базовые знания по анатомии человека (жизненно важные органы человека). *Формировать конкретные представления по физиологии человека (элементарные механизмы жизнедеятельности организма человека).	*Формировать конкретные представления ребёнка о роли движения для развития организма человека. *Способствовать развитию восприятия собственных мышечных ощущений. Акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма.	*Формировать конкретные представления о разнообразии человеческих чувств и их проявлениях. *Воспитывать чувственно-эмоциональные реакции детей на окружающую среду.	*Формировать нравственные чувства, этические представления о нормах и правилах поведения в отношениях к себе и другим людям, к обществу.

Здоровый образ жизни –
это соблюдение
всех правил для поддержания хорошего здоровья

Гигиена Питание Режим Закаливание	**Движения (физическая культура, прогулки) и отдых**	**Настроение**	**Нравственные навыки**
*Воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены.	*Формировать позитивное отношение к движениям, к двигательной активности. *Способствовать развитию потребности в движении и отдыхе («прислушиваться» к самоощущениям организма).	*Формировать позитивные качества характера. *Способствовать эмоциональному развитию детей.	*Прививать нравственные принципы, моральные и этические нормы здорового образа жизни человека (элементы осознанного поведения, направленные на укрепление здоровья).

Мы реализуем основную общеобразовательную программу дошкольного образования, разработанную нашим учреждением. В качестве основной общеобразовательной программы дошкольного образования используем программу «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Содержание работы в выбранном мною направлении, осуществляется в разнообразных формах, одной из которых является использование здоровье сберегающих технологий. Выбор здоровье сберегающих технологий мною определялся исходя из определённых показателей. Это –

- конкретные условия группы;
- показатели здоровья моих воспитанников;
- используемая программа воспитания и обучения;
- собственная компетентность.

Целью здоровье сберегающих образовательных технологий является становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, обогащение знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение компетентности, позволяющей дошкольнику относительно самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Виды здоровье сберегающих технологий:

Виды здоровье сберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (профилактические)			
Динамические паузы и физминутки	Во время непосредственно организованной образовательной деятельности 2-5 мин по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной и др. гимнастик в зависимости от вида образовательной деятельности	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть занятий физкультурой, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней подвижности. Ежедневно.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Пальчиковая гимнастика	Индивидуально или с подгруппой ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене носа и полости рта перед проведением процедуры	Воспитатели

Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Воспитатели
Разминочная гимнастика и «дорожка здоровья»	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым доскам, легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях	Воспитатели
Фиточай, кислородный коктейль.	В осенний и весенний периоды. В течение дня	Используется в качестве вспомогательного средства для профилактики простудных заболеваний, повышения иммунитета. Согласовывается с педиатром и родителями.	Медицинская сестра
Игровой массаж	Время определено в режиме дня	Массаж является одним из средств лечебно-профилактической работы, наиболее полно влияет на здоровье и самочувствие каждого ребенка.	Воспитатель, инструктор физической культуре, медицинская сестра
2. Технология обучения здоровому образу жизни			
Технология двигательной активности	Занятие физической культурой проводятся 2 раза в неделю в физкультурном зале, 2 раза в бассейне; 1 раз в две недели – спортивный досуг; 2 раза в год – спортивный праздник.	Занятия проводятся в соответствии с программой. Перед занятием хорошо проветрить помещение	Инструктор по физической культуре, воспитатели
День здоровья	3 раза в год	Приобщение к здоровому образу жизни	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Проблемно-игровые (игротерапия и игротренинги)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных педагогом задач	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог-психолог
Технология с использованием ТСО и ИКТ по образовательной области «Здоровье»	Не реже одного раза в неделю	Осуществляется в любое свободное время, могут быть включены в непосредственно образовательную деятельность интегрировано с другими образовательными	Воспитатели

		областями	
Коммуникативные игры.	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных педагогом задач	Включаются в занятия, состоящие из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, а так же рисование, лепка и др.	Воспитатели
3. Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо музыкальные или отдельные занятия два раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и др.	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
Технологии коррекции поведения	Циклы занятий по определённому расписанию	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Занятия проводятся в игровой форме.	Педагог-психолог
Релаксация	По мере необходимости в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	В любом подходящем помещении. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.	Педагог-психолог
Психогимнастика	По мере необходимости в режиме дня или цикл занятий.	Упражнения на контроль своих эмоций; снятие эмоционального напряжения. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, коррекция настроения.	Педагог-психолог
Закаливающие процедуры	Систематически, по показаниям врача и согласия родителей	Обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды.	Воспитатель, медицинская сестра

Формы организации здоровье сберегающей работы:

Специально – развивающий блок

• Систематические занятия по физ. воспитанию (в физкультурном зале, в бассейне) • Утренняя гимнастика • Подвижные игры • Спортивные упражнения с элементами соревнований • Физ.минутки • Специальные гимнастики: для глаз для артикуляционного аппарата; пальчиковая • Пешеходные прогулки • Экскурсии • Прогулки по маршруту (простейший туризм) • Беседы, коммуникативные игры, этюды, проблемные ситуации по формированию элементарных основ здорового образа жизни

Блок – свободная деятельность
Организация условий для самостоятельной двигательной деятельности (размещение оборудования для движений в группе и на участке)

Факультативный блок
• Физкультурные праздники • Спортивные развлечения • Игры на воде • Секции (с элементами спорта)

Результативность работы по выстроенной системе я определяю по следующим критериям:

- Компетентность детей в вопросах о здоровье и здоровом образе жизни.
- Отношение и соблюдение детьми правил для поддержания и укрепления здоровья.
- Показатели посещаемости группы.
- Показатели заболеваемости.
- Отношение родителей к здоровому образу жизни.

Отношение и соблюдение детьми правил для поддержания и укрепления здоровья, компетентность детей в вопросах о здоровье и здоровом образе жизни является одним их основных условий повышения эффективности выстроенной системы работы. Из моих наблюдений я понимаю, что именно приобщение ребёнка к здоровому образу жизни помогают сохранению и укреплению здоровья. Привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, позитивное отношение к движениям, к двигательной активности, умение регулировать свои эмоциональные процессы чрезвычайно важно для дошкольника, поскольку это всё составляющие элементы здорового образа жизни.

Первоначальные ответы детей на вопрос «что такое здоровье?», они перечисляли отдельные объекты (фрукты, витамины, таблетки, уколы) или просто называли действия

(это когда лечат, это когда ходишь в больницу), а были ответы, в которых дети называли Елену Малышеву, как ведущего программы о здоровье; дети с трудом понимали, как необходимо беречь своё здоровье. В результате работы знания детей о здоровье стали расширенными, обобщёнными, дети способны осознанно объяснить элементы здорового образа жизни. Приведу в пример некоторые ответы детей:

- Моё здоровье – это… *(когда организм хорошо себя чувствует; самое главное в жизни; когда я не болею; это природное состояние человека; моё здоровье зависит от меня)*
- Когда я думаю о здоровье, то представляю себе… *(хорошее настроение; что я не болею; здоровую еду и спортивный образ жизни; счастье)*
- Иногда я болею, потому что… *(заразился; когда я бегаю, потею, потом замерзаю; когда валяюсь в снегу, дышу ртом, а не носом; не мою руки хорошо; не ем лук и чеснок; мне не хватает витаминов в организме; не закаляюсь).*

Двухлетний мониторинг основной общеобразовательной программы дошкольного образования определения уровня интегративных качеств (по представляемому направлению) и уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям «Социально – коммуникативное развитие» и «Физическое развитие» показывает положительные результаты (показатели по числу детей):

ОО	«Физическое развитие»	«Социально – коммуникативное развитие»
2015 (сентябрь)	Высокий уровень – 0 Выше среднего – 0 Средний уровень – 33 Ниже среднего – 63 Низкий уровень – 4	Высокий уровень. – 0 Выше среднего – 15 Средний уровень – 85 Ниже среднего – 0 Низкий уровень – 0
2017 (май)	Высокий уровень – 63 Выше среднего – 33 Средний уровень – 4 Ниже среднего – 0 Низкий уровень – 0	Высокий уровень –83 Выше среднего – 17 Средний уровень – 0 Ниже среднего – 0 Низкий уровень – 0

ИК год	Физически развитый, овладевший основными культурно -гигиеническими навыками	Любознате-льный, активный	Эмоционально- отзывчивый	Овладевший средствам общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения

2015 (сентябрь)	Высокий уровень – 0 Выше среднего –26 Средний уровень – 70 Ниже среднего - 4 Низкий уровень – 0	Высокий уровень – 0 Выше среднего – 63 Средний уровень – 33 Ниже среднего – 4 Низкий уровень – 0	Высокий уровень – 0 Выше среднего – 41 Средний уровень – 55 Ниже среднего – 4 Низкий уровень – 0	Высокий уровень - 0 Выше среднего – 11 Средний уровень – 63 Ниже среднего – 22 Низкий уровень – 4	Высокий уровень – 0 Выше среднего – 55 Средний уровень – 41 Ниже среднего – 4 Низкий уровень – 0
2017 (май)	Высокий уровень – 92 Выше среднего – 8 Средний уровень – 0 среднего – 0 Низкий уровень – 0	Высокий уровень – 96 Выше сред. – 4 Средний уровень – 0 Ниже среднего – 0 Низкий уровень – 0	Высокий уровень – 92 Выше среднего – 8 Средний уровень – 0 Ниже среднего – 0 Низкий уровень – 0	Высокий уровень - 88 Выше среднего – 8 Средний уровень – 4 Ниже среднего – 0 Низкий уровень – 0	Высокий уровень – 96 Выше среднего – 4 Средний уровень – 0 Ниже среднего – 0 Низкий уровень – 0

Одним из существенных показателей работы по использованию здоровье сберегающих технологий я считаю, является посещаемость и заболеваемость:

Показатели посещаемости

	2015	2016	2017	Динамика
по ДОУ	75%	77%	79%	положительная
в группе	84%	87%	91%	положительная

Показатели заболеваемости

	2015	2016	2017	Динамика
по ДОУ	11,8	12	12	стабильная
в группе	10,1	10	9,8	положительная

Из таблицы видны стабильно высокие результаты – показатели посещаемости значительно выше показателей ДОУ и показатели заболеваемости ниже.

Отношение родителей к здоровому образу жизни

Изначально родители отмечают актуальность вопроса о здоровье детей. Я проводила опрос и анкетирование и выявила, что 100% родителей первостепенной ценностью выделяют здоровье ребёнка, поэтому вся группа родителей является союзником в этом направлении работы.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей мы использовали разнообразные формы работы (консультации, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, семейный клуб, наглядную информацию, личный пример педагога, и как эффективную технологию проектирования). Технология проектирования делает дошкольников и родителей активными участниками учебного и

воспитательного процессов, становится инструментом саморазвития дошкольников, развивает уверенность в своих силах, создаёт привычку самостоятельно искать пути решения, учитывая имеющиеся условия. В нашей группе проектная деятельность является приоритетной. По здоровье сберегающим технологиям мы реализовали такие проекты, как «Друзья Мойдодыра», «Цветок здоровья», «Знай и выполняй», «Берегите здоровье», «Познай себя».

Наша совместная деятельность с родителями выражается в формировании у них здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в детском саду, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных мероприятиях. И когда взрослые отвечая на вопрос «что такое здоровье?» уверенно говорят, что это способность почувствовать вкус жизни, называют его благом, сокровищем, счастьем, то это они обязательно передадут своим детям.

В заключении я хотела бы сделать ряд выводов:

- Выстроенная система оздоровительной работы в нашей группе является **комплексной стратегией улучшения здоровья** детей. В результате грамотного построения образовательного процесса, создания условий и применения современных технологий можно добиться достаточно высоких результатов в развитии ребёнка.
- Введение здоровье сберегающих технологий в систему оздоровительной работы привело **к расширению и интеграции** образовательного процесса, **упорядочению** программно – методического обеспечения, **усилению социальных связей** с семьей.
- Здоровье сберегающая деятельность дает **положительную динамику** в снижении заболеваемости; **у**лучшении качества оздоровительной работы, построенной с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и формированию сознательного отношения детей к соблюдению здорового образа жизни.
- Эти положительные показатели привели к тому, что родители осознают **потребность в расширении знаний** об использовании здоровье сберегающих технологий.
- Дошкольный возраст является **решающим в формировании фундамента здоровья**. Именно в этот период происходит активное развитие органов и всех функциональных систем организма. Воспитание здорового ребенка возможно лишь при условии комплексного подхода к его развитию.

Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей

Для развития, воспитания и обучения детей, построения эффективного педагогического процесса, мы считаем, принципиально важным является понимание возможностей предметно-пространственной среды.

В нашей группе, выстраивая предметно-пространственную среду, мы основываемся на следующем:

- реализуемой в группе образовательной программе;
- требований нормативных документов;

- материальных и архитектурных условий (наличие нескольких помещений, их площадь, конструктивные особенности);
- предпочтений и уровня развития детей;
- общих принципов построения предметно-пространственной среды (гибкого зонирования, динамичности-статичности, возрастных особенностей детей, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого, опережающего характера содержания образования, учета половых различий детей, уважения к потребностям и нуждам ребенка).

В нашей группе базовой программой является «Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой

Организация «зоны» или «уголка»	Содержание
«Уголок двигательной активности»	Атрибуты для подвижных и хороводных игр, игр- соревнований; пособия для развития основных видов движений, маркеры игрового пространства.
Зона сюжетно-ролевых игр, театрализованных игр, народных игр	Игрушки-персонажи, игрушки- предметы оперирования, маркеры игрового пространства, полифункциональные материалы; игрушки и оборудование для театрализации; атрибуты для драматизации и народных игр.
Познавательная зона, куда входят «информационный стенд», уголок природы, место для детского экспериментирования, зона сгроительно-конструктивных игр, центр математики (игротека), меловая доска.	Игры на умственную активность(предметно- дидактические игры-на нахождение размера,формы, цвета, на классификацию предметов и др.; развивающие(т.е.имеющие несколько уровней сложности, многообразные в применении) Блоки Дьенеша,палочки Кюизенера, кубики Никитина и др.);, иллюстрации; альбомы; оборудование и материалы для опытов и экспериментирования; гербарии; дневники наблюдений; календари, модели; конструкторы и пр.
Книжный уголок, включающий в себя зону по подготовке к грамоте	Детская худ. литература, журналы, комиксы портреты детских писателей и поэтов; модели по обучению элементам грамоты; предметные и сюжетные картинки и т.д.
Зона искусства и творчества: «уголок» самостоятельной художественной деятельности, «музыкальный сундучок»; мольберт	Оборудование и материалы для рисования, лепки, аппликации, ручного художественного труда, портреты художников- иллюстраторов, композиторов, магнитофон и аудиозаписи детской музыки.
Это направление интегрировано по нескольким зонам: игровая зона, ***зона*** искусства и творчества, зона художественной литературы	Оборудование и материалы указанных зон, досуговые игры * (игры на удачу), TV и DVD.
«Уголок дежурств», «уголок самообслуживания»	Плакаты; модели последовательности трудовых действий; оборудование для труда в уголке природы, дежурства по столовой; бытовые предметы по 1 уходу за одеждой и обувью.

Информационный стенд
«Советы Айболита», «Безопасность и дети»

Юные исследователи

Фотовыставка
Уголок психолога

Соблюдение основных принципов построения предметно - пространственной среды: рациональность,
невость (обеспечивающ

Детские работы

Уголок для родителей

- В групповом помещении выделены рабочая часть для занятий и для свободной
для сюжетно - ролев
труда, чтения и рассма
- разнообразный, вариат
предполагает возможность преобразования, она постоянно обновляется с учет
детского восприятия.

Центр кулинарии

Центр мелкой моторики

Центр естественнонаучных представлений

При построении предметно — развивающей среды для наших
мы следова
неизменному условию: опора на личностно — ориентированную моде
. А это знач
соблюдение основных принципов:

- Позиция при взаимодействии «глаза в глаза» (не рядом, не «над», а вместе)
- Позиция активности — среда провоцирует возникновению и развитию познавательных интересов детей.
- Учет половых различий детей, т.е. предоставлять возможность как мальчикам, так и девочкам
склонности в соответствии с принятыми в обществе эталонами мужественности
ти (развертывание игры по женским и му
распределение ролей, характерных для «женщин» и «мужчин»).
- Учитывая возраст, опыт детей и их уровень развития, наполнен
«зон» и «уголков» варьируется.
- ртности и эмоционального благополучия каж
входе в груп
встает выбор деятельности, которой он люби
настроени
или по предложению взрослого, если ребен
в выборе. Д
активизации субъектных проявлений, создания условий для проявления собственного "
развития самооценки в среде есть возможность демонстрации собственных детских успех
исунков, полочка для поделок, альбом с фотографиями детских работ).
е зонирование в группе: в среде отражены все виды детской деятельности и одн
зона переходит в другую. Создаваемые зоны построены на основе интеграции содержания и видов деятельности. Наполнение зон и уголков зависит от темы, уровней развития детей, их интересов.

Учебный центр

Уголок природы

Так же при подборе игровых и дидактических материалов мы с
эстетичности, обучаемости
обранный и размещенный материал
проектирования среды мы
ваем варианты ее изменения:

- ни (
пособий, обогащение «зон» и «уголков» новыми материалами и измен
изаци
ства в течение года);
- освоенности (с ориентировкой н
б
егического и оперативного
н
конкретных задач и развертыван
еделенного вида деятельности).

Центр физической культуры

Центр игр

Центр самостоятельной художественной деятельности

Литературный центр

Центр сюжетно - ролевых

Центр строительных игр и конструирования

Центр театр. игр

Таким образом, продуманное проектирование целостной модели построения предметно-пространственной среды в нашей группе включает три компонента, предметное содержание, его пространственную организацию и изменение во времени.

Данных правил мы придерживаемся и при оформлении прогулочного участка. Используем выносные игрушки и атрибуты, переносные элементы; украшенные разноцветные стойки, рейки, выносные сиденья; элементы декора, периметра песочницы, конструкций привлекательными узорами, в летний период - выносной бассейн, зимои - санки, лыжи. В канун праздников территорию,украшали небольшими букетиками цветных листьев и др.

Методическая разработка по теме «Развитие мотивации на сохранение здоровья через формирование представлений о природных особенностях человека у детей старшего дошкольного возраста»

В старшем дошкольном возрасте необходимо продолжать работу по формированию конкретных и обобщенных представлений о социальной действительности, и не только потому, что увеличивается количество контактов, но и для того, чтобы понять, что значит для ребёнка принадлежность к роду человеческому, понять, что это значит для него, окружающих его людей, для природы.

На одном из родительских собраний я предложила родителям анкету (см. приложение): каким Вы хотите видеть своего ребёнка в будущем? Наша цель была – выяснить, какие качества родители хотят видеть у детей. Разные были ответы, но преобладало желание родителей видеть своих детей здоровыми (78%), умными (23%), обеспеченными (37%). Немного меньше (56%) родителей ответили «добрыми и отзывчивыми». Часто отвечали – «счастливыми», вероятно, вкладывая в это объёмное понятие всё вышеперечисленное.

Родители и педагоги всегда озабочены проблемой: как сделать так, чтобы маленький человек, пришедший в этот мир был здоровым, умным, удачливым.

Именно знания о человеке позволяют ребёнку осознанно включаться в процесс самовоспитания. Конечно, дошкольник ещё не способен целенаправленно воспитывать себя, но постепенное осознание себя, своих возможностей будут способствовать тому, что ребёнок приучится быть внимательным к своему физическому и психическому здоровью и через себя научится видеть других людей, понимать их чувства, переживания, поступки. Постепенно ребёнок сможет осознанно воспринимать события, явления социальной действительности, научится анализировать их.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё более высокие требования для детей. Но порой взрослые забывают, что физически детское тело не готово к таким нагрузкам, да и нервная система не выдерживает.

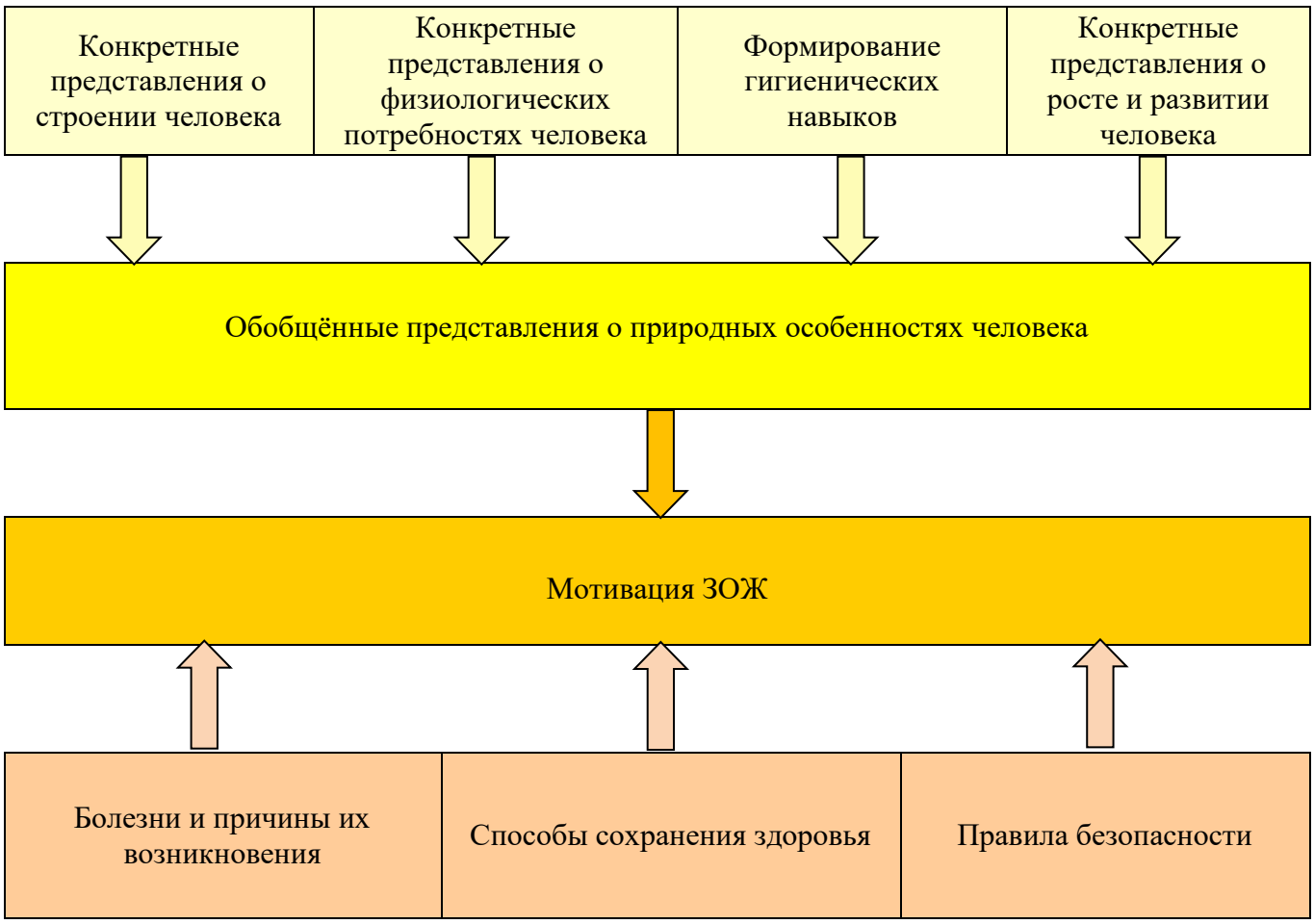
Думаю, что именно в дошкольном возрасте нужно приложить все усилия, чтобы наши дети имели крепкий фундамент для дальнейшего развития. И речь идёт не только о необходимости формирования знаний, умений и навыков, а о самом главном – здоровье. И нужно начинать заниматься этим с самого раннего детства. Ещё древние греки говорили: «Сначала надо создать прочный сосуд, а затем уже наполнять его вином просвещения». Для этого важно сформировать у детей представления о природных особенностях человека (об анатомии и физиологии различных систем в организме человека, его органах чувств и др.) и создать условия для приобщения к ценностям здорового образа жизни.

Прежде чем приступить к этой работе, я подобрала и изучила методическую литературу следующих авторов, работающих в этом направлении:

- А.И.Иванова «Естественнонаучные наблюдения и эксперименты в детском саду»;
- Т.А.Шорыгина «Основы безопасности»,
  «Беседы о здоровье»,
  «Правила пожарной безопасности»;
- М.Ю.Картушина «Быть здоровыми хотим»,
  «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет»,
  «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет»,
  «Зелёный огонёк здоровья»;
- С.А.Козлова, О.А.Князева, С.Е.Шукшина «Мой организм»;
- Г.А.Юдин «Главное чудо света»,
  «Сколько стоит человек»;
- Б.Величковский, В.Кирпичёв, Суравегина «Здоровье человека и окружающая среда»;
- Детская энциклопедия: Кн.1 Н.Коростелёв «Уроки здоровья»,
  Кн.2 С.Могилевская «Пусть тебя не называют неряхой»;
- С.А.Козлова «Я - Человек»,
  - «Мой мир»;
- О.Л.Князева «Я, ты, мы».
- А. С. Галанов «Игры, которые лечат»
- Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко «Программа развития «Школа здорового человека»
- Т.А.Тарасова, Л.С.Власова «Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр)
- Н.С.Голицына, И.М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»
- Анохина И.А. "Анализ авторских программ и технологий по формированию культуры здоровья и основ ЗОЖ у дошкольников". Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ: методические рекомендации
- Н.Н.Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б.Стёркина «Основы безопасности детей дошкольного возраста»
- Белая К.Ю. «Формирование основ безопасности у дошкольников»
- Саулина Т.Ф. «Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения»

Опираясь на опыт этих авторов, я построила систему работы, цель которой стало формирование представлений у детей старшего дошкольного возраста о природных особенностях человека для сохранения и укрепления собственного здоровья.

Структура системы



Исходя из данной структуры, определила задачи и программное содержание по формированию представлений о природных особенностях человека.

Развитие познавательной сферы	
Старшая группа	*Подготовительная к школе группа*
I. Строение и жизнедеятельность человека	
- сформировать первичные представления о некоторых органах (коже, желудке, кишечнике, крови, мозге, нервах), их местонахождении, значении и дать представления об их основной функции; - учить понимать основное назначение таких органов чувств, как глаза, уши, нос, язык; - учить видеть сходство в строении человека и животных; - сформировать понимание аналогичности органов: руки и ноги равноценны лапам животных, волосы – шерсти и т.п.; - формировать представления о людях с	- закреплять умение различать понятия “часть тела” и “орган”, правильно их называть; - формировать представления об основных системах человеческого организма (опорно-двигательный аппарат, нервная система, системы кровообращения, пищеварения, дыхания) и некоторых органах, образующих эти системы; - учить показывать на себе проекции некоторых внутренних органов; - формировать более широкие представления о функциях и работе внутренних органов (знать, что кровь движется по сосудам; уметь

другим цветом кожи.	слышать работу сердца, приложив ухо к груди товарища); - закреплять умение рассматривать рисунки и иллюстрации в анатомическом атласе; - закреплять умение видеть реальные внутренние органы (язык, зубы); - учить называть, в чём выражается сходство и различие в строении тела человека и животного; - закреплять представления о людях с разным цветом кожи; - дать представления о том, что цвет кожи с возрастом не меняется.
II. Физиологические потребности человека	
- формировать понятия о значении пищи, воды, воздуха для человека; - дать общие сведения о существовании витаминов; - формировать знание основных условий, необходимых для жизни человека (дыхание, тепло, свет, питание, общество других людей); - учить понимать значение физических упражнений для полноценного развития организма; - учить отличать некоторые признаки живого и неживого на сознательном уровне.	- учить называть существенные признаки живого и неживого (?); - формировать представления о качестве условий, необходимых для жизни человека (правильное питание, полноценный сон и др.); - знакомить с проблемами загрязнения окружающей среды; - формировать представления о взаимосвязи между состоянием здоровья и ухудшением экологической обстановки.
III. Формирование гигиенических навыков	
- учить самостоятельно выполнять все основные гигиенические процедуры; - учит понимать значение всех гигиенических процедур для здорового человека; - приучать сохранять чистоту предметов личной гигиены, учить понимать, почему нельзя пользоваться чужими предметами личной гигиены; - учить понимать необходимость проветривания помещения несколько раз в сутки; - воспитывать чувство удовлетворения от чистоты и порядка в групповой комнате, на участке, дома; приучать активно поддерживать порядок.	- совершенствовать навыки самообслуживания (вытирать рот после еды, чистить нос, умываться, чистить зубы, причёсываться и др.); - формировать понимание необходимости гигиенических процедур (чистка зубов, умывание); - совершенствовать умения в полном объёме выполнять обязанности дежурного (бережно обращаться с оборудованием, приводить его в порядок после работы); - учить основным правилам поведения в природе: не есть грязными руками, не пить грязную воду; - формировать прочные навыки по соблюдению чистоты и порядка на участке, на улице, в групповой комнате, дома, в местах отдыха и общего пользования; - учить замечать признаки ухудшения экологической обстановки в реальной жизни.
IV. Рост и развитие человека	

- формировать общие представления обо всех возрастных периодах человека: детстве, юности, зрелости, старости; - дать представления о новорождённых и грудных детях; - дать представления о том, что родить ребёнка может только взрослая женщина; - сформировать представление о существовании близнецов.	- сформировать первичные представления о внутриутробной жизни человека (рассматривание фотографий зародышей); - закреплять представления об особенностях новорождённых и грудных детей; - учить на примере куклы приобрести элементарные практические навыки по уходу за грудными детьми (кормление, пеленание, мытьё, укладывание спать и т.д.); - дать конкретные представления о передаче признаков по наследству (цвет волос, форма носа, ушей, цвет глаз, рост и т.д.); - закреплять представления о возрастных периодах человека (учить осознавать, что взрослые и старые были детьми, а дети станут взрослыми); - учить ориентировочно представлять особенности возрастных периодов (детство, “взрослость”(юность и зрелость), старость); - дать представления о смерти; - дать представления о существовании нескольких гипотез о происхождении человека на Земле (Божественное творение, теория эволюции, прилёт из космоса).
Мотивация на сохранение здоровья	
I. Болезни и причины их возникновения	
- учить дифференцировать понятия “здоровье” и “болезнь”; - дать представления о названиях некоторых болезней, их признаках и причинах возникновения (простуда, ангина, отит); - дать представления о взаимосвязи между состоянием здоровья и состоянием окружающей среды; - дать знания о том, что одной из причин заболеваний служит плохое отношение людей друг к другу; - дать представления о профессии врача; - учить положительно относиться к представителям этой профессии; - учить замечать человека, заболевшего или оказавшегося в беде; - формировать желание помочь заболевшему или попавшему в беду самостоятельно ил пригласить на помощь взрослого.	- закреплять названия некоторых распространённых заболеваний и понимать причины их возникновения (простуда – мокрые ноги, одежда не по сезону, близость к больному человеку); - дать представления о некоторых травмах: ушибах, переломах костей, ранах); - учить оказывать простейшую первую медицинскую помощь себе и пострадавшим товарищам: продезинфицировать кожу вокруг раны, наложить простейшую повязку; - закреплять представления о профессии врача (специальность врача – болезнь: окулист – зрение, хирург – оперирование, травматолог – травмы); - закреплять уважительное отношение к профессии врача; - совершенствовать навыки оказания первой медицинской помощи.
II. Способы сохранения здоровья	

- добиваться понимания того, что своё здоровье надо беречь самому; - формировать представлений о связи состояния здоровья с поведением и соблюдением гигиенических мероприятий; - дать простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (витаминизация, кислородный коктейль, фитотерапия, закаливание, гимнастика, плавание, массаж, солнечные ванны и др.).	- учить самостоятельно заботиться о своём здоровье; - помочь усвоить, что для нормальной жизнедеятельности человеку нужен комплекс условий; - дать представления о значении крови и связывать её потерю с угрозой для жизни; - дать представление о значении сна; - дать представления о полноценном питании и необходимости для человека разных видов пищи; - учить самостоятельно соблюдать установленный режим дня; - совершенствовать умение осуществлять закаливающие процедуры; - учить отличать закалённого человека от незакалённого.
III. Соблюдение правил безопасности	
- дать представления о возможности получения травм при пользовании бытовой техникой, электроприборами, острыми и режущими предметами; - дать представления о таком источнике опасности, как дорожная техника; - дать представления о том, что в обыденной жизни животные бывают мирными и агрессивными, учить оценивать их состояние.	- закреплять навыки соблюдения правил безопасности при работе с “опасными” предметами; - учить видеть нарушения првил безопасности другими детьми; - учить предвидеть отрицательные последствия незнакомых действий, выполняемых впервые; - закреплять знания правил обращения со знакомыми и незнакомыми животными; - учить избегать ситуаций, предрасполагающих к травматизму; - закреплять и соблюдать правила поведения во дворе, на улице и дорогах.

Для решения задач по формированию представлений о природных особенностях человека я использовала следующие формы и методы работы.

Наблюдение	
- Целенаправленное знакомство со строением тела человека (под руководством взрослых). - За состоянием живого организма. - Экскурсии и целевые прогулки в медицинский кабинет ДОУ и ближайшие поликлиники.	
Экспериментирование	
- Проведение безопасных экспериментов и самообследования. - Выполнение коротких опытов по инструкции. - Соблюдение правил безопасности при выполнении экспериментов. - Освоение элементарных методов первой	- Использование обследовательских навыков для изучения строения человека. - Проведение элементарных опытов и фиксация их результатов. - Предсказание результатов эксперимента и сравнение его с результатом, полученным

помощи.	реально.
Труд	
- Совершать гигиенические процедуры самостоятельно и при участии взрослых.	
Подготовка и уборка своего места (под наблюдением взрослого). - Освоение простейших мер первой помощи (при поддержке взрослого): мытьё рук при оказании первой помощи, подать вату, бинт.	- Самостоятельная подготовка и уборка рабочего места. - Поддержание чистоты в групповой комнате. - Стирка личных вещей и одежды кукол. - Освоение простейших мер первой помощи (промыть ранку, положить вату, помазать йодом и др.).
Работа с книгой	
- Систематическое рассматривание рисунков и фотографий в художественной и специализированной литературе, в анатомических атласах. - Знакомство в художественной литературе с вопросами гигиены, сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни.	- При помощи иллюстраций более глубокое знакомство с внешним и внутренним строением человека. - Систематическое чтение художественных и научных текстов. Направленных на развитие познавательной сферы и формирование взглядов на ЗОЖ.
Игра	
- Поощрять инициативу по организации сюжетно-ролевых игр (по темам «Помощь идёт», «Кошкин дом», «Семья», «Больница» и др.). - Проведение несложных конкурсов и соревнований с валеологической тематикой.	- Систематическая организация разнообразных сюжетно-ролевых игр на медицинские и педагогические тематики. С постоянным усложнением и разнообразием содержания (косвенное руководство со стороны взрослого). - Использование дидактических, настольно-печатных и подвижных игр. - Проведение конкурсов, соревнований, КВН, проектов.
Моделирование	
- Работа с плоскостными и объёмными моделями человеческого тела и отдельных его органов. - Использование метода моделирования для усвоения закономерностей функционирования тех или иных органов и систем организма.	
Прочие	
- Решение логических задач. - Составление рассказов о сохранении здоровья и лечении. -Рисование и лепка человека с соблюдением пропорций частей тела и передачей несложных движений. - Передача в рисунках расовых национальных особенностей людей. - Составление изображений по типу мозаики. - Отображение в рисунках, аппликациях и поделках ситуаций, связанных с выполнением гигиенических процедур (умывания, стирки, купания и др.).	

Сводная таблица мониторинга воспитанников
по формированию у детей представлений о ЗОЖ (%)

Разделы мониторинга	Уровни	Сентябрь 2015	Май 2016	Сентябрь 2016	Май 2017
Строение человеческого	Высокий			13,6	42,3
	Выше среднего	3,9	26,9	35,8	42,3

тела	Средний	11,	50,0	42,9	15,4
	Ниже среднего	30,8	15,4	7,7	
	Низкий	53,8	7,7		
Физиологические потребности	Высокий			13,0	16,7
	Выше среднего			39,1	50,0
	Средний	28,2	44.8	43,5	33,3
	Ниже среднего	52,6	47,5	4,4	
	Низкий	17,2	7,7		
Гигиенические навыки	Высокий		39,1	45,8	50,0
	Выше среднего	21,7	17,0	37,5	42,3
	Средний	26,1	39,1	12,5	7,7
	Ниже среднего	39,1	4,4		
	Низкий	13,0			
Рост и развитие	Высокий			23,0	32,3
	Выше среднего	34,8	62,2	53,5	60,0
	Средний	34,8	24,8	23,5	7,7
	Ниже среднего	30,4	13,0		
	Низкий				
Мотивация ЗОЖ	Высокий			5,0	29,1
	Выше среднего	30,4	43,5	52,2	58,3
	Средний	43,5	39,1	34,8	12,6
	Ниже среднего	21,7	17,4	8,0	
	Низкий	4,4			

Вывод: мониторинг показывает, что в результате проведённой работы у детей сформированы обобщённые представления о строении тела человека, о физиологических потребностях, о росте и развитии человека.

Отношение к здоровью, а отсюда и мотивация к здоровому образу жизни, у большинства детей устойчиво положительная. После проведённой работы наблюдается рост интереса к решению задач, связанных с безопасным поведением. Следует отметить, что есть дети, которые не могут не могут практически применить полученные представления. Интересно, что именно они создают ситуации опасные для своего здоровья и здоровья сверстников, часто не задумываясь о возможных последствиях. Легче всего дети справляются с задачами, связанными с личной гигиеной.

Положительные изменения в представлениях, умениях и навыках привели детей к началам форм осознанной потребности вести здоровый образ жизни: появилось понимание необходимости следовать определённым правилам ухода за своим телом.

Совместные о согласованные действия педагогов и родителей привели к совершенствованию взглядов родителей к вопросам о здоровом образе жизни. В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей мы использовал разнообразные формы работы (консультации, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья семейный клуб, наглядную информацию, личный пример педагога и как наиболее эффективную технологию проектирования). В ближайших планах организовать «Клуб выходного дня».

В дальнейшем планирую откорректировать содержание формулировку некоторых задач в разделе «Строение и жизнедеятельность человека» разработанной системы. В организации педагогического процесса с детьми, думаю, следует обратить внимание на зависимость самочувствия человека, его эмоциональное состояние и здоровье, а также следует продолжить работу по основам безопасности и влиянию вредных привычек на здоровье человека.