

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:
детский сад №14 комбинированного вида (МКДОУ: д/с №14)**

ОПЫТ РАБОТЫ

«Приобщение детей дошкольного возраста к валеологической культуре с целью формирования представлений о здоровом образе жизни»

воспитателя

Муниципального казенного дошкольного образовательного
учреждения: детский сад №14 комбинированного вида

Булай Натальи Анатольевны

Цель опыта – формирование валеологической культуры у детей дошкольного возраста, развитие навыков ведения здорового образа жизни

г. Кимовск

СТРУКТУРА ОПЫТА

1. Сведения об авторе
2. Опыт работы: «Приобщение детей дошкольного возраста к валеологической культуре с целью формирования представлений о здоровом образе жизни»
 - 2.1 Условия формирования опыта
 - 2.2 Теоретическая интерпретация опыта
 - 2.3 Содержание опыта
 - 2.4 Результативность опыта
3. Список литературы
4. Приложение

ИПМ 1 Сведения об авторе

Фамилия, имя, отчество – Булай Наталья Анатольевна

Образование – высшее, закончила МПСИ в 1996 году по специальности «Педагог-психолог» квалификация «Практический психолог».

Переподготовка: ООО «Региональный центр повышения квалификации» в 2022 году по специальности «Дошкольное образование: обучение и воспитание детей дошкольного возраста» квалификация «Воспитатель»

Место работы - Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение: детский сад № 14 с 1987 года в должности воспитателя

Педагогический стаж-31 год, в данной должности – 31 год.

Квалификационная категория - первая 2019 г.

Награды –

ИПМ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРИТАЦИЯ ОПЫТА

Актуальность. Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов её национальной безопасности является образование. Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся. Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

В приобщении к здоровому образу жизни старшие дошкольники являются наиболее перспективной возрастной категорией. В детстве происходят усвоение основных объемов информации, формирование представлений, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Дети старшего дошкольного возраста сознательно относятся к усвоению знаний на занятиях, умеют подчинять свои действия поставленным перед ними задачам. Мышление у детей 5-6 лет носит преимущественно наглядно-образный характер и отличается большой восприимчивостью. Восприятие, по своим психологическим характеристикам приближается к уровню взрослого человека. Формирование необходимых представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников зависит от того, какие знания о здоровье и здоровом образе жизни имеют педагоги и в какой мере эти знания используют в своей педагогической деятельности.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников - одна из важных социально-педагогических проблем. Ее решение затрагивает насущные проблемы образования, поскольку в современных условиях принципиальную значимость для развивающейся личности приобретает готовность к

сознательному построению своей жизненной стратегии, к творческой деятельности по преобразованию себя, своего здоровья, окружающего мира.

Здоровье, являясь одной из сущностных характеристик человека, определяет степень жизнеспособности, устойчивости организма, возможность реализовать свои биологические и социальные функции.

По определению Б.Я. Солопова, здоровье – «индивидуальное психоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности».

По мнению Г.М. Коджаспировой, здоровье – это «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела».

По данным НИИ гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения РФ, здоровье детей базируется на четырёх основных критериях:

- уровень физиологических систем организма;
- уровень физического развития и его гармоничность;
- степень сопротивляемости организма воздействию вредных факторов;
- отсутствие заболеваний в момент обследования.

Согласно исследованиям Л.А.Абрамян, М.И.Лисиной, Т.А.Репиной, «эмоциональное благополучие» детей дошкольного возраста можно определить, как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных.

По мнению М.Ю. Стожаровой, «один из основных показателей эмоционального благополучия детей – физическое здоровье».

Представители философско-социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столярови др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксёнов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л.С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи – укрепление здоровья индивидуума.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни:

1. Творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность).

2. Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, наркотиков и токсических веществ).

3. Соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).

4. Рациональная двигательная активность.

5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

На соблюдение принципов здорового образа жизни влияют как субъективные, так и объективные факторы.

К субъективным факторам относится соблюдение на практике принципов здорового образа жизни, отдельным человеком, семьей, группой людей, что немислимо без физической культуры и массового спорта.

Среди объективных факторов здорового образа жизни детей выделяются следующие:

- «качество окружающей среды (состояние воздуха, воды, почвы), продуктов питания, жилища, одежды;

- доступность физкультурно-спортивных комплексов и сооружений (стадионов, бассейнов, оздоровительных центров и т.д.), спортивного инвентаря и т.д.».

Здоровье дошкольника в образовательном, пространстве – многомерная, интегративная, характеристика личности, отражающая «ее психическое, физическое, духовно-нравственное медико-социальное-состояние, определяющая иммунные и специфические возможности преодоления факторов, риска для здоровья и создающая фундамент для последующей профессионально-личностной самореализации в различных условиях жизнедеятельности (И.Ю. Кокаева).

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность.
- Закаливание организма.
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

У детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности;

- «заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети умеют сохранять и демонстрировать правильную осанку;

- дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности».

Анализ работ В.А. Деркунской, С.А. Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А. Князевой, И.М. Новиковой и др. показывает, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное

отношение к своему организму (жизни, здоровью) как к ценности. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно выстроить потребность в здоровом образе жизни.

Таким образом, приобщение к здоровому образу жизни дошкольников имеет нормативную основу, закреплено в ФГОС ДО. Формирование основ культурной гигиены начинается в детском саду с ясельной группы. Осознанное восприятие представлений и знаний о здоровом образе жизни, культуры здорового образа жизни с учетом возрастных особенностей возможно начиная со старшего дошкольного возраста. Формирование у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни предполагает поэтапное формирование представлений в следующей последовательности: от понятия «здоровье» и «образ жизни человека» - к пониманию зависимости здоровья и образа жизни от состояния социально-экологической окружающей среды, затем - к понятию «здоровый образ жизни» и осознанию здорового образа жизни, как основы сохранения и укрепления здоровья. Поэтому валеологическое образование становится одним из направлений в современном дошкольном воспитании.

Новизна опыта заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни и воспитанию у них валеологической культуры.

ИПМ 3. СОДЕРЖАНИЕ ОПЫТА

Задачи и содержание воспитания детей дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы формирования здорового образа жизни, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка, отмечает Ю.Ф.Змановский.

А.В. Мартыненко подчёркивает, что для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи.

Старшая группа:

1. 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)
2. 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».
3. 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 18 мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

4. Знакомить 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.

5. Рассказывать, что 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).

6. 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.

7. 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 и жилища.

Подготовительная группа:

1. 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?).

2. 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.
3. Называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения.
4. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.
5. Рассказывать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.
6. Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.
7. Учить, как 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.
8. Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, талант, сила.
9. 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.
10. Учить 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.

Такая дифференциация задач гарантирует доступность для детей и создание, тем самым, благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать выносливость, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни», отмечает Л.А.Венгер.

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия.

Игры младших дошкольников организует воспитатель, в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети. А.М.Сивцова считает, что процесс формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям,

направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам.

Развитие движений, воспитание двигательной активности дошкольников осуществляется во время прогулок. В большей части дошкольных учреждений имеются хорошо оборудованные участки, где проводят время дети. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д.

Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с охраной их жизни и здоровья.

В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Таким образом, реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДООУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. Используются 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 воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие.

Важное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и т.д. При проведении работы используют положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает.

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

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

Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, босоножье, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе - всё это моменты закаливания, которые активно используются в работе по формированию ЗОЖ.

Основная цель моей работы-охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение психологического благополучия.

Для достижения этой цели я наметила решение следующих задач:

1. Изучить теоретико-методические аспекты воспитания валеологической культуры у детей старшего дошкольного возраста.
2. Определить уровень сформированности валеологической культуры у детей.
3. Выработать оптимальные формы и методы работы по формированию валеологической культуры в дошкольном учреждении

4. Дать детям доступные возрасту знания о рождении, развитии человека, об устройстве организма, путях сохранения и укрепления здоровья;
5. Способствовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

Для правильного формирования валеологической культуры у детей дошкольного возраста необходима определённая система знаний и умений, которые ребёнок получит в процессе своей деятельности. Учитывая выше сказанное, предполагается, что проблема формирования валеологического мировоззрения у детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения и семьи.

Укрепление здоровья - одно из ведущих направлений деятельности педагога детского сада. Наиглавнейшее требование здесь состоит в том, чтобы не допустить снижения имеющегося уровня здоровья детей, способствовать его повышению, путём чётко продуманной системы работы, включающей, физкультурно - оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов и, самое главное, при тесном сотрудничестве и взаимодействии специалистов дошкольного учреждения и родителей.

Диагностика знаний уровня детей по данной теме, подтвердила, что у дошкольников недостаточный объем знаний по вопросу укрепления своего здоровья. Они недостаточно знают о своих внутренних органах, о причинах нарушений осанки.

Первым этапом моей работы стало изучение нормативной базы по данной проблеме, ознакомление с опытом работы педагогов других дошкольных учреждений. Затем я начала работу над созданием и пополнением развивающей среды по воспитанию валеологической культуры у дошкольников. Ведь развивающая среда - это окружение, с которым ребёнок

вступает в контакт, реагирует, взаимодействует. Предметная окружающая среда является частью социальной среды. Она во многом определяет темпы и характер развития и воспитания ребёнка. Окружающие предметы являются источником знаний, эмоций, одним из условий межличностного общения.

Предметно- пространственная среда в дошкольном учреждении не только обеспечивает активность детей, но и является своеобразной формой работы их саморазвития. При проектировании предметно- пространственной среды, способствующей физическому развитию, я исходила из необходимости учета возрастных, полоролевых и индивидуальных особенностей детей, их интересов, предпочтений, возможностей.

В целях реализации индивидуальных интересов, склонностей и потребностей детей предметно-пространственная среда должна обеспечивать право и свободу выбора каждого ребёнка на любимое занятие.

Важным условием педагогической поддержки считаю диалог: сотрудничество с ребёнком в форме бесед, совместного решения проблем и ситуаций выбора объектов среды и действий с ними, активизации самостоятельного выбора объектов среды, с которыми ребёнок хочет взаимодействовать.

Если ребёнок чувствует себя уверенно в среде, успешно решает задачи, то хвалю и поощряю его, ориентирую на успех организации выбора и решении постепенно усложняющихся задач валеологического содержания.

Если же ребёнок отказывается от взаимодействия со средой, пассивен в её освоении, то в процессе индивидуального взаимодействия ввожу его в среду, предлагаю совместно осваивать её, используя игровые приёмы, стремясь заинтересовать ребёнка её компонентами поощряя его действия.

Процесс воспитания валеологической культуры обеспечивается также активностью и самостоятельностью самого ребёнка, поэтому я поддерживаю эту активность, создаю условия для возникновения интереса к решению задач валеологического характера и успешности этого решения путём обеспечения

интеграции валеологического воспитания с другими видами деятельности. Я пополнила в группе центр двигательной активности, оснащённый атрибутами, необходимыми для общеразвивающих упражнений.

Старалась разместить оборудование так, что бы дети могли подойти к нему с разных сторон, не мешая друг другу. Так же оформила центр здоровья, где разместила дидактические игры по валеологии такие как: «Назови и покажи по порядку»; «Ласковое слово»; «Кто больше знает слов»; «Кто больше назовёт действий объекта»; «Умозаключение»; необходимую литературу; видеоматериалы созданные педагогами и родителями; папки-передвижки; уголок тишины и покоя, где ребёнок может отдохнуть и расслабиться, побыть наедине с собой.

Я старалась создать валеологически развивающую среду с целью научить детей ориентироваться в ней, уметь использовать её в решении задач укрепления, сохранения и поддержания здоровья.

Характер моего взаимодействия с ребёнком в валеологической среде детского сада определяю как педагогическую поддержку: поддерживаю ребёнка, направляю его и помогаю ему активно использовать среду в решении обозначенных задач.

Формирование валеологического мировоззрения у дошкольников - это целостный процесс. Он требует овладения суммой определенных знаний по валеологии и изучения, применения разных форм, методов и приемов работы с детьми. В содержании работы по валеологическому воспитанию значительное место занимают проведение занятий с детьми различного характера: познавательные, развивающие, интегрированные, сюжетные, театрализованные, фольклорные, музыкально-ритмические и т.д. На познавательных занятиях знакомяю детей с элементарными научными знаниями о внешних органах человека; с основами первой помощи при травмах; безопасности поведения.

В старшем дошкольном возрасте провожу занятия познавательного цикла, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Тематика занятий разная: «Из чего я сделан?», «Живые части тела: волосы, ногти», «Наш друг – зубная щетка», «Если ты заболел», "Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу!" и др.

Познавательные занятия разнообразны по форме: дидактические игры, самостоятельные исследования, викторины, игровые познавательные программы и т.п. Опыт показывает, что дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме.

Очень любят мои воспитанники фольклорные физкультурные занятия, которые являются основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях. Мотивы выполнения активных действий детей на физкультурных занятиях разнообразны. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности.

Польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, если они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названием (например, общеразвивающее упражнение "Колобок") дети представляют образ того или иного персонажа и стараются как можно лучше, выразительнее передать его. Образ также помогает качественнее выполнить основные движения. Например, ребенок идет твердым шагом - "волк идет", с гордой осанкой - "лиса - всему краса".

Физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре занятия располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма. Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются двигательные задачи.

Вместе с инструктором по физической культуре используем различные типы фольклорных физкультурных занятий.

1. Двигательно-творческие занятия, основанные на одном из видов устного народного творчества - потешках, загадках, сказках. Так, например, при выполнении общеразвивающего упражнения "Совушка-сова" (и. п. - основная стойка, руки на поясе: поворот головы, махи руками) можно использовать потешку: Совушка-сова, Большая голова, На суку сидит, Во все стороны глядит, Да вдруг как полетит. При выполнении упражнений предлагаем детям проговаривать слова знакомых потешек. Поэтому, по возможности, подбираем несложные, ритмичные потешки, в которых словами отражено или подразумевается определенное движение, действие. Для выполнения общеразвивающего упражнения "Змейка" (и. п. - сед на пятках, кисти в замок: медленно встать на колени - потянуться) можно использовать загадку: Вьется, извивается, На солнце переливается. Как зашипит, Убегать всем велит. Отгадав загадку про белку: Быстрый, маленький зверек, По деревьям скок-поскок. Дети с удовольствием и качественно выполняют прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

При проведении основных движений используем небольшие отрывки из сказок, например из русской народной сказки "Колобок". "Колобок покатился по тропинке" - катание мячей двумя руками на расстояние 3,5 метра. Дети машут рукой вслед "колобку": "До свидания!" "Катится, катится колобок, а навстречу ему медведь" - ползание на ладонях и ступнях.

Сюжетные физкультурные занятия с "вкраплением", "вплетением" элементов фольклора. Эти занятия проводим в форме "двигательного" рассказа или сказки. Так, например, в заключительной части физкультурного занятия "У бабуси были гуси" используем ходьбу по кругу в сочетании с речитативом: Гусь гуляет по дорожке, Гусь играет на гармошке, И гордится гармонист: Я га-га-га-голосист!

Театрализованные физкультурные занятия с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр-драматизаций.

Имитация отличается эмоциональной насыщенностью. В ней более образно представляется определенная сторона движения. Легко, бесшумно "спрыгивают птички с ветки"; вперевалочку, широко расставляя ноги, идет "неуклюжий косолапый медведь"; весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает "петушок - золотой гребешок".

Во время выполнения мимических и пантомимических движений дети стараются передать путем выразительных движений мышц лица и всего тела образ определенного персонажа или изобразить его различное "душевное" состояние. Например, в движении дети изображают горе зайчика, когда хитрая лиса обманом выгоняет его из избушки (русская народная сказка "Заюшкина избушка").

В инсценировках и играх-драматизациях дети выполняют различные роли, подражая и копируя действия человека, изображая животных и птиц. Например, "Инсценировка русской народной сказки "Колобок". Познавательные занятия из серии "Твое здоровье" с использованием элементов фольклора. На таких занятиях формирую элементарные знания и представления детей о значении физической культуры, знакомят их со строением тела человека, функциями различных органов, правилами гигиены, способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни.

С целью повышения двигательного потенциала и интереса дошкольников к физической культуре считаю возможным повторять занятия не более 2 - 3 раз с обязательным варьированием содержания и методов проведения физических упражнений в сочетании с фольклором.

В структуру занятий вплетена различная оздоровительная деятельность: дыхательные и двигательные упражнения, элементы массажа, пальчиковые и подвижные игры, ритмические танцы, творческая

импровизация, физкультминутки для того, что бы обеспечить детям активный отдых, умственную работоспособность на занятии. Исходя из этого, занятия оздоровительно- педагогического характера систематичны и комплексны, вызывают у ребенка положительные эмоциональные реакции. Разумеется, проведение с детьми одних занятий недостаточно для формирования у детей валеологической культуры. Поэтому задачи валеологического воспитания решаю во всех видах деятельности. Значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры.

Известно, что игра- ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста. Игры являются неотъемлемой частью воспитания детей разного возраста. В них свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность.

Задача игр - укреплять здоровье детей, закреплять и совершенствовать их двигательные навыки. В ходе подвижных игр ребята учатся побеждать среди равных по силе и сноровке, проявлять внимание к младшим. Поэтому так важно использовать интересные, разнообразные игровые ситуации, закрепляющие дружеские взаимоотношения, взаимопонимание. Стараюсь подбирать подвижные игры различные по тематике, то есть игры с определённым сюжетом, игры с двигательными заданиями, игры с соревновательными моментами такие как: «Попади в цель»; «Спортсмены»; «Тихо – громко»; «Море волнуется»; «Светофор»; «Найди свою пару»; «Выше ноги от земли», «Мы весёлые ребята»; «Рыбаки и рыбки»; «Ловишки с мячом»; «Карусель»; «Кот и мыши».

В ходе игры пытаюсь подчеркнуть успехи старательных участников, стимулирую мало активных, вновь пришедшим детям даю возможность присмотреться к весёлой игровой атмосфере.

Я стараюсь прививать своим воспитанникам интерес к занятиям спортом, дать необходимые знания о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, учу использовать полученные знания в повседневной жизни. Используя соответствующие возрасту игровые приёмы и игры, я решаю проблему формирования у детей потребность быть здоровыми.

Поэтому, изучая каждую выбранную тему, я использую различные виды игр, благодаря которым у детей формируются необходимые знания. Для закрепления ранее полученных знаний я применяю сюжетно-ролевые игры.

Во-первых, сюжетно-ролевая игра способствует воспитанию нравственных чувств дошкольников, ибо она обеспечивает такие переживания, которые в жизни ребенку еще не доступны. Л. С. Выготский писал по этому поводу, что в творческой ролевой игре ребенок всегда выше своего среднего возраста, он как бы на голову выше самого себя. В игре дети переживают чувство гордости от сознания хороших поступков. Игровые переживания детей всегда искренни, они не бывают равнодушными к тому, что изображают. Возникшие переживания входят в эмоциональный опыт ребенка, оказывает влияние на его реальное поведение.

Во-вторых, сюжетно-ролевая игра способствует формированию навыков и привычек здорового образа жизни. Ребенок поступает в игре нравственно, потому что взятая на себя роль взрослого побуждает действовать определенным образом. В процессе творческих сюжетно-ролевых игр с валеологической тематикой дети накапливают опыт положительного отношения к окружающим (взаимопомощь, чуткость, доброжелательность, бережное отношение к своему и чужому здоровью.)

В-третьих, игра-источник формирования социального сознания ребенка. С помощью игры идет действенное освоение знаний о жизни взрослых, событиях, происходящих в стране, о нормах поведения. Таким образом, игра не только впитывает в себя знания детей об окружающем,

но и является средством уточнения, обогащения, углубления полученных представлений, в игре знания детей становятся более связны.

С целью создания единой системы валеологического воспитания детей старшего дошкольного возраста, наряду с игровой, широко использую так же возможности изобразительной деятельности ребят. В процессе изобразительной деятельности уточняются и закрепляются знания детей о ЗОЖ, полученные ими в процессе чтения, рассмотрения картин, просмотра фото и видео материалов.

Так же я стараюсь в работе с детьми широко использовать художественное слово. На протяжении веков создавались народом традиции здорового образа жизни:

- детские потешки являющиеся своеобразным методом телесной терапии, помогающей налаживанию отношений между матерью и ребенком, развитию мелкой моторики, следовательно, и речи ребенка, а так же помогающее закреплению полезных привычек;
- колыбельные песни, в которых явно прослеживаются элементы нейролингвистического программирования, психологических установок, являющихся фундаментом здоровой личности;
- игры пропагандирующие подвижный образ жизни и направленные на социализацию ребенка, его нравственное воспитание и познавательное развитие.

Знакомя детей с поговорками, загадками, пословицами, сказками, я тем самым приобщаю их к общечеловеческим нравственным ценностям. 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 в образовательном процессе занимают кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудиозаписей и просмотр видео. Постоянно организую в группе выставки и конкурсы по определённой тематике.

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, при проведении игр и т.д., поэтому с детьми стараюсь быть искренней, эмоционально открытой, артистичной.

Идеально выполнять предложенные детям упражнения, осуществлять творческий подход к своим воспитанникам. Одной из самых эффективных форм работы с дошкольниками в данном направлении являются экскурсии и прогулки. Закаливающее действие температур, свежий воздух, открытое пространство, общение с природой - всё это благотворно сказывается на растущем организме, укрепляет физическое и психологическое состояние ребёнка. Непременным условием успешного развития и воспитания детей на свежем воздухе является одновременное сочетание необходимых структурных компонентов: разнообразные наблюдения; дидактические занятия трудовые действия; подвижные игры и игровые упражнения.

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.

Мероприятия по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный распорядок дня 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.

В процессе работы с детьми стараюсь соблюдать все режимные моменты. Даю детям необходимую информацию о гигиенической культуре и правилах поведения. Постоянно упражняю детей в навыках гигиены и самообслуживания: надеть, застегнуть, завязать, развязать, снять, аккуратно положить или повесить одежду и т.д. Таким образом, каждый режимный момент для меня - это временной ориентир к постепенной смене деятельности детей. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми. Для детей это просто необходимая и увлекательная деятельность, в результате которой мои воспитанники начинают осознавать: почему именно так надо умыться, чистить зубы, мыть руки, зачем нужны сон и зарядка, проветривание помещения, прогулки, почему надо прямо стоять и сидеть, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот.

Я постепенно прививаю детям культурно-гигиенические навыки, в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для этого. Большое значение имеет внешний вид окружающих. Всегда помню о том, что дети очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому я стараюсь быть для них достойным примером. Для закрепления знаний и навыков личной гигиены даю детям различные поручения, например, назначаю дежурных для систематической проверки у сверстников состояния ногтей, рук, одежды, содержания личных вещей в шкафу. Заметила, что навыки становятся прочными, если закрепляются постоянно в разных ситуациях. При этом руководствуюсь основным требованием - главное, чтобы

ребятам было интересно, и они могли видеть результаты своих действий (кто-то стал более опрятным).

Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания, - единство требований со стороны взрослых. Ребёнок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, его помощником и конечно в семье. Обязанность родителей- постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребёнка в детском саду, и самим подавать пример всегда, следуя правилам. Так, шаг за шагом ребёнок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремится проявлять её.

Так же, я считаю, немаловажную роль в укреплении здоровья играет закаливание. Закаливание является важным средством укрепления здоровья при условии, что оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представляет собой определённую систему, простую в исполнении и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей.

В своей группе я использую такие методы закаливания как:

- ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе;
- многократное мытьё рук, умывание в течение дня прохладной водой;
- полоскание рта после приёма пищи, водой комнатной температуры;
- воздушные ванны и ходьба босиком во время переодевания.

Такая организация закаливания не требует специальных условий, времени. При этом закаливающие процедуры органически вписываются в распорядок дня и как бы дополняют значимость режимных моментов ещё и закаливающей функцией. А главное, систематическое, ежедневное исполнение закаливающих процедур становится для ребёнка нормой поведения, потребностью.

Неизменно в режиме дня присутствует утренняя гимнастика, прогулки с включением подвижных игр, пальчиковая гимнастика, физкультминутки и

паузы, эмоциональные разрядки, релаксация, спортивные досуги, развлечения, праздники, проведение дней здоровья и недель здоровья и подвижные игры. При проведении этих форм работы с детьми всегда используем музыкальное сопровождение, которое повышает интерес дошкольников, способствует эмоциональному настроению. Это вызывает у детей радость и удовольствие, желание заниматься физической культурой.

Я считаю, что планомерная работа приводит не только к улучшению здоровья детей, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе.

Я веду свою работу в тесном сотрудничестве со специалистами: заместителем заведующей по воспитательной работе, медсестрой, музыкальным руководителем, инструктором по физическому воспитанию. Стараюсь активно использовать в своей работе адаптивные здоровьесберегающие методики и технологии. Я стараюсь выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, прививаю необходимые навыки здорового образа жизни.

Для этого я разработала проект «Твое здоровье», в рамках которого разработала цикл интегрированных занятий познавательного содержания, перспективное планирование по формированию валеологических знаний детей дошкольного возраста, методические рекомендации, анкеты, консультации для родителей и педагогов по вопросам здорового образа жизни, знаний по валеологии.

Валеологическое воспитание дошкольников осуществляю, придерживаясь следующих принципов:

1. Системный подход - т.е. воспитание осуществляется не изолированно, а в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевою сферу, не работать с душой и нравственностью. Успешное решение задач валеологического воспитания

возможно только при объединении усилий детского сада и родителей.

2. Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности со взрослыми.

3. Принцип “Не навреди” предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления.

4. Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

5. Принцип альтруизма. Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: “Научился сам – научи друга”.

6. Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

Организация работы с родителями.

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Поэтому, без сотрудничества родителей валеологическое воспитание детей в детском саду невозможно. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также родительское слово как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьесотворения и здоровьесбережения детей. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а также оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, "что такое хорошо и что такое плохо".

Дошкольное учреждение - также важный институт воспитания. Воспитательные функции семьи и дошкольного учреждения различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие. Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество "дети-родители-педагоги". Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Поэтому, большое внимание я уделяю взаимодействию с семьей.

С целью выяснения уровня валеологической культуры я проделала предварительную работу: это анкетирование среди родителей, наблюдение за поведением детей, беседы с детьми. В результате было выявлено: зачастую небрежное отношение детей к своему здоровью объясняется отсутствием у них необходимых знаний. Родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следя за сохранением здоровья. Обретение ребёнком опыта здорового образа жизни осуществляется через согласованную деятельность с родителями, организацию режима дня и питания детей, среды, с которой взаимодействуют дети. Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценного физического и общего развития можно добиться только совместными усилиями сотрудников дошкольного учреждения и семьи.

Анализируя ответы на анкету, я выяснила, что запас знаний у родителей по данной теме, увы, не велик. Но интерес есть, и помощь им нужна. Не стоит обвинять родителей в беспечном отношении к детям и искать причины болезней, плохого самочувствия ребенка только в семье.

Я всегда стараюсь найти время для ежедневного обмена информацией о здоровье и самочувствии ребенка в семье, в дошкольном учреждении. Источником информации для родителей в моей группе служит родительский уголок. Содержание родительского уголка всегда ярко и интересно представлено, чтобы родители увидели маленькую задачу и пути ее решения.

В них, как правило, отражаются вопросы, связанные с диагностикой здоровья, физического и двигательного развития детей, проблемы воспитания и развития.

В связи с этим я разработала годовой перспективный план сотрудничества с семьей, в который внесла основные мероприятия.

Эффективными формами сотрудничества с родителями моих воспитанников являются:

1) общие родительские собрания. Тематика собраний разнообразная: «Здоровая семья - здоровые дети», «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей», «Здоровый образ жизни», организацию семейных развлечений и культурных праздников «Путешествие на планету здоровья», «Путешествие в страну знаний», изготовление с помощью родителей настольно-печатных и дидактических игр «Угадай, что хорошо или плохо», «Что полезно, а что вредно для зубов?», «Учусь делать массаж», «Хорошие манеры», «Витамины».

На родительских собраниях я акцентирую внимание родителей на то, что знания о человеке, двигательном режиме, закаливании, личной гигиене, режиме дня помогут им вырастить ребёнка активным и здоровым. Ведь в этом возрасте у ребёнка формируются многие элементы здорового образа жизни. И большую роль в этом сложном процессе играют родители, которые должны учить ребёнка заботиться о здоровье, быть для него примером во всём. Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребёнка - то, к чему стремятся все родители. Чтобы реализовать эту мечту, нужно не только рациональное питание, но грамотно организованный процесс здорового образа жизни.

С этой целью в нашем дошкольном учреждении разработан целесообразный для ребёнка, его здоровья распорядок дня.

В процессе общения с родителями я рекомендую им использовать наиболее интересные формы валеологического воспитания в семье, такие как: утренняя гимнастика (в сочетании с закаливающими процедурами);

физические упражнения и подвижные игры на свежем воздухе; прогулки на свежем воздухе.

Пропаганда валеологических знаний среди родителей способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей. Если раньше трудно было организовать на что-то наших родителей, то сейчас они охотно принимают участие во всех мероприятиях: 1) дни открытых дверей с возможностью просмотра занятий, знакомством с организацией питания, различных форм физкультурно-оздоровительной работы; 2) проведение совместных мероприятий (спортивных олимпиад, физкультурных досугов, праздников, дней здоровья; вечеров развлечений; дней именинника; 3) разработала методические рекомендации, анкеты, консультации для родителей и педагогов, перспективное планирование в области валеологии; Проведение мероприятий совместно с родителями даёт возможность выявить проблемы в общении «родитель-ребенок» и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии. Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребёнка; 4) создание библиотеки для родителей; 5) проведение консультаций медсестры, инструктора по физической культуре, психолога; 6) организация выставок "Одежда и здоровье детей", "Мир природы глазами детей", «Здоровый образ жизни» и др. 7) Создание фотоальбомов семьи.

Так же стараюсь приобщать родителей к педагогической литературе - пытаюсь находить точки соприкосновения в воспитании детей. В связи с этим я подобрала ряд консультаций для родителей: «Режим дня в жизни ребенка»; «Формирование осанки у ребенка»; «Закаливание в домашних условиях»; «Когда возникают новые привычки»; «Формирование привычки к здоровому образу жизни» и др. Так же разработала необходимые рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей.

Особое значение в пропаганде здорового образа жизни в моей группе придается наглядным средствам, которые знакомят родителей с условными, задачами, содержанием и методом воспитания здоровых детей, преодолению их зачастую поверхностных суждений о важности здорового образа жизни детей, оказывают семье практическую помощь.

Одним из условий эффективного валеологического воспитания дошкольников является постоянное самосовершенствование; субъектная позиция педагога, которая позволяет мне постоянно развивать и обогащать свою профессиональную компетентность через: самоанализ и самоопределение в сфере воспитания валеологической культуры дошкольников; самообогащение и обогащение уже освоенных теоретико-методологических основ валеологии, а также практических способов их реализации в профессиональной деятельности; расширение профессионального кругозора и возможностей реализации творческого потенциала в ходе работы. Одним словом, выстроила такую систему, которая бы способствовала созданию условий для всестороннего развития личности детей, родителей, сотрудников детского сада.

Активно принимаю участие в мероприятиях, проводимых как в детском саду, так и городских: индивидуальных консультациях, семинарах-практикумах, семинарах-презентациях, практикумах по решению педагогических задач, конкурсах и выставках персональных педагогических достижений, конкурсах педагогических проектов.

4. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

Об эффективности разработанных мною мероприятий по воспитанию валеологической культуры свидетельствует положительная динамика в валеологическом развитии дошкольников: сформировались представления о своём теле и организме, повысился интерес детей к оздоровлению собственного организма, появилось умение у детей определять своё состояние и ощущение, сформировались навыки ведения здорового образа жизни.

При изучении представлений о здоровом образе жизни мы опирались на показатели и критерии, разработанные И.Н. Новиковой, отражающие когнитивный и поведенческий компоненты представлений о здоровом образе жизни: полнота, осознанность, обобщенность, системность, инициативность, самостоятельность.

Показатели качественного анализа представлений дошкольников 5-7 лет о здоровом образе жизни, оцениваемые в условных баллах по 4-балльной системе в направлении от высшего к низшему, приведены в таблице 3 (приложение 1).

При оценке результатов условным баллом оценивается каждый из выделенных критериев.

Успешность ответов детей на каждый вопрос беседы и выполнения 2–9 заданий диагностического комплекса можно оценить условным баллом К, отражающим уровень когнитивного компонента представлений, по формуле:

$$K = \text{ВП} + \text{ВОС} + \text{ВОБ} + \text{ВС},$$

где ВП – оценка полноты представлений, ВОС – оценка осознанности представлений,

ВОБ – оценка обобщенности представлений, ВС – оценка системности представлений.

Шкала оценки уровней успешности:

высокий уровень – 16-13 баллов;

средний уровень – 12-9 баллов;

низкий уровень – 8-5 баллов;

очень низкий уровень - 4 балла.

Условный балл П, отражающий уровень поведенческого компонента представлений по результатам диагностических наблюдений за детьми в режимные моменты и в свободном общении, можно вычислить по формуле:

$$П = ВИ + ВСАМ,$$

где ВИ – оценка инициативности представлений, ВСАМ – оценка самостоятельности представлений.

Результаты наблюдений за детьми в режимные моменты и в свободном общении могут быть оценены в диапазоне от 8 до 2 баллов, на основании чего мы предлагаем следующую шкалу оценки уровней успешности:

высокий уровень – 8–7 баллов;

средний уровень – 6–5 баллов;

низкий уровень – 4–3 балла;

очень низкий уровень – 2 балла.

Индивидуальная оценка представлений с учетом выраженности показателей и критериев по каждому диагностическому заданию позволяет оценить в баллах уровни представлений дошкольников о ЗОЖ.

На основе выделенных критериев определены 4 уровня успешности выполнения заданий, отражающие уровни представлений детей о ЗОЖ.

Высокий уровень – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; 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 заболеваний. Осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей природной и социальной среды; 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. 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 имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; 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. 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. Он 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 имеет представления о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. 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. 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. 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.

Очень низкий уровень – ребенок затрудняется объяснить смысловое значение понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья. Не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды; не способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности. У ребенка сформированы отрывочные бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды. Ребенок не проявляет инициативу и самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, не присваивает переданный взрослыми опыт и не переносит его в самостоятельную деятельность.

Таблица исследования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников за 2022-2023 гг.

№	Фамилия, имя ребенка	Когнитивный компонент								Поведенческий компонент				Уровень	
		Полнота		Осознанность		Обобщенность		Системность		Инициативность		Самостоятельность			
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1.	Белов Н.	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	н/н	с/с
2.	Буров П.	1	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	н/н	с/в
3.	Бурова А.	1	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	с/с	в/в
4.	Денисова Т	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	с/н	с/с
5.	Едунова Н.	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	в/в	в/в
6.	Звягина К.	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	с/с	с/с
7.	Исаева Д.	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	с/с	в/в
8.	Кисурина А.	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	с/с	с/с
9.	Ларюшенкова	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	н/с	с/с
10.	Леденев Д.	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	н/с	с/с
11.	Лукьянов А.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	н/н	с/с
12.	Панарина А.	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	н/н	н/н
13.	Польшакова	1	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	с/с	в/в
14.	Потехин Е.	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	н/н	н/н
15.	Семенов К	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	н/н	с/с
16.	Чернятина С	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	с/с	с/с
17.	Трусов А	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	н/с	н/с
18.	Шамоян А	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	н/н	н/с
19.	Самсонова В	1	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	в/с	в/в
20.	Кисурина К.	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	н/с	с/с

В результате исследования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников мы получили следующие их уровни, представленные наглядно на рисунке 1, 2.

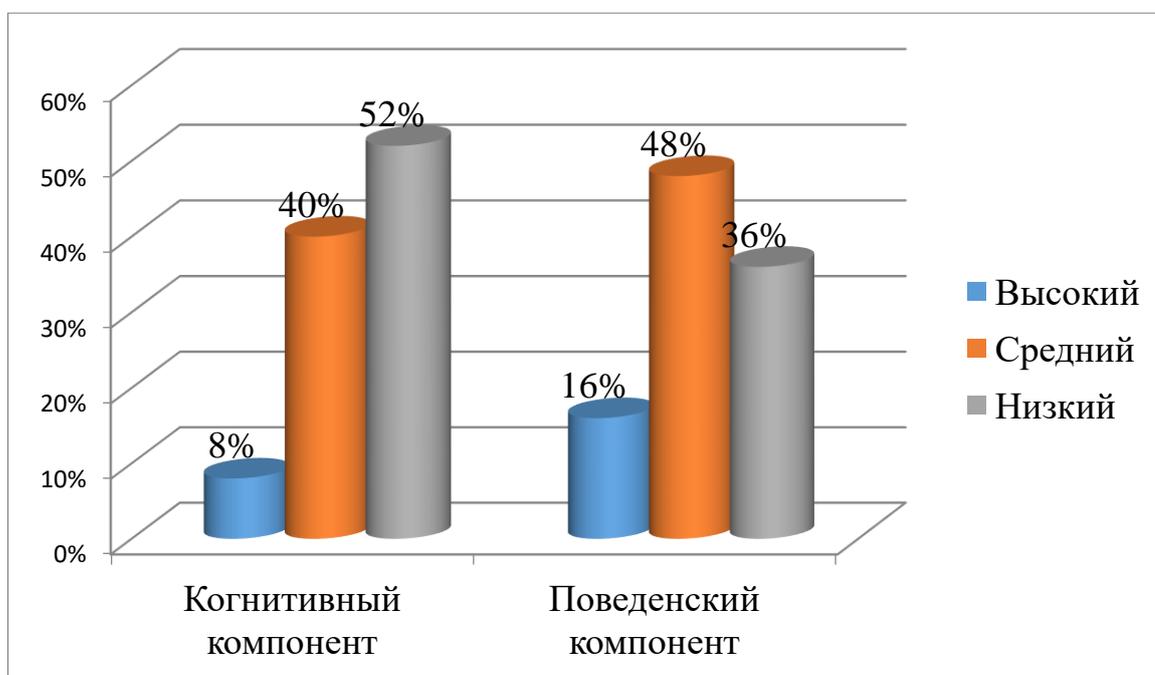


Рис.1. Уровни сформированности компонентов представлений о здоровье у старших дошкольников (сентябрь 2022 г.)

Когнитивный компонент у старших дошкольников сформирован на низком уровне – 52%. Еще 40% имеют средний уровень сформированности когнитивного компонента. И только 8% старших дошкольников хорошо понимают что такое здоровье, осознают представления о здоровье, их представления характеризуются системностью и обобщенностью.

Поведенческий компонент сформирован на более высоком уровне. 16% отличаются высоким уровнем инициативы и самостоятельности в соблюдении элементарных правил здорового образа жизни, доступных старшим дошкольникам. У 48% старших дошкольников поведенческий компонент сформирован на среднем уровне. Но 36% не отличаются инициативностью и самостоятельностью в соблюдении правил здорового образа жизни.

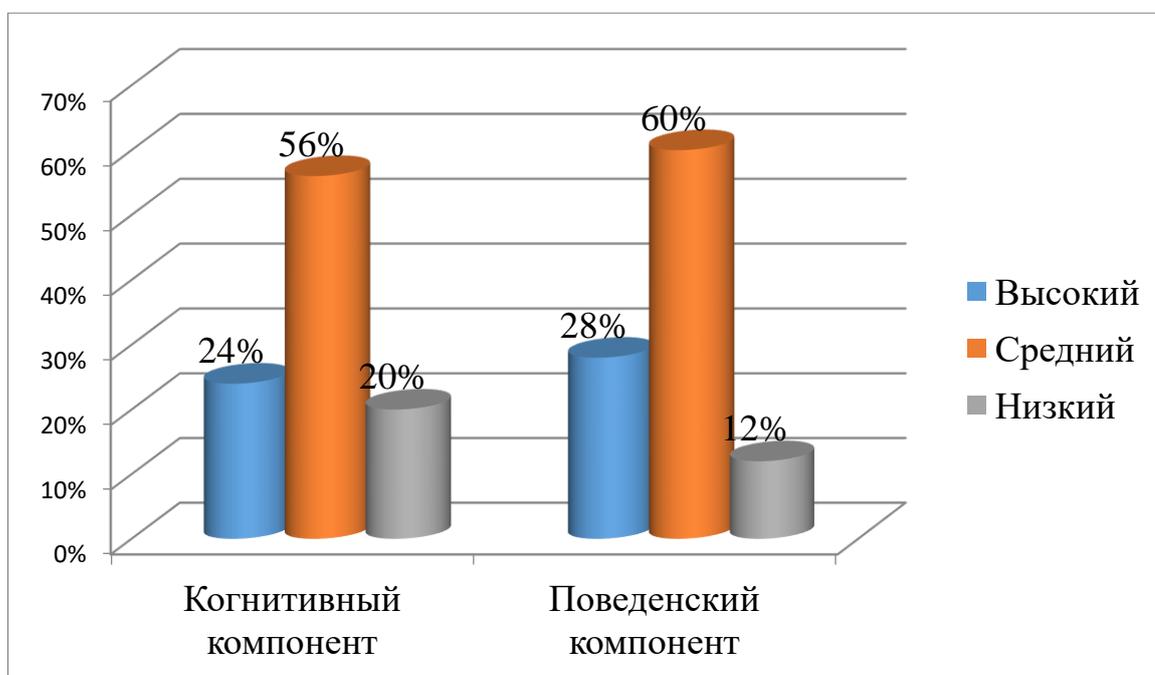


Рис.2. Уровни сформированности компонентов представлений о здоровье у старших дошкольников (апрель 2023 г.)

После реализации модели воспитательно-образовательного процесса, построенного с учетом валеологических задач были получены следующие результаты сформированности компонентов представлений о здоровье у старших дошкольников. Когнитивный и поведенческий компоненты сформированы преимущественно на среднем уровне. Низкий уровень когнитивного компонента у 20%, поведенческого компонента – у 12%. Повысился высокий уровень: когнитивный компонент – 24% старших дошкольников, поведенческий компонент – 28% старших дошкольников.

Таблица исследования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников за 2023-2024 гг.

№	Фамилия, имя ребенка	Когнитивный компонент								Поведенческий компонент				Уровень	
		Полнота		Осознанность		Обобщенность		Системность		Инициативность		Самостоятельность			
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1.	Белов Н.	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	н/н	с/с
2.	Буров П.	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	с/с	с/в
3.	Бурова А.	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	в/в	в/в
4.	Денисова Т	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	с/с	в/в
5.	Едунова Н.	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	в/в	в/в
6.	Звягина К.	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	в/в	в/в
7.	Кисурин А.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	с/с	с/с
8.	Ларюшенкова	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	с/с	с/с
9.	Леденев Д.	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	с/с	в/в
10.	Лукьянов А.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	с/с	с/с
11.	Панарина А.	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	в/в	в/в
12.	Польшакова	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	с/с	с/с
13.	Потехин Е.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	н/н	с/с
14.	Чернятина С	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	с/в	в/в
15.	Трусов А	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	с/с	с/с
16.	Шамоян А	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	н/н	с/с
17.	Самсонова В	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	в/с	в/в
18.	Кисурин К.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	с/с	с/с

В результате исследования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников мы получили следующие их уровни, представленные наглядно на рисунке 3,4.

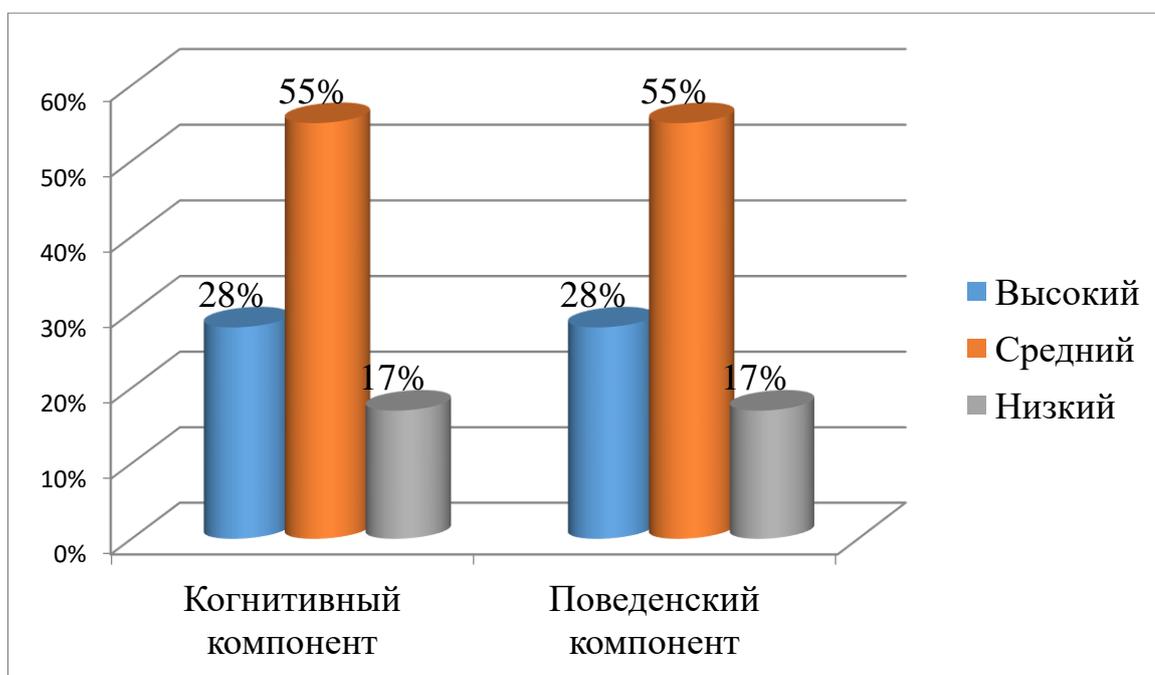


Рис.3. Уровни сформированности компонентов представлений о здоровье у старших дошкольников (сентябрь 2023 г.)

Когнитивный компонент у воспитанников подготовительной группы сформирован на низком уровне – 17%. 55% имеют средний уровень сформированности когнитивного компонента. И 28% дошкольников хорошо понимают что такое здоровье, осознают представления о здоровье, их представления характеризуются системностью и обобщенностью.

Поведенческий компонент сформирован на аналогичном уровне. 28% отличаются высоким уровнем инициативы и самостоятельности в соблюдении элементарных правил здорового образа жизни, доступных воспитанникам подготовительной группы. У 55% дошкольников поведенческий компонент сформирован на среднем уровне. Но 17% не отличаются инициативностью и самостоятельностью в соблюдении правил здорового образа жизни.

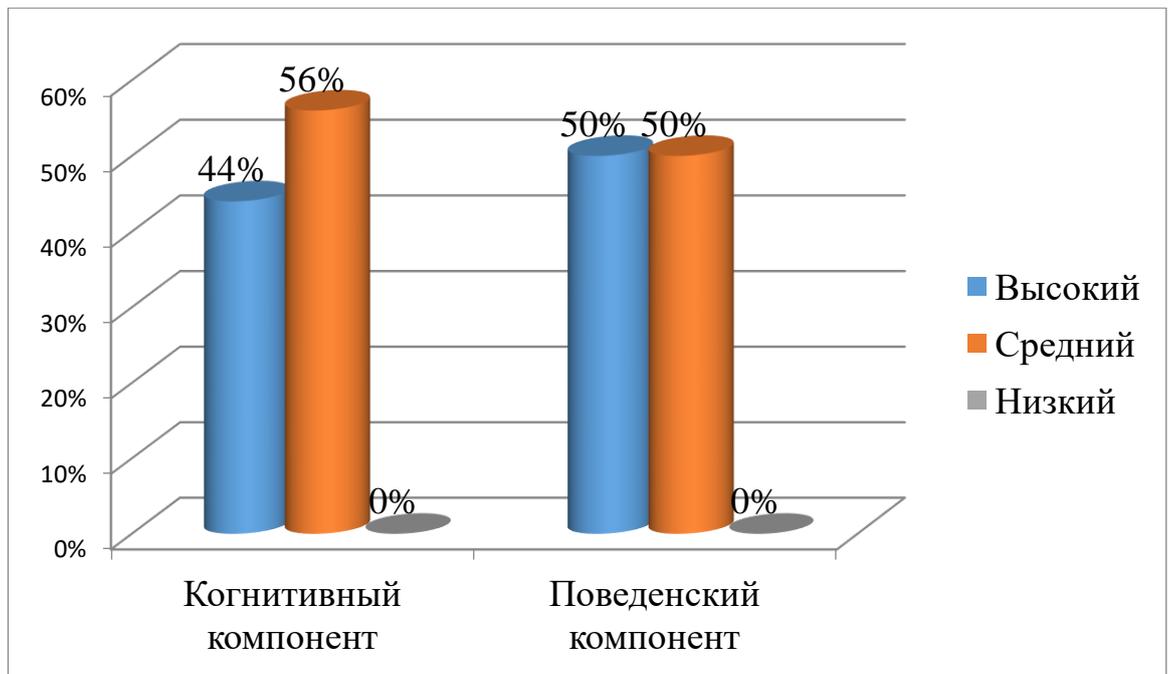


Рис.4. Уровни сформированности компонентов представлений о здоровье у старших дошкольников (апрель 2024 г.)

Когнитивный компонент у воспитанников подготовительной группы сформирован на среднем уровне у 56% детей. И 44% воспитанников четко понимают что такое здоровье, осознают представления о здоровье, их представления характеризуются полнотой, системностью и обобщенностью.

Поведенческий компонент сформирован на аналогичном уровне. 50% отличаются высоким уровнем инициативы и самостоятельности в соблюдении элементарных правил здорового образа жизни, доступных старшим дошкольникам. У 50% старших дошкольников поведенческий компонент сформирован на среднем уровне.

Таким образом, мы видим явное повышение уровня представлений старших дошкольников о здоровье, особенно в отношении когнитивного компонента, т.е. представления старших дошкольников стали более полными осмысленными, систематичными и обобщенными. Данный результат указывает на эффективность, внедренной модели воспитательно-образовательного процесса, построенного с учетом валеологических задач.

ВЫВОДЫ

Работая в детском саду, и организуя с детьми занятия, различные виды деятельности по формированию у детей элементарных валеологических навыков, я поняла насколько важно и актуально это сегодня. Ведь укрепление здоровья - одно из ведущих направлений деятельности педагога детского сада.

Наиглавнейшее требование здесь состоит в том, чтобы не допустить снижения имеющегося уровня здоровья ребёнка. Выполнить его можно лишь при наличии чётко продуманной системы работы, включающей, физкультурно - оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов. И я стараюсь в своей работе приучать дошкольников соблюдать все эти правила, то есть: правила личной гигиены, следить за собой, своими поступками, эмоциями, создать устойчивый стереотип правильного поведения.

Поэтому я считаю своей обязанностью и прошу об этом родителей, так же дома подкреплять предъявляемые к детям требования личным поведением, специально демонстрировать образцы гигиенической культуры, добиваться единства в подходе к ребёнку. И благодаря этому тесному сотрудничеству наши дети замечательно владеют основными культурно- гигиеническими навыками (умывание, чистка зубов, культура еды, пользование носовым платком), знают правила личной безопасности, а также основные правила здорового образа жизни, значительно снизился уровень заболеваемости.

Итак, как показала практика, планомерная работа приводит не только к улучшению здоровья детей, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширяет кругозор.

Быть здоровым- естественное желание каждого человека. Основы психического и физического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека валеологическую

культуру стараясь учить детей любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Валеологическое образование позволяет и предусматривает обновление педагогических технологий. Отход от прежней цели образования - формирования научных знаний об окружающей действительности. На современном этапе ребенок - активный участник педагогического процесса. Ориентация ребенка на самопознание, самоопределение и самовоспитание, использование всего общественно - исторического опыта предшествующих поколений.

Эффективность работы по комплексному подходу в организации здорового образа жизни детей дошкольного возраста, формированию у них валеологических знаний определена следующими показателями:

- 1.Снижение заболеваемости.
2. Рост уровня физического и психического здоровья.
3. Повышение двигательной активности детей.
4. Динамика показателей физической подготовленности дошкольников.
5. Сознательное отношение детей к собственному здоровью и использование доступных способов его укрепления.
6. Общая подготовленность к обучению в школе.
7. Сотрудничество детского сада с родителями в вопросе организации здорового образа жизни.

В процессе проделанной работы наметились положительные результаты:

Для детей:

- 1)Сформированны навыки здорового образа жизни.
- 2)Повысилась сопротивляемость детского организма к инфекциям.
- 3)Улучшились соматические показатели здоровья и показатели физической

подготовленности.

4) Сформирована потребность в здоровом образе жизни.

Для родителей:

1) Сформирована активная родительская позиция.

2) Повышена компетентность родителей в вопросах физического развития и здоровья.

3) Активизировалось участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

Для педагогов:

1) Повысилось качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.

2) Возрос профессиональный уровень педагогов.

3) Улучшилось качество работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

Перспективы:

1. Продолжать формировать сознательное отношение к собственному здоровью у детей младшего дошкольного возраста, используя доступные способы его укрепления.

2. Активизировать участие родителей в жизнедеятельности ДОУ, повышая компетентность родителей в вопросах физического развития и здоровья.

3. Повышать качественное освоение инновационных технологий физического воспитания и оздоровления в дальнейшей работе с детьми в соответствии с задачами Федеральных государственных образовательных стандартов.

Список информационных источников

1. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования/ Р.И. Айзман. - Новосибирск, 2010. -198с.
2. Алямовская, В.Г. Инновационные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении/ В.Г. Алямовская // Дошкольное образование. - 2011. - № 4. - С. 7-23.
3. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости/ Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2003. – 128 с.
4. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №5. – С. 2–6
5. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2-е изд., испр / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2002.- 416 с.
6. Голобородько, Н.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании/ Н. В. Голобородько // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV международной научной конференции (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). – Уфа: Лето, 2013. – С. 82-85
7. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: учеб. метод. пособие / В. А. Деркунская. - М.: Педагогическое общество России, 2012. - 84с.
8. Дошкольная педагогика/ Н.А. Виноградова, Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева ; под общ. ред. Н.В. Микляевой. – М. : Издательство Юрайт, 2012. – 510 с.
9. Кареева, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы/ Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2012. – 170 с.

10. Киркина, Е.Н. Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности/ Е.Н. Киркина, Н.В. Лисакова // Народное образование. Педагогика. – 2014 – Выпуск №10. – С.105-109
11. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике/ Г.А. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: МарТ, 2005. – 448 с.
12. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика/ С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 416с.
13. Кокаева, И.Ю. Развитие регионального образовательного пространства как фактор сохранения и укрепления здоровья младших школьников/ И.Ю. Кокаева – Владикавказ: Изд-во СОГПИ; 2010. - 220с.
14. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-метод. пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 290 с.
15. Мандров, С.И. Прогностическое и диагностическое слежение за здоровьем детей дошкольного и младшего школьного возраста и мероприятия по его управлению/ С.И. Мандров, Л.А. Жданова // Сб. научных трудов «Актуальные проблемы здоровья семьи». – М.: 2010. – С. 285-288.
16. Новикова, И.М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей/ И.М. Новикова // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2006. – № 8. – С.10-12
17. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009 – 96с.
18. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / Под ред. В. И. Орла и С. Н. Агаджановой. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 171с.
19. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/ Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина.

- М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 380 с.
20. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. – Мн.: Современное слово, 2005. – 720 с.
21. Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / С.С. Прищепа. – М.: Сфера 2009. -128с.
22. Сивцова, А.М. Организационно-педагогические условия реализации здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного – младшего школьного возраста. Автореферат кандидата педагогических наук. – Санкт-Петербург, 2008. – 24 с.
23. Сизова, Н.О. Валеология: конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет) / Н.О. Сизова. - СПб.: Паритет, 2013. - 96 с.
24. Соловьев, Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: СГУ, 2007. – 111 с.
25. Терпугова, Е. А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов / Е.А. Терпугова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 254с.
26. Хабарова, Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании / Т.В. Хабарова. – СПб. ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 80 с.
27. Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д.В. Хухлаева. – М.: Здоровье, 2011. – 102с.

Оценка показателей качественного анализа представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников

Показатель	Балл	Критерии
Когнитивный компонент Полнота	4	Ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о 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 заболеваний
	3	Ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний
	2	Представления ребенка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер; он трактует понятие «здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний
	1	Ребенок затрудняется объяснить смысловое значение понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья

Осознанность	4	Ребенок осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей среды
	3	Ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значение для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров
	2	Ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров; не осознает зависимость здоровья от окружающей среды
	1	Ребенок не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды
Обобщенность	4	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; он активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях
	3	Ребенок 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
	2	Ребенок способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально - стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры
	1	Ребенок не способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности
Системность	4	Представления ребенка о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер
	3	У ребенка сформированы единичные представления о ЗОЖ

	2	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды
	1	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды
Поведенческий компонент Инициативность	4	Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения
	3	Ребенок может проявлять инициативу в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием
	2	Ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет
	1	Ребенок инициативу не проявляет
Самостоятельность	4	Ребенок проявляет 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
	3	Ребенок может проявлять самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность
	2	Ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность
	1	Ребенок самостоятельность не проявляет

Модель воспитательно-образовательного процесса

1. Целевой раздел.

Цели: формирование элементарных основ культуры здорового образа жизни у старших дошкольников.

Задачи:

1. Формирование ценностного отношения к здоровью у старших дошкольников, мотивации к выполнению санитарно-гигиенических навыков.
2. Формирование первичных представлений о здоровье, здоровом образе жизни у старших дошкольников.
3. Формирование у старших дошкольников способности устанавливать причинно-следственные связи между образом жизни и здоровьем.
4. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
5. Созданий организационных, педагогических, средовых условий для здоровьесбережения детей старшего дошкольного возраста.

Предполагаемые результаты

В результате организации воспитательно-образовательного процесса, построенного с учетом задач валеологического образования, предполагается достижение следующих результатов:

- сформированность у старших дошкольников потребности в соблюдении здорового образа жизни;
- сформированность у старших дошкольников элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, связи собственного здоровья с образом жизни;
- сформированные санитарно-гигиенические навыки, элементарные навыки поведения, соответствующего здоровому образу жизни;
- сохранение здоровья детей, снижение заболеваемости.

Характеристика детей. В группе 20 детей старшего дошкольного возраста. Группы здоровья у 8% детей – 1 группа, у 56% - вторая группа здоровья, у 36% - детей третья группа здоровья. Часто болеющие дети (простудными заболеваниями) составляют 24%. Успешность освоение программы «Физическая культура»: на высоком уровне – 32%, на среднем уровне – 52%, на низком уровне – 16%.

2.Содержательный раздел.

Таблица 1

Содержание валеологического образования

№ п/п	Тема	Задачи	Вид и форма деятельности	Ответственные
1.	Здоровье	1.Формировать представление о здоровье и нездоровье (болезни). 2. Расширять представления детей о полезных и вредных привычках 3. Разъяснять детям, что причиной болезни могут быть вредные привычки, не соблюдение правил гигиены. 4. Прививать привычку к соблюдению правил гигиены, режима дня. 5. Формировать сознательное отношение к собственному здоровью.	Беседа «Что такое здоровье?» Занятие «Привычки: полезные и вредные».	Воспитатель
2.	Чистота – залог здоровья	1. Разъяснять детям, что причиной болезни могут быть	Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»	Воспитатель

		вредные привычки, не соблюдение правил гигиены. 2. Рассказывать о правилах личной гигиены. 3.Прививать привычку к соблюдению правил гигиены.	Занятие «В гостях у Мойдодыра». Дидактические игры. Тренинг «Как нужно ухаживать за предметами личной гигиены»	
3.	Здоровое питание	1.Знакомить с основами здорового питания (как и когда нужно употреблять пищу). 2. Рассказать о витаминах. 3. Формировать умение заботиться о собственном здоровье.	Занятие «Витамины укрепляют организм». Игровая ситуация «Полезная покупка» Проблемная ситуация «Необычное угощение»	Воспитатель
4.	Двигательная активность	1.Формировать представление о важности двигательной активности для здоровья. 2.Учить правильному дыханию. 3.Познакомить с гимнастикой для глаз.	Занятие «Спорт - это здоровье». Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.	Воспитатель

3.Организационный раздел

Таблица 2

Формы реализации месячника здоровья «Расти здоровым, малыш!»

Форма	Кол-во человек	Время проведения	Длительность
Беседа «Что такое здоровье?»	20	1 неделя понедельник	10 мин.
Занятие «Привычки: полезные и вредные».	20	1 неделя Вторник	25 мин.

Просмотр мультфильма «Смешарики. Азбука здоровья».	20	1 неделя четверг	5 мин.
Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»	20	2 неделя понедельник	30 мин.
Занятие «В гостях у Мойдодыра».	20	2 неделя Вторник	25 мин.
Занятие «О витаминах».	20	3 неделя вторник	25 мин.
Игровая ситуация «Полезная покупка»	20	3 неделя четверг	20 мин.
Проблемная ситуация «Необычное угощение»	20	3 неделя четверг	20 мин.
Занятие «Спорт - это здоровье»	20	4 неделя Вторник	25 мин.
Дыхательная гимнастика.	20	в течение 4 недели	2-3 мин.
Гимнастика для глаз.	20	в течение 4 недели	2-3 мин.

Условия реализации модели:

1. Компетентность педагога в вопросах организации валеологического образования дошкольников:

знание основ валеологии как науки в целом (понятия «здоровье», «болезнь», «здоровый образ жизни», «факторы здоровья», «культура здорового образа жизни»),

основ педагогической валеологии (задачи и принципы, содержание валеологического образования дошкольников, формы и методы реализации валеологического образования дошкольников),

основы дошкольной педагогики, основы возрастной психологии (дошкольный возраст).

2. Методическая база (представлена в приложениях).

3. Организация предметно-развивающего пространства:

- иллюстрации с алгоритмами гигиенических навыков (мытьё рук, лица, чистка зубов, гимнастика для глаз),
- карточки с полезными и вредными привычками,

- карточки с видами спорта,
- видеозаписи с мультфильмами «Смешарики. Азбука здоровья»,
- уголок «Больница» (кушетка, шкафчик, набор предметов для игры в больницу, костюм врача),
- наборы продуктов для организации игр и ситуаций,
- подборка детской художественной литературы о здоровье, гигиене (К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», стихи Г. Остера, А.А. Барто),
- набор предметов личной гигиены для игр,
- наборы для детского творчества для организации изобразительной деятельности.

Конспекты занятий

Занятие «Привычки: полезные и вредные»

Цель: расширять представления детей о полезных и вредных привычках.

Задачи:

1. разъяснить полезное и вредное влияние привычек на организм человека;
2. воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
3. развивать умения рассуждать, память, внимание.
4. формировать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: плакат со страной здоровья, мультфильм «Смешарики», карточки с полезными и вредными привычками.

Ход занятия

1. Организация на занятие

Сегодня мы отправляемся в страну, которой нет на карте, но без которой очень трудно жить. Это страна «Здоровье». В нее мы отправляемся вместе со смешариками.

- Мы посмотрим, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

Крошка сын к отцу пришел и спросила кроха, что такое хорошо и что такое плохо?

У меня секретов нет - Слушайте детишки, Папы этого ответ.... Сегодня на нашем занятии разговор у нас пойдет о том, что у нас, у людей, есть полезные привычки и вредные привычки. Но прежде чем говорить о хороших и вредных привычках, давайте подумаем, что же такое привычка?

2. Основная часть

Просмотр отрывка мультфильма «Смешарики. Путь в приличное общество».

Беседа:

- Что такое привычка? (это то, что мы делаем постоянно, даже не задумываясь).

- Почему одни привычки нужно вырабатывать, а от других избавляться?

- Почему полезные привычки помогают здоровью? Какие это могут быть привычки?

- Почему вредные привычки не помогают здоровью? Какие это могут быть привычки?

- Какие привычки есть у вас?

На свете есть много того, что может укрепить и сохранить здоровье, сделать жизнь насыщенной, интересной. Но есть то, что идет во вред здоровью и разрушает его. Давайте обсудим и решим, какие привычки мы оставим себе, а какие нам не нужны.

Физминутка «Моемся»

Жарче, дырчатая тучка,
Поливай водичкой ручки,
Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,
Мой затылочек, височки,
Подбородочек и щечки!
Трем мочалкою коленочки,
Щеточкой трем хорошенечка
Пяточки, ступни и пальчики...я
Чисто – чисто моем мальчика!

Упражнение «Полезные и вредные привычки»

Дети получают карточки с изображением выполнения полезных (спорт, закаливание, здоровое питание, прогулки на свежем воздухе, соблюдение гигиены) и вредных привычек (ковыряние в носу, еда с грязными руками, грызение ногтей, сидение за компьютером).

Задание: «Разделите привычки на вредные и полезные».

Обсуждение: Почему эта привычка полезная, как она помогает здоровью. Почему привычка вредная, как она вредит здоровью.

3. Заключительная часть

С какими привычками мы сегодня познакомились? Какие привычки мы оставим себе, чтобы сохранить здоровье? Что понравилось на занятии?

Занятие «В гостях у Мойдодыра»

Цель: расширять представление о правилах личной гигиены.

Задачи:

1. рассказывать о правилах личной гигиены;
2. прививать желание выполнять правила личной гигиены;
3. развивать умения рассуждать, память, внимание.
4. формировать желание вести здоровый образ жизни.

Методы: игра, беседа, упражнения, иллюстрация.

Оборудование: плакат со страной здоровья, мультфильм «Смешарики», иллюстрация «Мойдодыр».

Ход занятия

1. Организация на занятие

Ребята, давайте посмотрим друг на друга и, улыбаясь, скажем «Здравствуйте».

- Какое пожелание передали мы друг другу?
- Да, мы пожелали друг другу доброго здоровья.

Сегодня мы приглашаем вас, принять участие: поиграть, пошутить, посмеяться. И, конечно же, мы приглашаем всех наших друзей подумать обо всём, что увидите и услышите.

Мы отправимся в гости к Мойдодыру. Только Мойдодыр не любит грязных и неряшливых ребят. Чтобы попасть в гости к Мойдодыру, нам нужно будет вспомнить все предметы личной гигиены, а так же вспомнить как ими пользоваться. Вы будете работать в парах и группах. Чтобы все задания выполнять правильно, нужно внимательно меня слушать. Желаю всем успеха.

2. Основная часть

Здравствуй, детишки,

Девчонки и мальчишки!

К вам я долго собирался:

Чистил зубы, умывался.

Чистота и аккуратность

Для меня важны всегда,

А с неряхами водиться

Я не стану никогда.

Кто не любит чистить зубы

И с расчёской не в ладах

Попадает, непременно,

В категорию нерях.

Он ленив, сонлив и грязен

С ним общаться не хотят

Неужели здесь сегодня

Встречу я таких ребят?

Ну, а если даже встречу

Одного или двоих

Позову сюда я сразу

Всех помощников своих.

Первый друг Мойдодыра – это... отгадайте кто?

Волосистой головкой

В рот она влезает ловко,

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

- Второй друг Мойдодыра...отгадайте загадку!

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Беседа

- Разгадали все загадки Мойдодыра, молодцы! Теперь мы проверим, хорошо ли вы знаете правила личной гигиены и умеете ли вы ухаживать за собой. Итак, вы должны назвать как можно больше правил личной гигиены.

Ребята, вы знаете, что у нашего организма есть помощники, какие (уши, глаза, кожа и т. д) - А что мы должны делать, чтобы наши помощники были всегда здоровыми и могли нам помогать?

– Для этого существуют правила. Вы хотите их узнать? Давайте вместе с вами их составим.

Для глаз – делать каждый день гимнастику, правильно читать, писать и рисовать, смотреть телевизор, есть витамины – овощи и фрукты.

Для ушей – нельзя толкать в уши острые предметы, чистить уши детям должны взрослые, каждое утро мыть уши.

Для кожи – мыть руки, лицо с мылом каждый день, ходить в баню, смазывать руки, лицо кремом.

Если вы будете выполнять эти правила, то ваши помощники всегда будут здоровыми и не будут болеть.

Но не только помощники есть у организма, но и враги.

– Какие враги есть у нашего организма? (Ответы детей)

– Сейчас я при помощи волшебной палочки, превращу вас в следопытов и мы отправимся в путешествие, открывать тайну, что же грозит нашему организму и какие у него враги.

Дети выполняют задания игры, отбирая карточки с изображением предметов, которые являются врагами для человека.

Знакомство с алгоритмом «Как нужно чистить зубы»



Игра

Мы советы вам расскажем.

Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет!
Зубы вы почистили и идёте спать.
Захватили булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет? (*Дети: Нет, нет, нет.*)
Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет? (*Дети: Нет, нет, нет.*)
Говорила маме Люба:
Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, каждом зубе.
Каков будет ваш ответ? Молодчина Люба? (*Дети: Нет, нет, нет.*)
Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет? (*Дети: Нет, нет, нет.*)
Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Вы смогли сегодня, дети
Наши правила понять.
Каждый день должны их люди
Очень строго выполнять.

Просмотр мультфильма «Смешарики. Азбука здоровья. Руки».

3. Заключительная часть

Кто у нас был в гостях? О чем он нам рассказал? Для чего нужно чистить зубы и мыть руки?

Конспект занятия «Витамины укрепляют организм»

Цель: познакомить с понятием «витамины», обобщить знания о полезных продуктах.

Задачи:

1. способствовать становлению интереса детей к правилам здорового образа жизни, правильного питания;

2. обогащать сенсорный опыт детей, совершенствовать восприятие ими окружающих предметов с опорой на разные органы чувств, знакомить с новыми способами обследования.

Оборудование: кукла, карточки с буквами А, В, С, В; картинки с изображением продуктов питания, силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма.

Ход занятия

1. Организация на занятие

Ребята, сегодня к нам в группу пришел мальчик Ваня Заболейкин. Ваня такой хороший мальчик, только фамилия у него какая-то странная - Заболейкин. Ваня говорит, что ему его фамилия нравится, потому что ему нравится все время болеть. Вот пришел сегодня в детский сад, а завтра дома будет сидеть. Неужели Ване нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, на которых дети узнают что-то новое и интересное? Ведь дома сидеть скучно.

2. Основная часть

- Ребята, а вы любите болеть?

Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет. А вы хотите этот секрет узнать? Тогда я предлагаю позвать Ваню и внимательно меня послушать.

Если хочешь быть веселым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддаваться никаким болезням - каждый день принимай витамины.

- А что такое витамины?

Сейчас мы это узнаем. Витамины - это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек более разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным...

- А хотите знать, откуда берутся витамины?

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты, служат людям источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучики - источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А, В, С, В, РР, Е, К. Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года.

- Как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (летом, осенью).

Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно принимать в

определенных дозах (1-2 таблетки в день) Они необходимы человеку, как белки, жиры, углеводы, вода и минеральные соли. Сейчас выпускаются витамины в комплексе, называются они поливитамины. Весной витамины надо употреблять как необходимую пищевую добавку для восполнения сил и здоровья, добавлять витамины к пище. Ведь добавляем же мы сахар в чай, а в суп соль. Витамины нужны всем: и маленьким, и взрослым, и стареньким бабушка и дедушкам.

Витамины вырабатывают растения, например:

- шиповник, черная смородина, черноплодная рябина, красный перец, капуста - самые старательные поставщики витаминов А, С,
- дрожжи, горох, фасоль, гречка - содержат витамины группы В,
- кукуруза, растительные масла, зародыши злаков – витамин Е,
- печень, рыбий жир, яйца, икра, молочные продукты – витамин В.

Ну, Заболейкин, понял, почему ты всегда болеешь? Потому что вместо полезных продуктов ты просил маму покупать тебе конфеты, чипсы и газировку, а питаться надо только полезными и необходимыми для организма продуктами. Ребята, а вы со мной согласны?

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Витамин D - находится в рыбьем жире и солнышке. Поэтому так важно бывать на свежем воздухе. Потому что, когда мы гуляем, солнышко в своих лучах посылает нам витамин Д, а он делает наши руки и ноги крепкими. Но надо помнить одно важное правило: в сильную жару нельзя гулять без головного убора и долго находиться на солнышке, иначе можно обгореть и получить солнечный удар.

Рыбий жир всего полезней, хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней, без болезней — лучше жить!

- Ребята, мы ничего не сказали о конфетах, пирожных, мороженом, газированных напитках. Как вы думаете, почему? Витамины в этих продуктах не живут, хотя они и вкусные.

Ах, если бы ели мы только конфеты, все дети мечтают об этом на свете,

А взрослые любят есть суп или кашу, а также яйцо и простоквашу,

Если бы взрослые, как и все дети, не ели все это, а только конфеты,

Какая же радость была бы на свете! Но взрослые нас никак не поймут

И снова меня к обеду зовут!

Продукты бывают вкусные и полезные. И как раз полезными их делают витамины. Давайте еще раз посмотрим, в каких продуктах живут витамины.

От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье. Поэтому полезнее есть яблоко, апельсин или другие фрукты вместо конфет.

Конечно, не стоит полностью отказываться от сладостей, но их употребление надо ограничить. А чтобы организм был крепким и здоровым, надо употреблять разнообразную пищу: и супы, и каши, овощи, фрукты, молочные продукты.

Чтоб поправить вам здоровье, пейте молоко коровье.

Лучшей еды ты не ищи, ешь каждый день вкусные щи.

Очень здоровой хочет быть Маша, и не откажется съесть она кашу.
Чтобы детишкам здоровыми быть, надо детишкам с едою дружить.

3. Заключительная часть

- С какими друзьями здоровья мы сегодня познакомились? В чем содержится много витаминов? Зачем нам нужны витамины?

Конспект занятия «Спорт - это здоровье»

Цель: формировать представление о том, что спорт играет важную роль для здоровья организма человека.

Задачи:

1. Знакомить с важностью
2. развитие положительной самооценки, уверенности в себе, чувства собственного достоинства, желания следовать социально-одобряемым нормам поведения, осознание роста своих возможностей и стремление к новым достижениям.

Оборудование: глобус, эмблема олимпийских игр, иллюстрации с видами спорта

Ход занятия

1. Организация на занятия

Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «Физкультуру», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет)

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной.

Спортом занимаются сильные, крепкие и здоровые люди. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать? (Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе, или при открытой форточке)

2. Основная часть

Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят, физкультуру? (они слабые, часто болеют, грустные, многое у них не получается).

Покажите, какие это дети. (Пантомима «Очень худой ребенок»)

Ребята, а кто такие спортсмены? Чем они занимаются? Что вы слышали о спортивных соревнованиях? Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов? (олимпийские игры). Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

Послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр. В Древней Греции люди очень любили заниматься спортом. Они собирались на горе Олимп и устраивали разные состязания - бегали, плавали, метали ядра. С тех пор прошло много лет, а состязания проводятся и в наши дни. Люди, которые очень увлечены спортом, называются спортсменами. Раз в четыре года в одной из стран нашей планеты проходят Олимпийские игры (от горы Олимп), куда съезжаются спортсмены со всего мира, чтобы принять участие в состязаниях, помериться силой с другими, доказать свою ловкость. Люди, которые хотят посвятить свою жизнь спорту, начинают заниматься с ранних лет. Для этого существуют разные секции и кружки. Но значит ли это, что, придя в кружок, ты обязательно должен стать спортсменом? Конечно, нет.

Во-первых, не все становятся настоящими победителями. А во-вторых, чтобы добиться победы, стать настоящим чемпионом, надо потратить много сил, времени, терпения и труда. Обычный день настоящего спортсмена проходит в бесконечных тренировках. Но что еще дает спорт?

Посмотрите на гимнастку, какая она гибкая и грациозная; на силачей, как они одной рукой подкидывают друг друга. Вот это силища! А как плавно и изящно скользят фигуристы на льду! Но знай - все эти умения не пришли сами собой. Все, что вы видите на соревнованиях или по телевизору - это результат долгих и изнурительных тренировок. А еще - трудолюбие, выдержка и терпение. Организм не каждого человека способен выдержать такую нагрузку.

Поэтому за спортсменами всегда наблюдает врач. Но что же главное в занятиях спортом?

Это - гибкость (гимнастика), сила (силачи), грациозность и изящность (фигурное катание), выносливость, стройная осанка, бодрый вид, легкая походка, подтянутость.

Для того, чтобы добиться хороших результатов, надо много трудиться.

А начинать заниматься можно в вашем возрасте, потому что именно сейчас у вас гибкие косточки, и занятия вам будут даваться намного легче, чем, например, вашим родителям. И совсем не обязательно тратить на тренировку весь день. Достаточно уделять несколько минут в день.

Ребята, посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять олимпийских колец, которые обозначают единство и дружбу спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое - Азию, черное - Африку, зеленое - Австралию, красное - Америку.

Давайте найдем эти континенты на глобусе.

Вспомните, что является символом Олимпийских игр? (огонь) Олимпийский огонь на стадион, где будут проходить игры, доставляют бегуны. Олимпийские игры бывают зимними и летними.

Рисование

Давайте вспомним зимние и летние виды спорта и изобразим их на бумаге.

3. Заключительная часть

Для чего человеку нужен спорт? Какие виды спорта вы знаете?

Беседа о здоровье

Беседа направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и ЗОЖ, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов:

- Как ты думаешь, что такое здоровье?
- От чего человек может заболеть?
- Где человек может заболеть – на улице или дома?
- От какой пищи человек будет здоров?
- Зачем детям нужно спать днем?
- Как люди лечат болезни?
- Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

Ситуация «Что делать, чтобы быть здоровым?»

Задание направлено на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Педагог предлагает детям поговорить. В ходе разговора педагог выясняет, здоровы ли дети, какое у них настроение; выражает удовлетворение тем, что дети здоровы, 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 детям пояснить свои рисунки и фиксирует эти пояснения.

Ситуация «Полезная покупка»

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах. В качестве «товаров» могут быть использованы чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, калейдоскоп. Педагог показывает на лежащие на столе предметы и говорит ребенку: «Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья».

Проблемная ситуация «Необычное угощение»

Задание направлено на выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах. Ребенку предлагают войти в кабинет, где на столе стоит поднос с «угощением», а рядом со столом на полу лежит красивая груша. На подносе разложены несколько карамелек в фантиках, печенье, недоеденный леденец, банан в потемневшей кожуре, пирожное с двумя сидящими на креме мухами (пластиковые муляжи), обкусанная и неаккуратно завернутая

шоколадка, недоеденная и неаккуратно завернутая шоколадная конфета, стакан с недопитым соком.

Педагог предлагает ребенку поднять с пола грушу, и говорит: «Вкусная груша, жаль, что она грязная. Давай положим ее на поднос. Смотри, здесь кто-то ел вкусную еду и немного оставил нам. Может, угостимся? Что ты выберешь?» В протоколе фиксируют последовательность выбора «угощения» только если ребенок настаивает на нем, несмотря на то, что его внимание обратили на недоброкачественность продукта. В этом случае «угощение» у ребенка забирают, разъясняют опасность употребления такого продукта в пищу и заменяют «угощение» полноценным продуктом.

Проблемная ситуация «Место для отдыха»

Задание направлено на выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей. 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».

Дыхательная гимнастика

Когда воздух попадает в легкие - вы делаете вдох, и они увеличиваются, как у воздушный шарик, когда его надувают. А при выдохе уменьшаются, сжимаются, как если бы выпустить воздух из шарика. Давайте представим, как это происходит. Сделайте глубокий вдох - легкие увеличились, сделайте выдох - легкие сжались. И так происходит каждый раз с нашими легкими. Легкие не задерживают в себе долго воздух. Из легких воздух попадает в кровь, а сердце проталкивает кровь во все части тела. Нет ни одного места, куда бы не доставлялся воздух. После того, как воздух обойдет все части тела, он опять возвращается в легкие, а из легких тем же путем выходит наружу вместе с выдохом.

Играем в прятки (упражнения с элементами дыхательной гимнастики)

Просыпайтесь поскорей,

Улыбайтесь веселей,

Поиграем от души –

Игры наши хороши.

В прятки пальцы рук играли

И головки убирали.

Вот так, вот так

Свои головки убирали.

В прятки пальцы ног играли

И головки убирали.

Вот так, вот так

Свои головки убирали.

В прятки руки заиграли,

Помахали, помахали.

Вот так, вот так,

И под спинку их убрали.

В прятки локти заиграли,

Заиграли, заиграли.

Вот так, вот так,

И нисколько не устали.

В прятки язычок играл,

Из-за зубок выбегал.

Вот так, вот так,

Вновь за зубки убежал.

Но в стороне не устоял,

Сильно-сильно задышал.

Вот так, вот так,

Так вот сильно задышал.

Дети ложатся поверх одеял.

Звучит спокойная музыка.

Ритмично сгибать и разгибать пальцы на руках.

Ритмично сгибать и разгибать пальцы на ногах.

Руки поднять, помахать ими перед собой и спрятать под спинку.

Исходная позиция: лёжа на спине.

Ноги вместе. Руки за голову.

Сведение и разведение локтей перед собой.

Открыть немного рот и очень быстро выбрасывать язык вперёд и втягивать его назад. Попытаться достать языком до кончика носа и до подбородка.

Через нос с шумом набирать воздух, задерживая дыхание на 1-2 секунды.

С шумом выдыхать воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося: «У-у-у». Выдох удлинен.

Шарик красный

Воздух мягко набираем, *Вдох*.

Шарик красный надуваем, *Выдох*.

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох*.

Лопнул он и засвистел: *Выдох со звуком*.

«Т-с-с-с-с!».

Поехали

Завели машину, Сидя. *Вдох*.

Ш-ш-ш-ш, *Выдох*.

Накачали шину, *Вдох*.

Ш-ш-ш-ш, *Выдох*.

Улыбнулись веселей *Вдох*.

И поехали быстрее, *Выдох*.

Ш-ш-ш-ш-ш-ш.

Насос

Это очень просто,

Покачай насос ты.

Налево-направо

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Стоя. Наклон вперёд-назад и т. д.

Наклоны влево-вправо, произнося

«вжик-вжик».

Зрительная гимнастика**Часовщик**

Часовщик прищурил глаз,
Заккрыть один глаз.
Чинит часики для нас.
Заккрыть другой глаз.
Открыть глаза.

Ёлка

Ёлка плакала сначала
Потереть глаза.
От домашнего тепла,
Утром плакать перестала,
Поморгать глазами.
Задышала. Ожила.
Подышать.

Бабочка

Спал цветок
Заккрыть глаза, расслабиться,
И вдруг проснулся,
помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против
неё.
Больше спать не захотел,
Поморгать глазами.
Встрепенулся, потянулся,
Руки поднять вверх (вдох).
Посмотреть на руки.
Руки согнуты в стороны (выдох).
Взвился вверх и полетел.
Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.

Солнышко и тучки

Солнышко с тучками в прятки играло.
Посмотреть глазами вправо-влево,
Солнышко тучки-летучки считало:
Серые тучки, чёрные тучки.
вверх-вниз.
Лёгких – две штучки,
Тяжёлых – три штучки.
Тучки попрятались, тучек не стало.

План работы с родителями по опыту работы по валеологии

Старший дошкольный возраст

Сентябрь «Ребенок и здоровье»

1. Работа с родителями: «Чтобы был здоров малыш!», совместно с родителями оформление стенгазеты «Здоровый образ жизни», предложить изготовить маленькие массажеры для рук (шарики).
2. Работа с художественной литературой: «Здоровяк» С.Махотин, «Прививка» С.Михалков, «Сумка тети доктора» Э.Яниковская. Разучивание стихотворений: «Чтобы быть здоровому» («Как обеспечить безопасность дошкольников» Белая К. Ю., Зимонина В. Н. и др., с. 50 – 52)

Октябрь «Правила личной гигиены»

1. Работа с родителями: консультации - «Как научить ребенка личной гигиене», Предложить родителям изготовить массажный коврик, совместная работа с детьми – рисунок «Мойдодыр»
2. Работа с художественной литературой: «Мойдодыр» К.Чуковский, «Чистюля енот», «Рыжеусый таракан»; разучивание стихотворения «Я мою руки» М.Яснов; инсценировка по стих-ю А. Л. Барто «Девочка чумазая»
3. Оформление выставки рисунков «Мойдодыр»

Ноябрь «Культура еды и здоровье»

1. Работа с родителями: «Полезные рецепты» (предложить родителям обменяться полезными рецептами, советами),
- консультации для родителей: «Правильное питание детей» «Культура еды»,
- оформление выставки рисунков «Полезные продукты»
2. Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита»;
Разучивание стихотворений:
«От простуды и ангины помогают апельсины» (Голицына Н. С., Шумова И. М. «Воспитание ЗОЖ у малышей» с. 65)
3. Развлечение «Сластена в гостях у ребят»

Декабрь «Будем спортом заниматься»

1. Работа с родителями: консультации: «Куда отдать своего ребенка?», памятки для родителей: «Что должен уметь ваш ребенок в 4-5 лет», «Закаливание»
2. Чтение художественной литературы: «Зарядка и Простуда», разучивание стихотворений: Е. Кан «Кто спит в постели сладко»
3. Спортивное развлечение «Олимпийская неделя»

Предварительная работа

1. Пополнить физ. уголок новым инвентарем.

Январь «Витамины и здоровый организм»

1. Работа с родителями:

Оформление папки-передвижки «Витаминные заблуждения»

Консультация «Витамины и нитраты», «Когда нужны витамины»

2. Работа с художественной литературой:

В.Сутеев «Яблоко»

Л.Зильберг «Витамины»

Русская народная сказка «Вершки и корешки»

Д.Родари «Приключения Чиполлино»

Ю.Тувим «Овощи»

Н.Егоров «Помидор», «Огурцы», «Редиска»...

Предварительная работа

Рассматривание плакатов (иллюстраций) с изображением овощей и фруктов; муляжей овощей и фруктов.

Чтение и заучивание стихов, загадок, сказок и рассказов про овощи и фрукты (витамины).

Просмотр мультфильма «Смешарики. Азбука здоровья».

Февраль «Соблюдай режим дня»

1. Работа с родителями:

Консультация «Режим дня вашего ребенка»

Оформление папки-передвижки «Посеешь привычку – пожнешь характер»

2. Работа с художественной литературой:

Грозовский М. «Распорядок дня»

К.Чуковский «Мойдодыр»

А. Барто «Девочка чумахая»

Г. Шалаева «Правила поведения для воспитанных детей»

Предварительная работа

Рассматривание сюжетных картинок по теме: «Режим дня в детском саду»

Март «Здоровые зубки»

1. Работа с родителями:

Памятка «Как ухаживать за зубами и для чего», «Пять правил здоровых зубов»

Консультация «Как научить ребенка правильно ухаживать за зубами»

2. Работа с художественной литературой:

А.Анпилова «Зубки заболели»

Г.Зайцева «Крепкие-крепкие зубы»

Н.Коростылев «Королева Зубная щетка»

Б.Заходер «Все о зубах»

Апрель «Из чего мы состоим»

1. Работа с родителями:

Оформление папки-передвижки о пользе точечного массажа

Изготовление буклета «Воспитание правильной осанки»

2. Работа с художественной литературой:

Рассматривание энциклопедий «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»

К. Чуковский «Мойдодыр»

А. Барто «Я расту», «Девочка зумазая»

С. Маршак «Великан», «Почему у человека две руки и один язык»

Предварительная работа

Рассматривание фотографий и иллюстраций детей разного возраста

Май «Откуда берутся болезни»

1. Работа с родителями:

Оформить памятки для родителей: «Лекарства-друзья, лекарства-враги»

Консультация «О пользе дыхательной гимнастики»

Оформление папки-передвижки «Профилактика простудных заболеваний»

2. Работа с художественной литературой:

Огден Нэш «Микроб»

Либерман Л. Корман Р. «Микробы и мыло»

Предварительная работа

Оформление стенгазеты «Здоровый образ жизни»

«Строение нашего тела»

Подготовительная к школе группа

Сентябрь «Наше тело»

1. Работа с родителями:

Консультация «Правильная осанка», «Плоскостопие»

Изготовление массажеров для ладоней «Ежики»

2. Работа с художественной литературой:

С.Я. Маршак «О мальчиках и девочках», «Великан»

А. Барто «Я расту»

Ефремова М. «Тело человека»

Кнушевицкая Н. «Ноги», «Руки», «Нос»

Предварительная работа:

Предложить детям совместно с родителями рассмотреть фото из семейного альбома (фото мамы, папы, дедушки, бабушки и др., сравнить «Чем похожи, не похожи»). Предложить детям принести альбомы в детский сад.

Рисование: «Дорисуй человечка»

Октябрь «Чтобы глаза видели»

1. Работа с родителями:

Консультация «Особенности развития зрения и характер зрительных расстройств в дошкольном возрасте»

Папка-передвижка «Профилактика и коррекция зрения у детей дошкольного возраста средствами специальных упражнений»

Оформление буклетов «Гигиена зрения у дошкольников»

Беседы с родителями «Телевизор, компьютер и зрение ребенка», «О болезнях зрения»

2. Работа с художественной литературой:

Н. Орлова «Для чего глаза на свете? », «Как устроены глаза?», «Береги свои глаза»

И. Семёнова «Неболейка»

Погореловский С. «Про глаза-глазенки, про глаза-глазищи»

Предварительная работа:

Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»

Ноябрь «Чтобы ушки слышали»

1. Работа с родителями:

Консультация «Отчего болят уши?»

Оформление памятки для родителей «Как правильно ухаживать за ушками»

2. Работа с художественной литературой:

Кнушевицкая Н. «Уши»

Шукшина С. «Ушки звуки ловят чутко», «Не кричите слишком громко», «Я вчера гулял без шапки»

В.Осеева «Чего нельзя – того нельзя»

Э.Мошковская «Про уши»

Декабрь «Как мы распознаем запахи»

1. Работа с родителями:

Оформить консультацию для родителей: «Волшебные капельки. Аромотерапия»

Памятка для родителей «Учите детей дышать носом»

2. Работа с художественной литературой:

Кнушевицкая Н. «Нос»

Шукшина С. «Долго я по лужам бегал»

Мошковская Э. «Мой замечательный нос»

В.Бианки «Чей нос лучше»

Д. Родари «Чем пахнут ремесла»

Январь «Главная опора моего тела»

1. Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»
2. Оформить консультацию для родителей: «Правила профилактики переломов и вывихов»

Февраль «Как работает сердце»

1. Работа с художественной литературой: Кнушевицкая Н. «Сердце», «Кровь». Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!», Разучивание с детьми: Кнушевицкая Н. «Сердце»

Рисование «Нарисуй продукты полезные для сердца»

2. Экспериментирование:

- Слушаем сердце с помощью фонендоскопа, до физической нагрузки и после.
- Прощупать пульс на руке, на шее

Оформить памятку для родителей: «Правила здорового сердца»

Март «Как мы дышим»

1. Чтение детям: Кнушевицкая Н. «Легкие»

2. Рисование «Нарисуй продукты полезные для сердца»

3. Экспериментирование: Рисунки на зеркале, после выдоха

4. Оформить памятку для родителей: «Прогулки с детьми в выходные дни», «Курение вредит вашему здоровью»

Апрель «Как мы едим»

1. Оформить консультацию для родителей: «Правильное питание детей».

2. Приготовление вместе с детьми несложных блюд, витаминных салатов.

3. Оформить коллаж с детьми «Полезные – неполезные продукты»

Май «Наш мозг»

1. Оформить консультации для родителей: «Развиваем творческое, логическое мышление детей». «Развитие памяти детей дошкольного возраста», «Упражнения для развития внимания детей»