

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №21
общеразвивающего вида»**

Опыт работы: Формирование здорового образа жизни дошкольников через игровую деятельность.

Воспитатель: Алтухова С.Ю.

Ефремов, 2018 г.

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.	
1.1 Задачи работы по формированию здоровьесберегающих навыков.....	5
1.2 Здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе.....	6
1.3 Валеология как основа воспитания здорового образа жизни.....	9
выводы по главе 1.....	11
Глава 2. Использование валеологической игры и игрового пространства в формировании здоровьесберегающих навыков и умений у детей дошкольного возраста.	
2.1 Использование различных видов игр для воспитания валеологической культуры.....	12
2.2 Значение предметно-пространственной среды в валеологическом воспитании дошкольника.....	31
2.3 Взаимодействие с семьёй по здоровьесбережению.....	39
выводы по главе 2.....	47
Заключение.....	48
Литература.....	49

Введение

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

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становятся валеологическое образование, как дошкольников, так и родителей, без которых не мыслим педагогический процесс современного детского сада.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Здоровьесберегающая деятельность должна ориентироваться на здоровье ребёнка не как сиюминутное состояние, что характерно для медицины, а как на процесс. Если в 20-м веке основные надежды связывались с деятельностью медицинского персонала и выполнением требований СанПиНа, то в новой разработке здоровья идёт смещение акцента с лечебной медицины на педагогические методы сохранения здоровья детей.

Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – формирование мотивационной сферы детей, т.е. поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья, их стремления вести здоровый образ жизни. Используя в своей педагогической практике знания врождённых свойств характера детей, можно формировать их поведение в области здорового образа жизни.

Проблема опыта

Заключается в том, что в настоящее время ребенок мало времени уделяет заботе о своём здоровье при этом совершенно не умеет применять знания, полученные в детском саду, так, как дома дети мало общаются в обществе взрослых (все больше находят общение с новомодными гаджетами, телевизором или со своими игрушками), редко слушает рассказы и сказки из уст мамы с папой, обсуждают создавшиеся обучающие ситуация сохраняющие и обогащающие здоровье.

Возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Как привить детям валеологическую культуру? Как эффективно организовать валеологическое просвещение родителей? Как наладить взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей?

Актуальность опыта

Состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей.

Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должна стать системообразующим фактором валеологического образования дошкольников и их родителей.

Новизна опыта:

В создании системного подхода к формированию валеологических знаний посредством использования различных видов игр. Формирование у родителей осознанного ведения здорового образа жизни, через просветительскую и практическую работу воспитателя в соответствии с ФГОС ДО.

Целью данной работы

Систематизировать работу по ознакомлению детей о здоровом образе жизни и необходимости заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих.

Задачи:

1. Создание системы работы по формированию осознанного ведения здорового образа жизни на основе валеологических знаний, развитию самостоятельной активной деятельности по применению знаний об организме (гигиеническое поведение, безопасность жизни, физическое воспитание), воспитанию бережного отношения к своему организму.

2. Подбор и систематизация методического материала по валеологическому воспитанию дошкольников.

3. Планирование работы по валеологическому просвещению родителей.

Адресная направленность

Воспитатели дошкольных образовательных учреждений.

Ожидаемый результат:

Создание системы здоровьесберегающей деятельности, с учётом потребностей, ресурсов, условий детского сада;

Снижение заболеваемости.

Разработка и внедрение комплекса лечебно-профилактических и коррекционно-оздоровительных мероприятий как фактора формирования здоровья детей;

Повышение педагогической и валеологической культуры работников ДОУ;

Улучшение показателей уровня физического развития воспитанников;

Методы реализации:

Наблюдение за влиянием образовательного процесса на состояние здоровья детей, их развития;

Проведение микроисследований в области соблюдения здорового образа жизни, правильного режима дня, двигательной активности детей (анкетирование, опрос, наблюдение);

Анализ полученной педагогической и медико-профилактической информации с целью коррекции и дальнейшей разработки психолого-педагогического и валеологического сопровождения образовательного процесса;

Данный опыт апробирован на практике в МКДОУ №21 в течение трёх лет. При внедрении опыта в образовательный процесс, дети успешнее осваивали знания по валеологической культуре, эффективней применяли их на практике. У детей появилась уверенность в себе, у них сформировались адекватные представления об организме человека и целостное представление о своём теле. Дети научились предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих близких. У дошкольников возникла потребность в здоровом образе жизни и гигиенической культуре поведения.

Глава 1. Теоретические основы приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

1.1. Задачи работы по формированию здоровьесберегающих навыков.

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесохраняющее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет, как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолога–педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка. Будущее за молодым поколением. Однако лишь только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.

Как сформировать жизнеспособное подрастающее поколение – одна из важных задач, которые я поставила для себя, и поэтому я считаю, первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья нужно начинать делать в дошкольном учреждении, так, как дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым.

Воспитатель первый проводник знаний не только для детей, но и для родителей, он обязан проводить просветительскую работу постоянно и систематически используя разнообразные средства и методы, например, (беседы, консультации, круглые столы, информационные стенды, папки-передвижки, театрализованные представления, совместные праздники с родителями и пр.). Он должен донести до семьи, что они это те, кто формирует здоровье своего малыша не только на генетическом уровне, но и в повседневной жизни. По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50 – 55 процентов зависит от собственного образа жизни, на 20 – 25 – от окружающей среды, на 16 – 20 – от наследственности и на 10 – 15 процентов от уровня развития здравоохранения в стране.

Можно сделать вывод, что проблема рождения здорового ребёнка, его воспитание и обучение давно вышла за пределы рамки медицинской, превратилась в социальную, где существует культурный кризис общества и как его следствие, низкий уровень знаний родителей о ценности своего здоровья и здоровья своих детей.

Невозможно развивать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия т. е. создание предметно - развивающей среды в группе, где в различной форме могут быть представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Через ИКТ, схемы и рисунки, макеты тела человека дети имеют возможность знакомиться с человеческим организмом. Детей знакомить необходимо с комплексами оздоровительных гимнастик, которые будут детьми реализовываться не только, в детском саду с педагогом, но и дома. Особая роль принадлежит в этом вопросе дидактической и сюжетно – ролевой игре, где ребёнок может закрепить правила гигиены, в взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях. Именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Поэтому, важным звеном в работе детского сада является валеологическое воспитание.

Наш детский сад также уделяет большое внимание воспитанию здоровых детей дошкольного возраста. Одним из обязательных направлений деятельности нашего МКДОУ по созданию здоровьесберегающей среды является система работы по валеологическому воспитанию дошкольников.

Для обеспечения полноценного своевременного развития детей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики простудных заболеваний, физического развития и оздоровления воспитанников в дошкольном учреждении имеется спортивный зал, оснащенный необходимым традиционным и нестандартным оборудованием, физкультурный уголок в группе, которые создан с учётом возрастных особенностей детей. На игровых участках детского сада имеется спортивное и игровое оборудование, где дети имеют возможность развития двигательных навыков в любое время года.

1.2. Здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования. Это - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании
медико-профилактические;
физкультурно-оздоровительные;
технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов дошкольного образования;
валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников.

Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

К основным формам и методам технологии сохранения и стимулирования здоровья детей относятся:

1. Динамические паузы – во время образовательной деятельности, 2-3 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида образовательной деятельности.

2. Подвижные и спортивные игры – как часть специально организованной образовательной деятельности по физическому развитию, на прогулке, в групповой комнате — малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

3. Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создана фонотека и видеотека с элементами цветотерапии.

4. Пальчиковая гимнастика с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

5. Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки со среднего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

6. Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Используется как основной элемент при проведении образовательной деятельности с детьми по физическому развитию.

7. Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

8. Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Технология обучения здоровому образу жизни.

Основные формы и методы данной технологии:

1. Специально организованная образовательная деятельность по физической культуре – 3 раза в неделю в спортивном зале или на улице. Проблемно-игровая (игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Совместная деятельность с педагогом может быть организована незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

2. Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, совместная деятельность с педагогом рисованием, лепкой и др.

Коррекционные технологии.

1. Музыкотерапия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

2. Сказкотерапия – по 25 — 30 мин. со старшего возраста. Используется для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

3. Технология воздействия цветом (цветотерапия) – правильно подобранные цвета интерьера в наших группах снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Технологии валеологического просвещения родителей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность среди родителей выражается в формировании у последних здорового образа жизни, как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка, привлечении родителей к участию в различных формах совместной деятельности: физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни необходима система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания,
- консультации,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- праздники здоровья,
- дни открытых дверей,
- папки-передвижки,
- беседы,
- личный пример педагогов,
- нетрадиционные формы работы с родителями,
- практические показы (практикумы).

1.3 Валеология как основа воспитания здорового образа жизни.

Валеология – наука о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровья.

Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятия физкультурой, полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

Валеология в детском саду - первый важный этап непрерывного образования человека.

Валеологическая культура, или культуры здоровья, дошкольников - это осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Охрана и укрепление здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни были и остаются первостепенной задачей в воспитании детей дошкольного возраста.

Будущее за молодым поколением. Однако лишь только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.

Как сформировать жизнеспособное подрастающее поколение - одна из важных задач, которые я поставила для себя, и поэтому я считаю, первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья нужно начинать делать в дошкольном учреждении. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым.

Воспитатель первый проводник знаний не только для детей, но и для родителей, он обязан проводить просветительскую работу постоянно и систематически используя разнообразные средства и методы, например, (беседы, консультации, круглые столы, информационные стенды, папки-передвижки, театрализованные представления, совместные праздники с родителями...). Он должен донести до семьи, что они это те, кто формирует здоровье своего малыша не только на генетическом уровне, но и в повседневной жизни.

Валеология как наука возникла не так давно. «Отцом» современной валеологии считают русского учёного И. И. Брехмана, который в 1982 году научно обосновал необходимость здравоохранения практически здоровых людей. Но одним из первых о сохранении здоровья

заговорил, отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Это он заявил о необходимости привития валеологической культуры человеку и её сущности. Он считал: «Самое главное научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного». Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, это стиль жизни и адекватное поведение в различных ситуациях, поэтому в своей работе я использовала разные подходы, которые опираются на принципы валеологического образования дошкольников.

Принципы валеологического образования дошкольников:

1. Системный подход. Осуществляется в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу.

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.

Мероприятия валеологической направленности органично вплетаются во все режимные моменты (кормление, умывание, сон и другое) и деятельность детей

В своей работе по обучению детей здоровому образу жизни я знакомила детей:

С элементарными знаниями о внешних органах человека.

С основами первой помощи при травмах.

С основами безопасности поведения.

Приобретаются навыки ухода за органами.

Приобретаются навыки сохранения и укрепления осанки, профилактики плоскостопия.

В дошкольный период идёт становление важнейших качеств человеческой личности, в частности закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, учить детей овладению валеологическими знаниями через наглядно-действенный метод в игровой деятельности через разнообразные приёмы и формы работы (беседы, игры, наблюдения, чтение книг, рассматривание таблиц, картин, элементарные опыты, экспериментирование, экскурсии, целевые прогулки, спортивные праздники и развлечения).

Вывод по 1 главе

Можно сделать вывод, что проблема рождения здорового ребёнка, его воспитание и обучение давно вышла за пределы рамки медицинской, превратилась в социальную, где всё же существует культурный кризис общества и как его следствие, низкий уровень знаний родителей о ценности своего здоровья и здоровья своих детей. Невозможно развивать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия т. е. создание предметно - развивающей среды в группе, где в различной форме могут быть представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Через ИКТ, схемы и рисунки, макеты тела человека дети имеют возможность знакомиться с человеческим организмом.

Так же детей знакомить необходимо с комплексами оздоровительных гимнастик, которые будут детьми реализовываться не только, в детском саду с педагогом, но и дома.

Особая роль принадлежит в этом вопросе сюжетно –ролевой игре, где ребёнок может закрепить правила гигиены, в взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях.

Именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Поэтому, важным звеном в работе детского сада является валеологическое воспитание с ранних лет. В ДОУ формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Полученные знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

А мой опыт доказывает, что наглядно-действенный метод в валеологическом воспитании не заменим, так, как только в действии, в практической работе, на личном примере, благодаря визуализации можно добиться наибольшего результата.

Глава 2. Использование валеологической игры и игрового пространства в формировании здоровьесберегающих навыков и умений у детей дошкольного возраста.

2.1. Использование различных видов игр для воспитания валеологической культуры.

Моя педагогическая задача состоит в том, чтобы не навязчиво, через игру, дать информацию ребёнку где он будет способен размышлять, думать, прислушаться к своему организму. Всё, чему я учу детей, они должны научиться применять в реальной жизни. В своей работе я опиралась на программу (З. И. Бересневой «Здоровый малыш»), она помогает воспитателю в решении вопросов валеологического воспитания подрастающего поколения, формированию у них представлений о себе как о человеке и убеждений в необходимости бережного отношения к здоровью. Использовала методику Е. А. Алябьева «Знакомим детей с человеческим организмом», через авторские сказки, рассказы, дидактические игры и упражнения, стихи, загадки.

Взяв за основу мнение великих педагогов, увидев эффективность игры и игрового пространства, я поняла, что главная моя задача научить ребёнка через игровое взаимодействие, грамотно использовать полученные знания.

Я считаю, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, осознать ответственность за своё здоровье.

Задачи основ здорового образа жизни:

1. Формирование здоровьесберегающих навыков на основе валеологических знаний через игровую деятельность.
2. Воспитание бережного отношения к своему организму.
3. Подбор и систематизация методического материала по валеологическому воспитанию дошкольников.
4. Шире использовать предметно-пространственную среду в валеологическом воспитании дошкольника.
5. Организация работы по валеологическому просвещению родителей.

В течении трёх лет начиная со второй младшей группы, я работала над проблемой о значении игры в укреплении здоровья детей.

В процессе работы мной были разработаны игры валеологического направления, которые помогают детям получить и закрепить знания, умения, навыки.

В игре они изучают основы правильного валеологического поведения и отношение к своему организму (как правильно умываться, чистить зубы, питаться и т. д.).

В процессе игр у детей нарабатывались навыки ведения здорового образа жизни на основе применения игровых действий и понимания их значения для здоровья человека. Дети моей группы через дидактическую игру получали знания, и закрепляли их в сюжетно-ролевой игре, подвижной, театрализованных играх и т.д. Организуя свою систему валеологического образования через игру, мной была поставлена задача систематично и постепенно организовывать валеологические занятия на протяжении длительного времени по приобщению детей к валеологической культуре через игровые формы деятельности. В процессе этой работы, я

разработала и сгруппировала темы, которые с детьми изучали в процессе непосредственно образовательной деятельности, в дидактической и сюжетно-ролевой игре. В вечернее время один раз в неделю был организован кружок «В гостях у тётушки Совы», где дети знакомились со своим телом, проводили опыты о значении воздуха, воды, солнца, витаминов. Много было посвящено тем питанию, сне, режиму дня, культурно-гигиеническим навыкам. Знания необходимые для дошкольников разбила на блоки:

«Я и моё тело».

На занятиях, в дидактических играх в утренние и вечерние часы по этому блоку дети получают устойчивые представления о строении и функциях некоторых органов своего организма (сердца, мозга, костей и др.), кроме того, рассматривается влияние на работу этих органов различных форм поведения.



«Гигиена». «Культура поведения за столом».

Особое внимание я уделяю формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены и культуры поведения за столом через игровую деятельность.





«Режим дня. Дневной сон».

В данном блоке направляла свою работу на воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов, игры на закрепление знаний о распорядке дня, помогли закрепить знания о здоровом образе жизни.



«Вредные и полезные продукты. Витамины».

Также в данный блок включила и знания о правильном питании, витаминах и вредных продуктах. Хорошо использовала в данном блоке: игры с сюрпризными моментами, приходом сказочных героев.



«Движение - жизнь».

Через игровую деятельность совместно с детьми выявляем значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом. Провожу дыхательную и звуковую гимнастику на занятии, зарядке и в различных видах деятельности.



«Солнце, воздух и вода».

Игра незаменимый помощник при проведении закаливающих процедур, которые проходят под руководством старшей медсестры. Это солнечные, воздушные ванны, облегчённая одежда, соответствующая сезону, водные закаливающие процедуры.



Следи за датчиком настроения:

Дети через сюжетно-ролевую игру, дидактическую игру, настольно-печатные игры получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье. Основная цель занятий, бесед – повышение психоэмоциональной устойчивости.



Эмоциональная прогулка.



Эмоции наших победителей в конкурсе чтецов.



Победы в конкурсе «Умники и умницы» - отличный датчик настроения.



«Правила поведения на улице». ПДД. Безопасность в доме.

Потенциальную опасность для детей представляют (спички, газовые плиты, электрические розетки) используя наглядный материал (плакаты, иллюстрации из книг, набор открыток «01») объясняла детям, что ни при каких обстоятельствах не должны сами зажигать спички, включать плиту, прикасаться к включенным электроприборам.



Д/И: «Опасно - безопасно».

Чтобы научить детей личной безопасности, выработать потребность в соблюдении правил в быту или в других экстремальных ситуациях, использовала наглядный материал по основам безопасности жизнедеятельности.



Обыгрывала различные ситуации, которые могут произойти на улице представляющие опасность здоровью и жизни ребёнку. «Игры с мячом у дороги», «Катание с горки на санках у дороги» и т. д.



Во время бесед по правилам дорожного движения, знакомила детей с правилами поведения на улице, закрепляли с детьми знания перехода улицы по «зебре», глядя на светофор. Подчиняясь сигналам светофора, пешеходы переходят улицу, не мешая друг другу и не рискуя попасть под машину; а водителям сигналы светофоров помогают избегать столкновений с другими машинами и прочих несчастных случаев. Закрепляли представления детей о предназначении светофора и его сигналах в игровые формы.



Используя игру, игровые пособия, иллюстраций, я в своей работе проводила цикл бесед об опасности контактов с незнакомыми людьми. Для этого использовала примеры из сказок: «Волк и семеро козлят», «Красная шапочка», «Колобок», «Маша и медведь», «Кот петух и лиса», «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях» и т. д. Обыгрывали с детьми типичные опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми: «Пойдем в магазин, я куплю тебе конфет», «Хочешь руль покрутить?», «Я отведу тебя к маме».



Цикл бесед на тему: «Животные таят опасность».



Так как животные окружают нас повсюду объясняла детям, что кормить бездомных собак и кошек можно, но нельзя их трогать руками, потому что каждое животное обладает своим характером, поэтому игры с животными могут привести к травмам и укусам. Обыгрывали с детьми через сюжетно-ролевую игру ситуации при общении с животными.

Во время игр с детьми широко использовала настольно печатные игры, например, из блока «Я и моё тело» - игры «Собери картинку», «Чей хвост», «Чей нос» и т. д. Используя наглядный материал «Лекарственные растения» рассказала детям о лечебных растениях и ядовитых, которые растут в лесу, на полях, вдоль дорог. Что надо быть осторожнее и отучиться от вредной привычки пробовать все подряд (ягоды, травинки, грибы). Рассказывая о роли лекарств и витаминов для человека, использовала не только беседу, наглядный материал, но и игру благодаря которой, процесс усвоению знаний шёл активно. При знакомстве с частями тела человека обращала внимание детей на то, что тело устроено так, чтобы мы могли занимать вертикальное положение: голова вверху (в самом надёжном месте); руки на пол пути (ими удобно пользоваться и вверху, и внизу); ноги длинные крепкие (удерживать и передвигать все тело); в самом низу ступни (опора). Старалась подвести детей к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле. Каждые полученные знания в игре практически закреплялись в повседневной жизни детей; режимных моментов, и в сюжетно-ролевой игре.



Мною разработана картотека по валеологии: дидактической игре, сюжетно-ролевой игре, культурно-гигиенические схемы, схемы безопасного поведения на улице, в помещении ДОУ, на территории детского сада и т. д. Схемы и модели служат дидактическим материалом в работе по валеологическому обучению детей.

Дидактические игры по валеологии.

1. Цикл игр по теме: Я и моё тело.

Дидактическая игра: «Познай себя».

Младший возраст

Цель: Знакомила детей с внешним строением тела, учила заботиться о своём организме. В игре активно применяется наглядный материал.

В средней группе

Цель. Учила познанию самого себя, своей индивидуальности. Обучала детей составлению лица человека (с использованием различных предметов). Развивала мелкую моторику рук. Закрепляла понятия детей о цвете (голубые, зеленые, серые, карие глаза). Закрепляла представление о частях лица. Знакомились с органами чувств (глаза, нос, слух, кожа). Воспитывала потребность быть здоровыми, приобщая их к ценностям здорового образа жизни.

В старшей группе

Цель. Учила по действию определять части тела, называть её в конце строчки рифмованного текста; познакомились с работой сердца, лёгких, желудка в игре закрепляли полученные знания в беседе и в непосредственной образовательной деятельности. В играх любого возраста, старалась учить заботиться о своём здоровье. Закреплять знания детей об органах чувств и профилактики их заболеваний.

Игры на тему: «Я и моё тело».

«На кого я похож?», «Чем я отличаюсь от других?», «Что люблю?», «Чем хочу заниматься?», «Из чего я состою?» «Почему я двигаюсь?», «Умею не умею», «К нам пришел Незнайка». «Моё тело», «Моё лицо», «Кукла». «Послушаем свой организм». «Скорая помощь». «Путешествие в страну здоровья», «Весёлый человек», «Отгадай часть тела», «Скажи тихо, громко», «Письмо от почемучки».

2.Цикл игр по теме. Гигиена. Культура поведения за столом.

Младшая группа.

Цель. Учила детей заботиться о своём здоровье, соблюдать элементарные правила гигиены (мытьё рук по мере загрязнения, умывание, пользоваться носовым платком, своей расчёской). Воспитывать стремление к чистоте и оздоровлению своего организма.

Средняя группа.

Цель. Продолжали в игре закреплять правила личной гигиены и усложнила (полосканием горла, рта, чистка зубов), формировала потребность в соблюдении правил личной гигиены, учила в игре практическому освоению навыков здорового образа жизни.

Старшая группа.

Цель. Продолжала закреплять правила личной гигиены и сохранения здоровья, учила находить причину события, связанного с соблюдением правил личной гигиены и сохранения здоровья, развивала умение находить причинно-следственные связи, учила через игру внимательно относиться к собственному телу и здоровью.

Игры.

«Что такое микробы?», «Почему они опасны?», «Как избежать заражения?», «Почему надо соблюдать правила гигиены?», «Чистые руки», «К нам пришёл Незнайка», «Подбери пару», «Что ты знаешь», «Сложи картинку», «Что сначала, что потом», «Этикет- школа изящных манер».

3.Цикл игр по теме. Вредные и полезные продукты. Витамины.

Младшая группа.

Цель. Формировала у малышей знаний о полезной и не полезной пище. Закрепляла знания об овощах и фруктах.

Средняя группа.

Закрепляла представление детей о том, какая еда полезна, какая вредная для организма. Уточняла представление о пользе овощей и фруктов для здоровья.

Старшая группа.

Формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта.
Развивать здоровые принципы питания.

Игры.

«Полезная пища. Что я люблю из еды?», «Вкусная и невкусная пища? «Чувство голода и сытости», «Полезная и вредная еда», «О здоровой и вкусной пище», «Для чего нужны витамины?», «Какие бывают витамины?», «В каких продуктах живут витамины?», «Где прячутся витамины?», «Что вредно, что полезно», «Витаминное лето», «Волшебная кастрюля», «Путешествие хлебного комочка», «Много-мало».

4. Цикл игр по теме. Датчик настроения.

Младшая группа.

Цель. Учила детей на примере животных, сказочных персонажей различать и понимать характер эмоционального состояния людей.

Средняя группа.

Упражняла в выражении противоположных эмоциональных состояний.

Учить дифференцировать поступки сказочных персонажей.

Способствовать сплочению детского коллектива.

Старшая группа.

В играх учила определять причины, по которым человек может испытывать те или иные эмоции и чувства, показывающие его настроение и влияющие на его здоровья. Стремилась формировать внимательное отношение к эмоциональному состоянию окружающих.

Игры.

«Какое настроение у Бабы Яги?», «Эмоции», «Хорошие и плохие поступки», «Этикет», «Эмоции», «Маски», «Цветик – семицветик», «Назови причину эмоциональных переживаний», «Подбери действие, связанное с эмоциями», «Скажи правильно», «Вырази названные эмоции», «Ребята давайте жить дружно».

5. Цикл игр. Движение жизнь.

Цель. совершенствовать двигательную активность детей, осознанное отношение к занятиям физической культуры, к собственному здоровью.

Задача. Формировать представление о строении тела и мышечной системы. Формировать умение двигаться красиво и точно.

Подвижные игры.

6. Цикл игр. Дом таит опасность.

Младшая группа.

Цель: Помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Средняя группа.

Цель. Закреплять знания об опасных для жизни и здоровья предметах; учить самостоятельно делать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними.

Старшая группа.

Цель. Учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

Игры.

«Отгадай загадку по картинке», «Опасно-безопасно», «найди опасные предметы», «Если сделаю так», «Подбери пару», «Опасные предметы. Лото», «подбери предметы», «Сложи картинку», «Что сначала, что потом», «Найди опасные предметы», «Если сделаю так», «Опасности дома», «Опасные предметы».

6. Цикл игр. Правила поведения на улице. ПДД.

Младшая группа.

Цель. Учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных. Познакомить с правилами дорожного движения.

Средняя группа.

Цель. Учить уметь предвидеть результат возможного развития ситуации. Учить правилам безопасного поведения на улице. Закрепить и углубить знания о правилах дорожного движения.

Старшая группа.

Цель. Продолжать учить правилам безопасного поведения на улице. Воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, учить не причинять боль; развивать мышление, сообразительность. Систематизировать и обобщить знания о ПДД. Воспитывать чувство взаимопомощи.

Игры. «Светофор», «Дорожные знаки», «Как вести себя с чужими животными», «Наши друзья и враги», «Мчатся по улице автомобили», «Помнить обязан любой пешеход», «Проходите-путь открыт», «Если ты пассажир», «Где должны играть дети», «Правила поведения в транспорте», «Специальные машины».

7. Цикл игр. Закаливание. Режим дня. Сохранение здоровья.

Младший возраст.

Цель. Познакомить детей с понятием «Режим дня», знакомить с элементами режима дня, закаливания. Учить сохранять и укреплять здоровье.

Средний возраст.

Цель. Активизировать внимание детей на свои умения и физические возможности своего организма. Закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Старший возраст.

Цель. Закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми. Учить познанию самого себя, своей индивидуальности. Развивать исследовательскую деятельность, воспитывать чувство собственного достоинства.

Игры.

«Мой день», «Выполни по схеме», «К нам пришёл Незнайка», «Путешествие в страну здоровья», «Наши помощники-растения», «Скорая помощь», «Если сделаю так», «Отгадай загадку по картинке», «Почини спортивную форму», «Узнай по контуру», «Что изменилось», «Сложи картинку», «Как вырасти здоровым», «Путешествие в страну здоровья».

Считаю, что работа по данному направлению дает положительные результаты, так как имеющиеся знания, благодаря их многократному практическому и наглядно-действенному воспроизведению в игре, опытно-экспериментальной деятельности приобретает прочный и осознанный характер.

Реализация содержания каждого блока проводилась мною в несколько этапов:

1. Подготовительный этап - это изучение представлений детей о здоровье и ЗОЖ; планирование видов работы и организационных форм.
2. Основной этап - это сообщение детям новых сведений о ЗОЖ и расширение их кругозора с опорой на различные виды деятельности.
3. Закрепляющий этап - закрепление и систематизация представлений о ЗОЖ через НОД, беседы, прогулки, опыты, оздоровительные и закаливающие мероприятия, чтение литературы. Дидактические, сюжетно-ролевые игры.

Работа по валеологическому воспитанию закреплялась знания через сюжетно-ролевую игру.

Учила детей обыгрывать ситуации в аптеке, больнице, магазине и т. д., через сюжетные атрибуты, картинки, предметы-заместители. Рассматривали плакаты, иллюстрации с детьми о том, как врачи лечат заболевших людей, помогают побороть болезнь и снова стать здоровым. Объясняла, что к врачам надо обращаться своевременно, как вести себя у доктора. Валеологические сюжетно-ролевые игры закрепляют у детей ранее полученные знания и способствуют сохранению и укреплению здоровья.





Игра по закреплению КГН



Игра «Поликлиника».



Игра «Доктор Айболит».



«Семья»



«Супермаркет»

Сюжетно-ролевые игры.



«Пикник»



«Фотокореспондент»



Физкультминутка.



Спортивные игры в вечерние часы.



Гимнастика после сна.



Беседа о здоровье.



Трудовое обучение.

НОД



В содержании работы по валеологическому воспитанию значительное место занимает проведение занятий с детьми познавательного характера: знакомя детей с элементарными научными знаниями о внешних органах человека; с основами первой помощи при травмах; безопасности поведения. Разумеется, одних знаний недостаточно для формирования у детей валеологической культуры, задачи валеологического воспитания решаются во всех видах детской деятельности. И ведущий вид детской деятельности является игра.

Валеологические игры позволяют снять у ребенка стресс, помогают выразить свои чувства и эмоции избавиться от каких-либо страхов, если ребенок замкнут и необщителен, приобщить его к социальной активности.

Через валеологические игры можно определить уровень знания детей о здоровом образе жизни, что является показателем интеллектуального развития ребенка и гибкости его мышления.

Поэтому в дошкольном возрасте необходимо развивать механизмы, необходимые для понимания детей, что значит вести здоровый образ жизни, и создавать условия для накопления ребенком практического опыта.

Игра, благотворно влияет на общее развитие ребенка он становится более самостоятельным и уверенным в себе.

Мониторинг по валеологии.

4 – высокий уровень, 3 – в соответствии с возрастом, 2 – отдельные компоненты не развиты, 1 – низкий уровень

Культурно-гигиенические навыки. Культура поведения за столом.

Вторая младшая группа 2014 – 2015 учебный год В мониторинге участвовало 18 детей		Средняя группа 2015 – 2016 учебный год В мониторинге участвовало 17 детей		Старшая группа 2016 – 2017 учебный год В мониторинге участвовало 18 детей	
Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года	Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года
4 – 0 (дет.)	4 – 27,7%, (5 дет.)	4 – 0 (дет.)	4 – 0 (дет.)	4 – 27,7%, (5 дет.)	4 – 0 (дет.)
3 – 33,3% (6 дет.)	3 – 66,6% (12 дет.)	3 – 23,5% (4 дет.)	3 – 33,3% (6 дет.)	3 – 66,6% (12 дет.)	3 – 23,5% (4 дет.)
2 – 50% (9 дет.)	2 – 5,5% (1 дет.)	2 – 52,9% (9 дет.)	2 – 50% (9 дет.)	2 – 5,5% (1 дет.)	2 – 52,9% (9 дет.)
1 – 16,6% (3 дет.)	1 – 0 (дет.)	1 – 23,5% (4 дет.)	1 – 16,6% (3 дет.)	1 – 0 (дет.)	1 – 23,5% (4 дет.)

Основы безопасности.

Вторая младшая группа 2014 – 2015 учебный год В мониторинге участвовало 18 детей		Средняя группа 2015 – 2016 учебный год В мониторинге участвовало 17 детей		Старшая группа 2016 – 2017 учебный год В мониторинге участвовало 18 детей	
Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года	Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года
4 – 0 (дет.)	4 – 0 (дет.)	4 – 0 (дет.)	4 – 23,5% (4 дет.)	4 – 0 (дет.)	4 – 38,8% (7 дет.)
3 – 0 (дет.)	3 – 72,2% (13 дет.)	3 – 17,6% (3 дет.)	3 – 58,8% (10 дет.)	3 – 27,7% (5 дет.)	3 – 55,5% (10 дет.)
2 – 16,6% (3 дет.)	2 – 27,7% (5 дет.)	2 – 58,8% (10 дет.)	2 – 17,6% (3 дет.)	2 – 61,1% (11 дет.)	2 – 5,5% (1 дет.)
1 – 83,3% (15 дет.)	1 – 0 (дет.)	1 – 23,5% (4 дет.)	1 – 0 (дет.)	1 – 11,1% (2 дет.)	1 – 0 (дет.)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Вторая младшая группа 2014 – 2015 учебный год В мониторинге участвовало 18 детей		Средняя группа 2015 – 2016 учебный год В мониторинге участвовало 17 детей		Старшая группа 2016 – 2017 учебный год В мониторинге участвовало 18 детей	
Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года	Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года
4 – 0 (дет.)	4 – 16,6% (3 дет.)	4 – 0 (дет.)	4 – 23,5% (4 дет.)	4 – 0 (дет.)	4 – 44,4% (8 дет.)
3 – 5,5% (1 дет.)	3 – 16,6% (3 дет.)	3 – 0 (дет.)	3 – 47,1% (8 дет.)	3 – 35,2% (6 дет.)	3 – 55,5% (10 дет.)
2 – 22,2% (4 дет.)	2 – 66,6% (12 дет.)	2 – 41,1% (7 дет.)	2 – 29,4% (5 дет.)	2 – 70,5% (12 дет.)	2 – 0 (дет.)
1 – 72,2% (13 дет.)	1 – 0 (дет.)	1 – 58,8% (10 дет.)	1 – 0 (дет.)	1 – 0 (дет.)	1 – 0 (дет.)

Таблицы по мониторингу смотреть в приложении.

2.2. Значение предметно-пространственной среды в валеологическом воспитании дошкольника.

Развитие ребёнка зависит не только от того, как организован процесс воспитания и развития, но и где и в каком окружении он живёт. Среда имеет огромное значение для здоровья ребенка, потому что ребенок находится в ней большую часть своего времени. Одним из главных показателей качества дошкольного образования является развивающая предметно-пространственная среда, созданная в соответствии с требованиями ФГОС. Хорошо организованная предметно-развивающая среда способствует разностороннему развитию ребенка и успешной социализации его в обществе. При этом среду необходимо рассматривать не только как социальную среду, но и как пространство, в котором формируется и укрепляется психологическое и физическое здоровье. Среду в своей группе я организовала с позиций Стандарта дошкольного образования.

Работая по Стандарту, я понимаю, что на смену пришла более современная педагогика развития, педагогика творчества и свободы.

Роль среды в развитии детей прослеживается на примере ее основных функций: *Организирующей. Воспитательной. Развивающей.* Среда должна помогать ребёнку осознанно относиться к здоровью и жизни; усвоить знания о здоровье и приобрести умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Поэтому, создавая пространственное взаимодействие в своей группе, я опиралась на санитарно-гигиенические условия воспитания и обучения. Рациональную организацию учебно-воспитательного процесса и режима учебной нагрузки. Смодулировала физические нагрузки. Стремилась обеспечить психологический комфорт всем участникам образовательного процесса.

В моей группе развивающая среда создавалась с учетом возрастных возможностей детей, зарождающихся половых склонностей и оформлялась таким образом, чтобы ребенок в течение дня в детском саду мог найти для себя увлекательное дело, чувствовал себя комфортно. При создании развивающей среды я учитывала особенности детей, посещающих данную группу, уровень их развития, интересы, склонности, способности, личностные особенности и др.

Свою работу я строила таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности.

По возможности я пытаюсь обогатить среду элементами, стимулирующими познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей.

В моей группе каждый ребенок имеет свободный доступ к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающих все основные виды деятельности, а также возможность свободно заниматься любимым делом.

Я размещаю оборудование по центрам развития. Всё это позволяет детям объединиться по подгруппам и по общим интересам. Обязательным в оборудовании являются материалы, активизирующие познавательную деятельность: развивающие игры, технические устройства и игрушки, модели; предметы для опытно-поисковой работы - магниты, увеличительные стекла, пружинки, весы, мензурки и прочее;

большой выбор природных материалов для изучения, экспериментирования.

Активный сектор включающий в себя: центр игры, центр двигательной деятельности, центр конструирования, центр музыкально - театрализованной деятельности.

Спокойный сектор: центр книги, центр отдыха, центр природы.

Рабочий сектор: центр познавательной и исследовательской деятельности, центр, продуктивной и творческой деятельности, центр правильной речи и моторики.

Все части группового пространства имеют условные границы в зависимости от конкретных задач момента.

Насыщенная предметно-развивающая и образовательная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка.

Развивающая предметная среда является основным средством формирования личности ребенка и является источником его знаний и социального опыта.

Важным условием воспитания и развития ребенка является и создание валеологической развивающей среды.

В нашем детском саду есть большие возможности для воспитания у детей валеологической культуры: физкультурный зал, музыкальный зал, медицинский кабинет; есть тренажеры: беговая дорожка, сухой бассейн, роликовый тренажер, диск "Здоровье", разнообразные приспособления для самомассажа.

В группе созданы физкультурный уголок, оснащенные атрибутами, необходимыми для общеразвивающих упражнений, коррекции осанки. Оформлены зоны здоровья с дидактическими играми, пособиями, видеоматериалами (созданными детьми и педагогами, а также родителями), библиотекой, папками-передвижками, растениями, приносящими человеку пользу. Оформлена зона тишины и покоя (уголок уединения), позволяющая ребенку отдохнуть и расслабиться, побыть наедине с собой.

Валеологически развивающая среда создается с целью научить детей ориентироваться в ней, уметь использовать ее в решении задач укрепления, сохранения и поддержания здоровья. Характер моего взаимодействия с ребенком в валеологической среде группы определяю, как педагогическую поддержку: поддерживаю ребенка, направляю его и помогаю ему активно использовать среду в решении обозначенных задач.



Познавательное развитие





Уголок природы.



Экспериментирование.



Игровое взаимодействие.





Уголок уединения.





Речевое развитие.



Патриотический уголок.



Художественно-эстетическое развитие.



Физическое развитие.



Движение – это жизнь.



2.3 Взаимодействие с семьёй по здоровьесбережению.

Одним из обязательных условий в валеологическом воспитании дошкольника является просветительская работа с семьёй.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей, привлечение их к активному участию в воспитательно-образовательном процессе является составной частью валеологического просвещения по приобщению к здоровому образу жизни.

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. 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.

Дошкольное учреждение важный институт воспитания.

Взаимодействие ДОО с семьей – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка.

Совместная работа с семьей строится на принципах:

- добровольности,
- компетентности,
- современности,
- единства,
- системности и последовательности,
- преемственности
- индивидуального подхода к каждому ребенку, и к каждой семье.

Работу с родителями я строю ещё на первом родительском собрании. Я даю информацию родителям о том, какие мероприятия будут проводиться для сохранения и укрепления здоровья детей. Выясняю отношение пап и мам к различным формам закаливания. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей, использую как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями: информационные памятки, буклеты, тематические выставки, оформляю информационные уголки здоровья, провожу в индивидуальных беседах, консультациях (индивидуальные, групповые). Родителям предлагаю комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры, игры валеологического характера, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением специалистов, спортивные семейные эстафеты. Родители – активные участники мероприятий, проводимых в ДОО. Систематическое повышение педагогической культуры родителей приоритет в моей работе. В детском саду проводится обширный комплекс закаляющих мероприятий: соблюдение сезонной одежды; облегчённая одежда в детском саду; гимнастика после сна; дыхательная гимнастика; ходьба босиком по массажным дорожкам; полоскание рта прохладной водой; самомассаж стоп и ушных раковин. Реализовывая поставленные задачи, я планировала добиться повышения уровня знаний дошкольников о своем организме, осознанного бережного отношения к своему здоровью и, как следствие, уменьшения заболеваемости простудными заболеваниями детей, посещающих мою группу.

Родители как правило охотно и заинтересованно идут на контакт. Наши родители охотно принимают участие в физкультурно-массовых мероприятиях.

Работа по формированию навыков здорового образа жизни проходит в тесном сотрудничестве с инструктором по физической культуре, с медсестрой, которые помогают в работе по валеологическому образованию родителей.

Безусловно, личный пример является важнейшим фактором.

Недаром говорят: «Ребенок учится тому, что видит у себя в доме».

Воспитать здорового ребенка – значит создать все условия для его нормального роста и разностороннего гармоничного развития.

Считаю, что работа по данному направлению дает положительные результаты, так как имеющиеся знания, благодаря их многократному практическому и наглядно-действенному воспроизведению в игре, обыденной жизни, опытно-экспериментальной деятельности приобретает прочный и осознанный характер. Таким образом, сформированные традиции здорового образа жизни становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

1. План работы с родителями по здоровьесбережению детей.

2014-2015 учебный год.

2 младшая группа.

Сентябрь – Консультация для родителей на тему: «Ребёнок четвертого года жизни»;
распространение буклетов на тему: «Распорядок дня в ДОУ»;
папка-передвижка на тему: «Игротека в кругу семьи».
(игры для младшего возраста по валеологии).

Уголок для родителей:

1. оформление наглядной агитации;
2. режим дня;
3. сетка занятий;
4. памятка на тему: «Поговорим о здоровье».

Октябрь – консультация для родителей на тему: «Как сидит ваш ребёнок»;
Папка-передвижка на тему: «Детское упрямство или настойчивость?».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Профилактика заболеваний в осенне-зимний период»;
2. памятка на тему: «Сон-лучшее лекарство».

Ноябрь – консультация для родителей на тему: «Дыхательная гимнастика, как эффективная профилактика снижения заболеваемости часто болеющих детей».

Уголок для родителей

1. памятка на тему: «Ребёнок малоежка».
2. памятка на тему: «Одежда зимой».

Декабрь – консультация для родителей на тему: «Игра - ведущий вид детской деятельности». Значение игры в жизни ребёнка. Безопасность игрового взаимодействия. Рекомендации для родителей по подготовке к новому году и проведению с детьми рождественских каникул.

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Вредные и полезные игрушки»;
2. буклеты на тему: «Дом таит опасность».

Январь – Консультация для родителей на тему: «Простудные заболевания»; папка – передвижка на тему: «Агрессивный ребёнок».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Улица таит опасность».

Февраль – консультация для родителей на тему: «Я здоровье сохраню, сам себе я помогу!».
Консультация для пап на тему: «В здоровом теле здоровый дух».

Уголок родителей:

1. памятка на тему: «Игры с пальцами». Знакомство с картотекой педагога (выборочно: песок, глина).

2. буклеты на тему: «Дневной сон и режим дня».

Март – консультация на тему: «Ароматерапия»;

Консультация на тему: «Самомассаж стоп»;

Уголок для родителей

1. памятка на тему «Учите ребёнка заботиться о своём организме».

Апрель – консультация для родителей: «Дыхательная гимнастика, как эффективная профилактика снижения заболеваемости часто болеющих детей; папка-передвижка на тему: «Поговорим о закаливании».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Как себя вести во дворе».

Май - родительский лекторий на тему: «Развивающая среда в семье»;

папка – передвижка на тему; «Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Солнце, воздух и вода»;

2. памятка на тему: «Солнечный и тепловой удар».

Июнь – консультация для родителей на тему: Правила поведения в лесу».

папка-передвижка на тему: «Ягоды».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Как себя вести на дороге.»

2. памятка на тему: «Летний отдых таит опасность».

Июль - консультация на тему: «Босоножье»;

папка – передвижка на тему; «Правильное отношение к природе начинается в семье».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Как вести себя на воде!»;

2. памятка на тему: «Нужен ли головной убор ребёнку?».

Август - Консультация на тему: «Полезные-вредные продукты»;

папка – передвижка на тему; «Правильное отношение к природе начинается в семье».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Не навреди!»;

2. памятка на тему: «Советы Доктора Айболита».

Родительское собрание на валеологическую тему. «Растите здоровыми!».

2. План работы с родителями по здоровьесбережению детей.

2015-2016 учебный год.

Средняя группа.

Сентябрь – консультация для родителей на тему: «Наша дружная семья»;

распространение буклетов на тему: «Правила поведения в ДОУ»;

папка-передвижка на тему: «Опасность на дорогах».

Уголок для родителей:

1. оформление наглядной агитации;

2. режим дня;

3. сетка занятий;

4. памятка на тему: «Нужны ли прививки?»

Октябрь – консультация для родителей на тему: «Культура поведения за столом»;

Папка-передвижка на тему: «Что и как читать детям!».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Профилактика гриппа и ОРЗ»;
2. памятка на тему: «Движение-жизнь».

Ноябрь – консультация для родителей на тему: «Дыхательная гимнастика, как эффективная профилактика снижения заболеваемости часто болеющих детей». Продолжить работу по обучению дыхательным упражнениям.

Уголок для родителей

1. памятка на тему: «Упрямый или настойчивый».
2. памятка на тему: «дети и новые технологии».

Декабрь – консультация для родителей на тему: «Валеологические игра, что это такое?».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Чем заинтересовать ребёнка в выходной день?»;
2. буклеты на тему: «Агрессивный ребёнок, что делать?».

Январь – консультация для родителей на тему: «Как научить малыша безопасному поведению дома»; папка – передвижка на тему: «Игры снежного возраста». На улице с родителями.

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Правильно одевайте детей!».

Февраль – консультация для родителей на тему: «Психическое развитие ребёнка пятого года жизни»;

Консультация для на тему: «Чтобы не было беды».

Уголок родителей:

1. памятка на тему: «Секреты здоровья».
2. буклеты на тему: «Безопасность ребенка в транспорте».

Март – консультация на тему: «Сказка приходит на помощь»;

Консультация на тему: «Массаж Уманской»;

Уголок для родителей:

1. памятка на тему «Полезные-вредные продукты».

Апрель – консультация для родителей: «пальчиковая гимнастика дома».

Папка-передвижка на тему: «Закаливание не накопишь».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Витамины».

Май - родительский лекторий на тему: «Как научить ребёнка жить с самим собой и окружающими людьми?».

Папка – передвижка на тему; «Сенсорное развитие».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Как себя вести в лесу»;
2. памятка на тему: «Моем овощи и фрукты».

Июнь – консультация для родителей на тему: «Лето и витамины».

папка-передвижка на тему: «Ядовитые-неядовитые. Ягоды».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Бездомные животные»
2. памятка на тему: «Солнце таит опасность».

Июль – Консультация на тему: ««Опасность вокруг нас. Улица».

Папка – передвижка на тему; ««Прогулки – это важно».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!».
2. памятка на тему: «Правила поведения на улицы и во дворе».

Август – Консультация на тему: «Мойте овощи и фрукты».

Папка – передвижка на тему; «Как себя вести с незнакомыми людьми».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Здоровье и здоровый образ жизни».
2. памятка на тему: «Труд на грядке-польза или вред».

Родительское собрание по валеологии на тему:

Приобщение детей дошкольного возраста к ценностям культуры здоровья.

3. План работы с родителями по здоровьесбережению детей. 2016-2017 учебный год.

Старшая группа.

Сентябрь – консультация для родителей на тему: «Детский сад и семья»;
распространение буклетов на тему: «Ребёнок в семье и ДОУ»;
папка-передвижка на тему: «Дорожная азбука».

Уголок для родителей:

1. оформление наглядной агитации;
2. режим дня;
3. сетка занятий;
4. памятка на тему: «Как научить малыша ПДД».

Октябрь – консультация для родителей на тему: «Правила здорового образа жизни»;

Папка-передвижка на тему: «Детские капризы».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Профилактика гриппа и ОРЗ»;
2. памятка на тему: «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Ноябрь – консультация для родителей на тему: «Азбука здоровья».

Уголок для родителей

1. памятка на тему: «Десять заповедей здоровья».
2. памятка на тему: «Как одеть ребенка зимой».

Декабрь – консультация для родителей на тему: «Почему ребенку нужна игра? Валеологические игры, как приобщение к здоровому образу жизни»;

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Какие игрушки необходимы детям»;
2. буклеты на тему: «Безопасность ребенка дома».

Январь – консультация для родителей на тему: «Народная медицина. Простудные заболевания»; папка – передвижка на тему: «Стеснительные и замкнутые».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Зимние травмы. Меры предосторожности».

Февраль – консультация для родителей на тему: «Как вести здоровый образ жизни вместе с ребенком»; консультация для пап на тему: «Роль отца в воспитании ребенка».

Уголок родителей:

1. памятка на тему: «Внимание – осанка!»;
2. буклеты на тему: «Безопасность ребенка на улице».

Март – консультация на тему: «Путешествие в Страну полезных продуктов»;

Консультация на тему: «Физическое воспитание ребенка в семье»;

Уголок для родителей

1. памятка на тему «Питьевая вода и здоровье ребенка».

Апрель – консультация для родителей: «Дыхательная гимнастика, как эффективная профилактика снижения заболеваемости часто болеющих детей»; папка-передвижка на тему: «Закаливание дошкольников».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Слово «НЕТ!»».

Май - родительский лекторий на тему: «Маленькие неудачники. Почему они такие?»;

папка – передвижка на тему; «Пальчиковая гимнастика».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Ребенок на даче»;
2. памятка на тему: «Если ребенка ужалила пчела».

Июнь – консультация для родителей на тему: «Ребенок и природа».

папка-передвижка на тему: «Грибы».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Опасные насекомые»
2. памятка на тему: «Летний отдых с ребенком».

Июнь - Консультация на тему: «Что и как читать детям?»;

папка – передвижка на тему; «Гимнастика для опорно-двигательного аппарата».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Ребенок на речке»;
2. памятка на тему: «Насекомые таят опасность».

Июль - Консультация на тему: «Осторожно дорога!»;

папка – передвижка на тему; «Комплексы упражнений для физически активных родителей».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Не гладь животных во дворе»;
2. памятка на тему: «Культурно-гигиенические навыки».

Август. - Консультация на тему: «Витамины нам важны, витамины нам нужны»;

папка – передвижка на тему; «Ядовитые грибы. Ядовитые ягоды».

Уголок для родителей:

1. памятка на тему: «Играйте в подвижные игры с детьми»;
2. памятка на тему: «Правильная осанка».

Родительское собрание по валеологии на тему:

«Здоровая семья здоровый ребёнок».





Формы и методы оздоровления детей.

Проводимые в моей группе, при согласии родителей.

1	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим. Гибкий режим Организация микроклимата и стиля жизни группы
2	Физические упражнения	Утренняя гимнастика Физкультурно-оздоровительные занятия Подвижные и динамические игры Профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие,) Спортивные игры Терренкур (дозированная ходьба) Занятия танцами
3	Гигиенические и водные процедуры	Умывание Мытьё рук Игры с водой Обеспечение чистоты среды
4	Световоздушные ванны	Проветривание помещений (в том числе сквозное) Прогулки на свежем воздухе Обеспечение температурного режима и чистого воздуха
5	Активный отдых	Развлечения, праздники Игры-забавы Дни здоровья
6	Арома- и фитотерапия	Фитопитание (чай, коктейли, отвары) Аромаподушки Аромамедальоны
7	Диетотерапия	Рациональное питание
8	Свето- и цветотерапия	Обеспечение светового режима дня Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса

9	Музтерапия	Муз. сопровождение режимных моментов Муз. оформление фона занятий Муз. театральная деятельность
10	Аутотренинг и психогимнастика	Игры и развитие эмоциональной сферы Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие неврологических состояний Коррекция поведения
11	Спецзакаливание	Босоножье Игровой массаж Обширное умывание Дыхательная гимнастика
12	Пропаганда ЗОЖ	Эколого-валеологический театр Периодическая печать Курс лекций и бесед Спец. занятия (ОБЖ)

Вывод по 2 главе.

В результате проделанной работы у детей дошкольного возраста значительно возросли валеологические знания, представления о себе, о своем здоровье и физической культуре. Все это позволило найти способы укрепления и сохранения здоровья детей. Считаю, что приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Своё обучение я строила, как увлекательная игровая и проблемно–игровая деятельность, обеспечивающая постоянный рост знаний детей.

С этой целью я создала развивающую педагогическую среду, позволяющую продуктивно взаимодействовать взрослому и ребёнку, что способствовало благоприятному воздействию на развитие интересов, способностей каждого ребёнка.

Я считаю, что игра важнейшее средство ознакомления детей со здоровым образом жизни, состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей и освоении ими новых, сложных способов познавательной деятельности.

Полученный опыт детьми через игровое взаимодействие позволит избежать несчастных случаев, даст необходимые знания по укреплению и сохранению здоровья, сформируют у детей правильное отношение к своему здоровью. Так, как дети учатся понимать, как надо себя вести и как не надо, чтобы сохранить здоровье. Отсюда можно сделать вывод, что кроме игрового взаимодействия в группе проводились мероприятия и по формированию основ ЗОЖ. Благодаря этому наши дети получили знания и представления о себе, о своём здоровье и приобрели навыки которые помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Невозможно привить культуру здорового образа жизни без помощи родителей, и взаимодействия с семьёй. Что было и достигнуто в моей работе.

Контрольная диагностика показала, что у детей значительно повысился уровень знаний. Дети стали самостоятельно выполнять все доступные возрасту процессы одевания, умывания, самообслуживания, бережно относятся к своему телу, и здоровью в целом.

Заключение

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребёнка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Работа по данному направлению дает положительные результаты, так как имеющиеся знания, благодаря их многократному практическому и наглядно-действенному воспроизведению в игре, обыденной жизни, опытно-экспериментальной деятельности приобретает прочный и осознанный характер. Нетрадиционный подход к оздоровительно-профилактической работе с детьми дошкольного возраста имеет огромный учебно-воспитательный потенциал, что бесценно в воспитании подрастающего поколения.

Данный опыт был представлен на уровне МКДОУ № 21.



Практическая значимость представленного опыта состоит в возможности применения его в повседневной практике любого дошкольного образовательного учреждения. Предлагаемый материал подскажет педагогам и родителям как растить детей здоровыми, крепкими, как научить ценить свое здоровье, ответственно относиться к нему.

Представленная диагностика валеологической культуры дошкольников позволит воспитателям, специалистам и родителям спроектировать целостный, но при этом вариативный здоровьесберегающий педагогический процесс не только в группе, но и в целом, в образовательном учреждении, где будут созданы педагогические условия, позволяющие каждому ребенку быть здоровым, любить движение, спорт, максимально самопроявиться, раскрыться, развиваться в разных видах детской деятельности и общении.

Представленный опыт по применению в работе современных подходов в проведении разных форм организации образовательной деятельности позволит повысить интерес ребенка к сохранению своего здоровья, увлечь в игру, а это уже почти 100% -ный результат успеха. Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется сталкиваться.

Литература.

1. Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17 октября 2013 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
2. Вераксы Н. Е. Васильева М.А. Комарова Т. С. «От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования.
3. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность» (учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста). Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2016г
4. Бударина Н.В., Мирошник М.И. Мое здоровье Ростов-на-Дону, Легион, 2013.
5. Программа оздоровление детей в ДОУ «Здоровый малыш», под редакцией Бересневой З.И. Сфера, Москва.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. ФГОС. Москва. Мозаика-Синтез 2017г.
7. Алябьева Е.А. «Знакомим детей с человеческим организмом», Сфера, Москва, 2015г
8. Саулина Т.Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Методическое пособие. ФГОС Москва. Мозайка-синтез. 2017г
9. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Методическое пособие. ФГОС. Москва. Мозайка-синтез.2017г.
10. Бордачева И.Ю. Безопасность на дороге. Плакаты для оформления родительского уголка. Наглядно-дидактическое пособие. ФГОС. Москва.
11. Белая К.Ю. формирование основ безопасности у дошкольников. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС. Москва. Мозайка-Синтез. 2017г.
12. Бондаренко Т.М. Физкультурно оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ. - Воронеж, ИП Лакоценина Н.А., 2013.
13. Беляевская Г.Д. Правила дорожного движения для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2013
14. Шорыгина Т.И. Беседы о здоровье.
15. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Волгоград.
16. Интернет-ресурсы: <http://www.maam.ru/users/altuhovasvetlana>

[Социальная сеть работников образования nsportal.ru](https://dohcolonoc.ru/)

<https://dohcolonoc.ru/>