Содержание.

Введение………………………………………………………………… 3-5 стр.

Глава 1. Понятие и пути формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях реформирования образования…6-24 стр.

* 1. Понятие здорового образа жизни…………………………………6- 11 стр.
  2. Пути формирования здорового образа жизни…………………11-24 стр.

Глава 2. Методика формирования ЗОЖ у детей дошкольного возраста…………………………………………………………………25-33 стр.

2.1 Взаимодействие ДОО и семьи в процессе формирования здорового образа жизни…………………………………………………………..25-27 стр.

2.2 Региональный опыт работы по формированию ценностей ЗОЖ у дошкольников…….27-35 стр.

Глава 3. Работа по здоровьесбережению в группах ДОУ №83……….36-41 стр.

3.1 Цели и задачи работы по здоровьесбережению и программа мероприятий по формированию ценностей ЗОЖ у дошкольников ДОУ №83 в свете ФГОС ДО……………………….36-41 стр.

Заключение…………………………………………………………….42-43 стр.

Список литературы……………………………………………………44-46 стр.

Приложение…………………………………………………………….44-48 стр.

Введение.

Понятие здоровья неотделимо от человека, поэтому проблема здоровья - это проблема человека. Она возникает вместе с человеком и видоизменяется соответственно движению человеческой культуры, здоровье людей само по себе представляет огромную ценность. Здоровый человек, здоровая нация или цивилизация составляют предпосылки оптимистических перспектив существования жизни на земле, если при этом люди тянутся к образованию и становятся образованными. Однако, участие людей в образовательном процессе энергозатратно, поэтому может приводить к ухудшению их здоровья, если не предпринимать специальных мер.

С развитием прогресса в образовательной сфере нагрузки на организм катастрофически резко растут, становятся сопоставимыми с важнейшими природными ресурсами среды обитания человека. Отсутствие здоровья у человека несет гибель цивилизации в целом. В этой плоскости находятся: и организация образовательного процесса со стороны педагогов и воспитателей, и участие детей в нем, и управление этими направлениями человеческой деятельности.

Механизмы саморегуляции начинают функционировать на предельных значениях жизненных потенциалов здоровья людей. Создается угроза ухудшения здоровья. Более того, в практике участия в образовательном процессе явно усиливаются тенденции ухудшения здоровья все возрастающего числа участников этих отношений. Назрела необходимость целенаправленного вмешательства в сферу образования с тем, чтобы тенденции сохранения здоровья участвующих субъектов нашли новые направления развития, не ухудшая при этом уровня своей образованности, профессиональной квалификации (педагоги) и получения возможности принять участие в самом процессе получения образования (обучающиеся).

Медицинские, социологические и демографические показатели, характеризующие состояние здоровья дошкольников Российской Федерации за последние годы, свидетельствуют о том, что антропологическая катастрофа становится суровой реальностью наших дней. Постнатальный цикл закладки психофизиологического фундамента здоровья приходится на дошкольные годы. О степени его прочности говорят следующие факты: в начале XXI столетия среди детей 2−3 лет до поступления в детское образовательное учреждение было выявлено 27,5% больных, среди посещающих детское образовательное учреждение (6 лет) − 43,2%, среди выпускников (7 лет) − 58,3 %. «Лидирующую» позицию занимают патологии дыхательной системы, далее следуют заболевания пищеварительной системы и инфекционные заболевания. Также распространенными являются заболевания нервной системы, зрительного аппарата, кожно-мышечная патология, травмы [12]. Это те группы заболеваний, выявить причины которых и предупредить которые можно в условиях детского образовательного учреждения.

В условиях модернизации дошкольного образования особо остро встает проблема сохранения и укрепления здоровья. Вопросы формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения в современной дидактике уже не дискутируются, а являются общепризнанными, они возведены в ранг государственных. Закон «Об образовании в Российской Федерации» определяет дошкольное образование полноценным и первым уровнем системы общего образования (Гл.2, ст.10), а одной из задач детских садов является сохранение и укрепление здоровья детей (Гл. 7, ст. 64) [15].

Одна из приоритетных задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей [18].

Процесс освоения ключевой компетенции «быть здоровым» ориентирован на: раскрытие ценностно-смысловой компоненты понятия здоровье; построение здоровьеориентированного пространства саморазвития личности; обеспечение индивидуальной траектории развития потенциала здоровья; личный опыт практической, ориентированной на сохранение здоровья жизнедеятельности ребенка; создание условий для формирования референтной группы сверстников, ведущих здоровый образ жизни [1].

Объект исследования – процесс формирования основ здорового образа жизни у дошкольников.

Предмет исследования – формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях реформирования образования.

Целью выпускной работы является комплексное изучение вопросов формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

* раскрыть понятие здорового образа жизни;
* охарактеризовать пути формирования здорового образа жизни в условиях ДОУ;
* раскрыть особенности взаимодействие ДОО и семьи в процессе формирования здорового образа жизни;
* проанализировать работу по здоровье сбережению дошкольников ДОУ №83.

Структура работы обусловлена поставленной целью и задачами. Работа состоит из введения, трёх глав, объединяющих пять параграфов, заключения, списка используемых источников и приложений. В первой главе проводится анализ и методика формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях реформирования образования. Во второй главе рассматриваются особенности работы по здоровьесбережению в группах ДОУ №83. Каждая глава имеет подразделы, раскрывающие общие положения по рассматриваемому вопросу.

# 1. Понятие и пути формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях реформирования образования

## 

## 1.1 Понятие здорового образа жизни

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

* здоровье – это отсутствие болезней;
* «здоровье» и «норма» – понятия тождественные;
* здоровье как единство морфологических, психо-эмоциональных и социально-экономических констант.

Современная наука выработала более ста определений понятия здоровья. Главным считается определение, данное Всемирной организации здравоохранения. Согласно ему под здоровьем понимается объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта, а не просто отсутствие болезней. Так как ни одно определение здоровья не принято в качестве эталонного, то о состоянии здоровья человека ученые и медики судят на основании объективных данных, полученных в результате антропометрических, клинико-физиологических и лабораторных исследований, соотнесенных со среднестатистическими показателями возраста населения, профессиональной структуры и экологического состояния данного общества.

Если здоровье − это нормальная жизнедеятельность организма, возможность свободного выполнения человеком всех своих обязанностей, а также осуществления его интересов, то болезнь − это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, потеря человеком своей свободы, что связано с потерей приспособительной функции и способностей организма [10].

Чаще всего болезнь связана с нарушением согласованного течения обменных процессов в организме.

Целостный взгляд на здоровье можно представить в виде модели, предложенной О.Л. Трещевой (рис.1).



Рисунок 1 – Модель здоровья человека

Здесь духовный компонент определяется личностным уровнем, строящимся на основе целей и ценностей жизни, нравственной ориентацией, менталитетом по отношению к себе, природе и обществу личности.

Физический компонент характеризуется уровнем физического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма. Психологический компонент определяется уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности и эмоционально-волевой сферой. Социальный компонент характеризуется степенью социальной адаптации личности в обществе, сформированностью значимых для полноценной и долговременной активности в социуме качеств личности.

Здоровье человека зависит от: условий и образа жизни на 50%; генетических факторов на 20%; влияния экологических факторов на 20-25%; состояния медицины – на 10 % (рис.2) [4].



Рисунок 2 – Факторы, влияющие на здоровье

Образ жизни есть не что иное, как некий способ интеграции потребностей и соответствующим им формам деятельности. Структура образа жизни выражается в отношениях субординации и координации между разными видами деятельности. Это выражается в распределении временного бюджета между видами жизнедеятельности, предпочтении определенным видам работ и отдыха. Обладая определенной автономностью и мировоззрением, личность формирует свой образ действий и мышления. Жизнедеятельность часто характеризуется неупорядоченностью хаотичностью: несвоевременный прием пищи, недосыпание, недостаточная двигательная активность, малое по времени пребывание на свежем воздухе, вредные привычки.

Одним из основных показателей образа жизни является режим дня. Организм функционирует в соответствии с определенными ритмами. Поэтому необходимо четко распределять виды деятельности: сон, прием пищи, трудовая деятельность, учебная деятельность, прогулки, занятия спортом и т.д. Правильно составленный режим дня дает возможность организованно и плодотворно использовать свободное время.

Вторым фактором, влияющим на здоровье, является наследственность. Она определяет популяционное здоровье человека. В настоящее время данный фактор имеет достаточно большой удельный вес. Расширение круга заболеваний генного характера обусловлены интенсификацией использования природных ресурсов, переработка которых обусловила скопление колоссального количества отходов, вредных для здоровья человечества. Появление соединений искусственного синтеза, к которым человек и весь животный и растительный мир не адаптированы в процессе эволюции; а также расширением круга вредных привычек: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания.

Третьим фактором, влияющим на здоровье, является экологический фактор. В связи с неблагополучной экологической обстановкой наблюдается:

* рост иммуннозависимых заболеваний и условной патологии;
* увеличение процента неврологической патологии;
* рост заболеваний органов дыхания.

Четвертой группой факторов, влияющих на здоровье населения являются факторы ближайшего окружения. Эту мощную группу факторов образуют: учебно-воспитательная или производственная среда, бытовые условия жизни, внутрисемейные отношения (семейный социум).

К понятию «здоровый образ жизни» также имеется множество подходов. Для целей нашего исследования мы выбрали определение С.И. Бочкаревой.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

ЗОЖ и его реализация определяются спецификой индивидуальных антропометрических психофизиологических черт, вытекающих отсюда, интересов, потребностей, манеры поведения и восприятия условий жизни.

Эдуард Наумович Вайнер отмечает такие ключевые положения, которые лежат в основе здорового образа жизни.

1. Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек. Он является и субъектом и объектом своей жизнедеятельности
2. При реализации здорового образа жизни человек находится в единстве биологического и социального начал.
3. В основе формирования здорового образа жизни − личностно-мотивационная установка конкретного человека, направленная на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.
4. ЗОЖ − наиэффективнейшее средство и метод обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье [4].

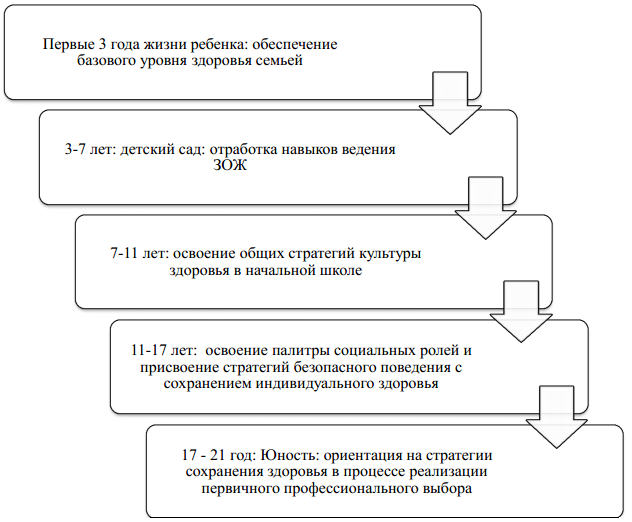
Новая парадигма образовательной политики – это непрерывное образование. Н.П. Абаскалова и А.Ю. Зверкова утверждают, что образование, способное на всех этапах своей непрерывности предложить здоровьеориентированные педагогические технологии является важной частью реформирования [1]. Авторами разработаны этапы традиционного охвата образовательными учреждениями и соответственно здоровьеориентированными педагогическими технологиями личности.

Рисунок 3 – Развитие личности в здоровьеориентированном пространстве [1].

Таким образом, разработано много подходов к определению здоровья. Наиболее часто используется определение Всемирной организации здравоохранения. Целостный взгляд на здоровье включает четыре компонента: физический, духовный, психологический и социальный. Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, поэтому сохранить здоровье можно придерживаясь здорового образа жизни. К определению здорового образа жизни также существует множество подходов. Разработаны этапы формирования ЗОЖ на протяжении онтогенеза человека.

## 1.2 Пути формирования здорового образа жизни

Глобальное реформирование всех ступеней российского образования предъявляет иные требования к сохранению здоровья субъектов образовательного взаимодействия. «Стандарт ориентирован не только на знаниевый, но в первую очередь на деятельностный компонент образования, что позволяет повысить мотивацию обучения, в наибольшей степени реализовать способности, возможности, потребности и интересы ребенка» [18]. Концепция «трех «Т», представленная в ФГОС и повсеместно реализуемая в дошкольном, школьном и вузовском образовании, принёс за собой пересмотр применяемых технологий сохранения здоровья в образовательных учреждениях.

Идеей глобальной реформы выступает три группы требований, позволяющие оценить максимально стандартизированную образовательную программу «Здоровье». Стандартизации здоровьесберегающих технологий позволит с позиций системного подхода конструировать в рамках любого учреждения образовательную программу «Здоровья», укрупнив в её структуре мероприятия как оздоровительные, профилактические так и просветительские, научно-исследовательские, проектные. Пересмотр с позиции концепции трех «Т» здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении, позволяет преодолеть сложившийся разрыв между санитарно-гигиеническим, физиолого-медицинским аспектом и психолого-педагогическим пониманием проблематики сохранения здоровья субъектов образовательного взаимодействия (см. рис. 4) [8].

Организм человека функционирует в определенной системе на основе индивидуальных биологических ритмов. Исследованиями ученых установлено физиологически целесообразное время для активной деятельности и отдыха человека; отдельные возвратные и индивидуальные нормы сна, целесообразная продолжительность интервалов между приемами пищи для лучшего пищеварения.



Рисунок 4 – Модель осуществления программы «Здоровье» в условиях реализации новых стандартов образования [8].

Если каждый день повторяется ритм в периодах сна, приема пищи, прогулок, занятий и других видов деятельности, то это оказывает благоприятное влияние на состояние нервной системы и протекание всех физиологических процессов в организме. Соблюдение режима способствует выработке дисциплины у дошкольников, улучшению их сна, аппетита, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

В дошкольных образовательных учреждениях для каждой возрастной группы разрабатывается программа учебно-воспитательного процесса, включающего в себя различные занятия, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры и другие режимные моменты.

Нередко режим дня в детском саду понимается односторонне – только с временных позиций. Поэтому он часто утрачивает свое воспитательное значение. Необходимо усиление оздоровительно-содержательной и воспитательной направленности распорядка дня. Качество решенных моментов определяется в направлениях, которые связаны с удовлетворением основных физиологических потребностей организма дошкольника (в пище, движении, активном бодрствовании, сне), с приобретением необходимых знаний в области культуры здоровья, с овладением навыками здорового образа жизни.

Распорядок дня начинается с отношения периодов бодрствования и сна. Для детей дошкольного возраста полноценный сон является одним из главных источников развития и здоровья. При систематическом недосыпании страдает весь организм, снижается внимание, физическая и умственная активность, ухудшается память. Поэтому следует позаботиться о том, чтобы сон дошкольника был по-настоящему «детским», по состоянию безмятежным. и крепким. Когда ребенок бодрствует необходимо обеспечить смену активных и спокойных видов деятельности, физические и умственные нагрузки необходимо чередовать. В течение дня двигательная активность должна быть разной интенсивности: так, утром она более спокойная, во время же занятий по физическому воспитанию достаточно высокой.

Наибольшая двигательная активность детей наблюдается на прогулке. Кроме того, что дети во время прогулки активно двигаются, также прогулка является хорошей закаливающей процедурой, так как ребенок дышит свежим воздухом. Воздух содержит много ионов, которые способствуют хорошему самочувствию. Под действием солнечных лучей в организме ребенка образуется витамин «Д», который необходим для укрепления костной системы. Движения и физические нагрузки на воздухе, так необходимые для роста и развития ребенка, вносят в копилку детского здоровья особую лепту.

Одним из основных факторов внешней среды, который определяет нормальное развития человека, является питание. Особенно важно полноценное питание для ребенка. Оно непосредственно влияет на его рост, гармоничное развитие и состояние здоровья.

Пища является основным источником для производства всех видов энергии в организме. Пища – необходимый материал для роста и развития органов и систем организма. Следует заметить, что обмен веществ у детей происходит значительно интенсивнее, чем у взрослых людей. Дошкольники много двигаются, гуляют и на это расходуется много энергии.

Пища должна содержать в правильном соотношении все вещества, входящие в состав человеческого организма: воду, минеральные соли и витамины, белки, жиры и углеводы.

В случае, если дошкольник не получает необходимое количество пищи, у него развивается анемия, организм истощается. Недостаток минеральных веществ и витаминов может стать причиной возникновения определенных заболеваний.

Необходимо также учитывать, что при чрезмерном переедании перегружается желудочно-кишечный тракт, нарушаются процессы обмена веществ, и это является причиной развития ожирения.

Надежными спутниками аппетита являются достаточная двигательная активность детей, физические нагрузки, психологический комфорт.

Питание в детском саду для здоровья ребенка имеет особое значение. Оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать организм всеми питательными веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами, необходимыми для роста и развития всех органов, систем и организма в целом.

Правильно организованное питание положительно влияет на жизнедеятельность, гармоническое развитие физических и духовных сил, здоровье и выполняет профилактические функции против развития заболеваний.

Основное средство профилактики простудных заболеваний детей-дошкольников – естественные силы природы. Использование солнца, воздуха и воды способствует выработки у дошкольника приспособительных реакций к изменяющимся условиям окружающей среды, закаливанию организма. Закаленные дети менее восприимчивы к резким перепадам температуры, они более активны, жизнерадостны и при этом уравновешены, имеют хороший аппетит.

Закаливание будет играть роль важного средства укрепления здоровья только в том случае, если оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представляет собой определенную систему, реальную для исполнения и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей.

Развития детей дошкольного возраста необходимо рассматривать по овладению знаниями и навыками гигиенической культуры и правил поведения. Бытовые процессы должны нести детям необходимые знания о здоровом образе жизни: зачем умываться, чистить зубы, мыть руки, бывать на воздухе; почему надо полоскать рот после еды, пользоваться салфеткой и т.п.

Таким образом, система работы, включающая двигательную активность, закаливание, питание, прогулки, соблюдение режима дня позволяет укрепить здоровье ребенка и приобрести соответствующие знания к собственному здоровью, что обеспечивает успех формирования навыков здоровья детей дошкольного возраста [3].

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи [14].

Младшая группа:

1. Идентифицировать свое имя с собой; необходимо знакомить детей со способами заботы о себе и окружающем мире; познакомить с моделью социального поведения.

2. Изучать правила выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, контролировать и координировать движения не толкаться, ждать друг друга, согласовывать свои действия с действиями партнера).

3. Рассказывать младшим дошкольникам правила поведения на городской улице: переходить дорогу необходимо только на зеленый цвет светофора, взявшись за руку со взрослым, двигаться следует по правой стороне тротуара, внимательно смотреть вперед и под ноги, не наталкиваться на прохожих.

4. Рассказывать об опасностях, которые есть в квартире и в комнате детского сада; разъяснить правило «нельзя».

5. Рассказывать дошкольникам о правилах поведения за столом; познакомить детей с предметами и действиями, которые связаны с выполнением гигиенических процедур: купание, умывание, уход за телом, за внешним видом, уборка жилища.

Средняя группа:

1. Продолжать формирование представления о себе как отдельном человеке; дать представление дошкольникам о способах выражения своих состояний с помощью жестов и мимики; знакомить детей с внешними частями тела; учить ценить свое тело; знакомить с основными правилами заботы о теле; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить детей самостоятельно одеваться и раздеваться, зашнуровывать ботинки, застегивать пуговицы, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к взрослому или сверстнику.

2. Продолжать формировать постоянную привычку к режиму двигательной активности; рассказать детям, что человек – это живой организм и для того чтобы жить, ему необходимо активно двигаться. Человек имеет для движения руки, ноги, туловище, голову. Рассказать детям о здоровье (как найти свою тропинку к здоровью, как познавать и изменять себя); познакомить дошкольников с профилактикой заболеваний: закаливание, самомассаж, чередование активного движения и отдыха, правильное дыхание.

3. С помощью взрослого учить устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и настроением, состоянием организма, самочувствием. «Я буду заниматься аэробикой, как мама, чтобы быть здоровой, красивой и стройной». «Я утром и вечером правильно чищу зубы, поэтому они у меня болеть не будут».

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

5. Рассказывать правила дорожного движения.

6. Рассказывать о первой медицинской помощи при обморожениях и травмах. Если лицо замерзло на морозе, нужно легко растереть его шарфиком; если замерзли ноги – пошевели пальцами, попрыгай; если весь замерз– прыгай, бегай; когда промочил ноги, следует переодеться в сухое.

7. Рассказывать дошкольникам о последовательности умывания, одевания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить детей самостоятельно мыть лицо, руки, шею; после умывания – убрать за собой – смывать мыльную пену с крана, раковины.

8. Рассказывать о правилах поведения за столом, о культуре еды, как нужно садиться за стол, как правильно пользоваться ложкой, вилкой. Есть следует не спеша, аккуратно, не набивать полный рот и не разговаривать во время еды, не чавкать, не играть столовыми приборами, не отвлекаться, не мешать другим детям; брать хлеб, печенье с общей тарелки, но взятое не менять; пользоваться салфеткой, говорить «спасибо», спокойно выходить из-за стола.

9. Рассказывать о микроорганизмах, что они могут вызвать заболевания, поэтому нужно мыть руки перед едой и после посещения туалета, утром умываться, периодически купаться и принимать душ. Учить детей проявлять заботу о здоровье окружающих: при кашле и чихании прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в детский сад.

Старшая группа:

1. Расширять знания дошкольника о себе самом, о имени, фамилии, возрасте, телосложении, наследственных особенностях организма, походке, реакции на некоторые продукты питания. Рассказывать детям, для чего человеку нужны глаза, уши, почему стучит сердце, как мы дышим, передвигаемся, общаемся с окружающими. Сообщить детям в общих чертах как развивается человек – младенец, дошкольник, школьник, папа (мама), дедушка бабушка), различать принадлежность к женскому и мужскому полу по внешнему облику (особенности телосложения, черты лица).

2. Учить детей бережно относиться к своему организму, осознавать функции отдельных органов, условия их нормальной работы. «У человека есть хороший помощник – скелет, он помогает сидеть, стоять и защищает органы, которые находятся внутри: сердце, легкие, печень от повреждений, поэтому необходимо скелет беречь, иметь привычку ходить и сидеть ровно, правильно падать на коньках, на лыжах. Необходимо заниматься зарядкой и физическими упражнениями».

3. Учить детей с ответственностью относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила. Необходимо помогать сердцу работой всех мышц, для этого следует заниматься каждый день физическими упражнениями. Следует помогать легким дышать свежим воздухом, поэтому каждый день нужно гулять на участке, в парке, спать при открытой форточке. Следует помогать работе желудка и кишечника, пережевывать «33 раза» каждый кусочек пищи. Помогать также нужно и мозгу думать, мыслить, поэтому нужно беречь голову от ушибов и травм.

4. Знакомить дошкольников с разными видами дыхательной и коррекционной гимнастики, закаливания. Приводя примеры героев художественной литературы или мультипликационных фильмов, показывать способы заботы о своем организме, о здоровье. Проводить беседы о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свою деятельность и время, о прогулке при любой погоде, о оздоровительной гимнастике, о 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 бездомных 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 с детьми о правилах безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Дошкольники должны знать, что если загорелось помещение, следует немедленно его покинуть и позвать на помощь, но не прятаться. Нельзя играть со спичками и огнем, включать электроприборы, трогать газовые краны у плиты. Знать номер телефона пожарной охраны – 01.

7. Формировать у дошкольников систему представлений о культуре быта человека; познакомить детей с основными правилами поведения, этикета, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела и жилища.

Подготовительная группа:

1. Формировать у старших дошкольников положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на вопросы (Тебе нравится твое имя? Хотел бы ты, чтобы тебя звали другим именем? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, а папы, мамы? Какая у тебя семья? Какие ты выполняешь домашние обязанности?).

2. Информировать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Рассказывать старшим дошкольникам о чувствах и настроении человека. Показать детям, как они отражаются на его лице (усталость, страх, ужас, радость, смех, обида, удивление, тревога, бодрость, слезы, раздражение, дружелюбие, испуг, благодушие, беспокойство, уныние, интерес, восхищение). Рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов.

3. Рассказывать детям о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил гигиены, из-за неумения или лени. Называть старшим дошкольникам характерные признаки состояния здоровья и нездоровья.

4. Рассказывать детям о рациональном отдыхе, развивать у них стойкую привычку к занятиям физическими упражнениями.

5. Рассказывать дошкольникам, что такое красота, здоровье, совершенство, гармония, грация, сила. Дети должны 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 дошкольников, как самостоятельно, так и при использовании картинки или схемы рассказывать о ситуациях безопасности. Как нужно поступать, чтобы не нанести вред себе и другим людям, почему ребенок растет, почему необходимо заботиться о своем теле, быть в ладу с самим собой.

8. Рассказывать о человеческих качествах: чистоплотность, аккуратность, красота, драчливость, общительность, воспитанность, вежливость, доброта, любовь, настойчивость, образованность, сила, талант.

9. В процессе жизнедеятельности – бытовой и игровой – 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, лица, шеи и ног; уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, при необходимости вести беседу [14].

Такая дифференциация задач гарантирует доступность дошкольникам и создание благоприятной обстановки для усвоения правил и норм здорового образа жизни каждым ребенком.

Для формирования представлений детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни нужны специальные упражнения, которые укрепляют здоровье детей, система физического воспитания. С этой целью в группах ДОУ ежедневно проводится утренняя гимнастика. Ее цель – создавать жизнерадостное, бодрое настроение у детей, развивать физическую силу и сноровку, укреплять здоровье. Утреннюю гимнастику и специальные занятия физкультурой в спортивном зале необходимо проводить под музыкальное сопровождение. Это «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни» [5].

Кроме ежедневной утренней зарядки с дошкольниками предусмотрены специальные физкультурные занятия. Их цель состоит в обучении детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, которые направлены на развитие физических качеств повышение самостоятельной двигательной активности. Все занятия проводятся по специально разработанным методикам.

Большое значение для формирования представлений детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни имеют 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 ребята.

Воспитание двигательной активности дошкольников, развитие движений реализуется во время прогулок. Как правило, дошкольные учреждения имеют хорошо оборудованные участки, где проводят время дети. Каждая прогулка имеет определенное содержание. Педагог для прогулки может запланировать провести подвижные игры, соревнования, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе и т.д.

Формирование представлений детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребенка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В дошкольных учебных заведениях проводится на постоянной основе медицинский контроль за состоянием здоровья детей, профилактические мероприятия для его укрепления.

Таким образом, реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ реализуется через режим дня, занятия, самостоятельную деятельность, игру, прогулку, индивидуальную работу.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы педагогов, моделирование различных ситуаций; заучивание стихотворений; рассматривание предметных и сюжетных, картинок, иллюстраций, плакатов; дидактические игры; подвижные игры; сюжетно-ролевые игры; игры-забавы; игры-тренинги; пальчиковая и дыхательная гимнастика; психогимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Важным средством воздействия на детей является художественное слово, детская книга. Поэтому, кроме рассматривания картинок и иллюстраций, проведения бесед, у педагогов имеется прекрасная возможность использовать художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие.

Существенное место занимают пальчиковый и кукольный театры, игры, использование фланелеграфа, прослушивание аудио дисков, просматривание видео и т.д.

При проведении работы используют положительную оценку, поощрении, похвалу. Известно, что похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает.

Необходимо уделять особое внимание работе с родителями. Семья играет главную роль в воспитании ребенка. Совместно с ДОО семья является основной социальной структурой, которая обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей, приобщает ребят ценностям здорового образа жизни. Ни одна, даже наилучшая методика или программа не гарантирует получение 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 [6].

Из практики известно, что проведенные мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети активны, спокойны, не плачут, отсутствует перевозбуждение, дети хорошо кушают, быстро и спокойно и засыпают, спят крепко и просыпаются бодрыми.

В работе по формированию здорового образа жизни широко используется закаливание.

Занятия на свежем воздухе оказывают на организм прекрасное закаливающее воздействие, повышают сопротивляемость организма к различным простудным и инфекционным заболеваниям, повышают стойкость к действию низких температур тех участков тела, которые наиболее часто подвергаются охлаждению (глотка и область миндалин, голова и т.д.).

Закаливающими процедурами являются также сон при открытой форточке, обширное умывание прохладной водой, хождение летом босиком.

Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с подвижным образом жизни, с сформированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование ЗОЖ осуществляется в процессе режимных моментов, занятий, прогулки, в трудовой деятельности, в игре.

Вывод

В современной научной литературе существует более 100 определений понятия здоровья. Общепринятой является определение, данное Всемирной организации здравоохранения: «здоровье − это объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта, а не просто отсутствие болезней».

Здоровье человека зависит от: условий и образа жизни на 50%; генетических факторов на 20%; влияния экологических факторов на 20-25%; состояния медицины – на 10 %.

К понятию «здоровый образ жизни» также имеется множество подходов. Для целей нашего исследования мы выбрали определение С.И. Бочкаревой.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

Процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан сформированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.

# 2. Методика формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

## 

## 2.1 Взаимодействие ДОО и семьи в процессе формирования здорового образа жизни.

Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к характеру и качеству отношений образовательных учреждений и семьи. Сегодня изменилось отношение государства к семье, стала другой и сама семья. В Законе «Об образовании» сказано, что именно родители являются первыми педагогами своих детей, а дошкольные учреждения создаются им в помощь [9].

Содержание работы с родителями по формированию здорового образа жизни дошкольников реализовывалось через разнообразные формы [11].

Т.В. Кротова выделяет традиционные и нетрадиционные формы взаимодействия с семьей [7].

Традиционные подразделяются на: коллективные, индивидуальные и наглядно-информационные.

Из коллективных форм можно задействовать родительские собрания и «Круглые столы». Провести собрания на тему: «Здоровье наших детей» и круглый стол: «Мое участие в формировании здорового образа жизни ребенка».

Их индивидуальных форм применяются беседы и консультации о том, как заинтересовать ребенка поддерживать здоровый образ жизни, особенностях физического и психического развития дошкольника, о роли игр в жизни детей дошкольного возраста.

Наглядно-информационные формы представлены видеофрагментами спортивных народных игр; фотографиями, оформлением стендов.

В настоящее время учеными Е.П. Арнаутовой, А.Д.Кошелевой, В.А.Петровской, О.А.Шаграевой и др. разработаны и внедряются в практику нетрадиционные формы общения воспитателей с родителями. В этих формах взаимодействия педагогов с семьей осуществляется принцип диалога, партнерства. Положительным моментом здесь является то, что участникам не навязывается готовая точка зрения, им необходимо думать самим, искать выход из сложившейся ситуации.

При любой форме организации взаимодействия педагогов и родителей большое значение имеют социологические опросы, тестирование, анкетирование родителей и педагогов. Главная задача информационно-аналитических форм организации общения с родителями – это сбор, обработка и использование данных о семье каждого дошкольника, наличии у родителей необходимых педагогических знаний, их общекультурном уровне отношении в семье к ребенку, потребностях, интересах, запросах родителей в психолого-педагогической информации. Только на основе аналитических данных возможна реализация индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях ДОУ, повышение эффективности воспитательно-образовательной работы с дошкольниками построение грамотного общения с их родителями.

Досуговые формы взаимодействия необходимы для развития дружеских неформальных отношений между воспитателями и родителями, для более доверительных отношений между родителями и детьми. К досуговых формам относятся различные совместные праздники, досуги.

Можно провести праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». Хотя этот праздник довольно известен и проводится давно, он не утрачивает своей актуальности. Такие мероприятия сплачивают семью, дети и родители могут глубже узнать друг друга в обстановке соревнования. Возможны включения подвижных игр в совместные с родителями праздниками на новогоднем карнавале, весеннем бале.

Познавательные формы организации общения педагогов с семьей предусмотрены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания, для формирования у родителей практических навыков. Можно провести тренинг для родителей «Русские подвижные игры».

Наглядно-информационные формы необходимы для организации ознакомления родителей с условиями дошкольного образовательного учреждения, содержанием и методами воспитания дошкольников. Они позволяют правильно оценить деятельность педагогов, пересмотреть приемы и методы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

Наглядно-информационные формы взаимодействия разделены на две подгруппы. С помощью информационно-ознакомительной формы родителей ознакамливают с детским садом, особенностями его работы, с педагогами, которые занимаются воспитанием детей, преодоление поверхностных мнений о работе ДОУ. Задачи информационно-просветительской подгруппы направлены на обогащение знаний родителей об особенностях развития и воспитания детей дошкольного возраста. Специфика состоит в том, что общение педагогов с родителями здесь не прямое, а опосредованное − через организацию выставок, через газеты и т.д., поэтому они были выделены нами в самостоятельную подгруппу, а не объединены с познавательными формами.

## 

2.2 Региональный опыт работы по приобщению дошкольников к основам ЗОЖ.

Проблема укрепления здоровья дошкольников связана с влиянием эндогенных и экзогенных факторов в период интенсивных возрастных морфофункциональных изменений и поэтому всегда является актуальной.

В рамках программы поисково-исследовательской и экспериментальной работы некоторые ДОУ г. Ульяновска и Ульяновской области изучали проблему приобщения дошкольников к ЗОЖ. Овладение основами двигательной культуры играет важную роль в приобщении детей к ЗОЖ.

Кандидат педагогических наук Н.В.Полтавцева в пособие «Физическая культура в дошкольном детстве» к программе «Из детства в отрочество» впервые связала формирование у дошкольников представлений о своём организме с влиянием характера выполнения физических упражнений на функционирование органов и систем организма, что способствует осознанному овладению и использованию детьми физических упражнений в жизненных ситуациях и развитию самостоятельности в решении двигательных задач как в игровой обстановке, так и в повседневной жизни.

Н.В.Полтавцева определила круг оздоровительных задач, которые необходимо решать в разных возрастных группах при выполнении физических упражнений, задачи обучения и объём знаний, который необходимо дать детям разных возрастных групп при выполнении физических упражнений.

Большое значение имеет опыт **ДОУ №254.** г. Ульяновска. Под руководством кандидата педагогических наук Н.В.Полтавцевой разработана программа по приобщению дошкольников к ЗОЖ, где включено овладение двигательной культурой, приобретение опыта здоровьесберегающего поведения на основе знаний о влиянии характера выполнения движений на функционирование органов и систем; формирование эмоциональной культуры. Разработан алгоритм реализации программы по приобщению дошкольников к ЗОЖ:

- сообщение знаний, формирование представлений;

- выработка умений действовать по правилам;

-воспитание привычки здоровьесберегающего гигиенического и двигательного поведения.

В программе определены основные направления работы по приобщенияю дошкольников к ЗОЖ, которые составили «Психолого-педагогическую модель приобщения дошкольников к ЗОЖ», которая основана на знаниях, умениях и поведении. Созданная модель приобщения дошкольников к ЗОЖ поделена на блоки: блок работы с детьми, блок работы с родителями и блок работы с воспитателями. Положительно, что формирование знаний, умений и поведения представлено в аспектах физического и психологического здоровья.

В качестве основных направлений приобщения дошкольников к ЗОЖ выбрано:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия;

- познавательные занятия;

- опытно-экспериментальная деятельность;

- обучающие, развивающие, творческие игры и игровые упражнения, обеспечивающие возможность приобретения способов выполнения, формирования умений и опыта здоровьесберегающих действий;

- решение проблемно-практических ситуаций, которые применяются для выработки первоначального ситуативного поведения, направленного на охрану и укрепление своего здоровья;

- досуги и праздники,

- складывающиеся ситуации, включающие применение детьми в повседневной жизни сформированных умений и навыков.

Работа с детьми основывается на принципе индивидуального подхода, когда учитываются как физиологические, так и психологические особенности каждого ребенка.

**ДОУ «Золотая рыбка»** г.Новоульяновска приоритетным направлением в своей работе выбрало «Приобщение детей дошкольного возраста к культуре здоровья». Работа в этом направлении предполагает в первую очередь организацию системы оздоровительно-развивающей работы в ДОУ в целом, котораядолжна послужить основой для формирования основ зорового образа жизни детей. Организация работы по приобщению дошкольников к ЗОЖ включает в себя три комплекса: медицинское, педагогическое, психологическое и ведётся по трём направлениям:

- с педагогами;

- с детьми;

- с родителями.

Большую практическую значимость представляет система планирования формирования культуры здоровья у дошкольников и разработанное календарное планирование работы с детьми по темам: «Мой организм», «Физическая культура», «Рациональное питание», «Закаливание», «Режим дня», «Безопасность».

Таким образом, в «Концепции содержания непрерывного образования» и во всех перечисленных выше программ по дошкольному воспитанию присутствует задача приобщения детей к ценностям ЗОЖ. Однако подробных методических рекомендаций по её реализации они не содержат. В связи с этим возрастает практическая ценность регионального опыта работы ДОУ по приобщению дошкольников к основам ЗОЖ.

Заслуживает внимания созданная в ДОУ модель приобщения дошкольников к ЗОЖ, структурными компонентами которой являются: блок работы с детьми, блок работы с родителями и блок работы с воспитателями, представленная разнообразными формами работы в этих блоках.

Таким образом, в разработке авторских программ и технологий по формированию ЗОЖ у детей дошкольного возраста участвуют специалисты из разных научных областей: медицины, психологии, педагогике.

Обзор и анализ федерального и регионального опыта работы

Новые тенденции в воспитании и обучении детей прочно заняли свои позиции в сфере дошкольного образования. Всё больше ДОУ приоритетным направлением своей работы выбрали формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста. Так МБДОУ д/с №58 г. Ульяновска кардинально изменил свой подход к данной проблеме. В детском саду не только изменили материально-техническую базу, обновили спортивный зал и оборудовали спортивные площадки на территории детского сада. Я думаю, самым главным было изменить отношение педагогического коллектива и родителей к данной проблеме, активизировать их и научить видеть результат своей работы. Так же множество других садов по разному подошли к решению данной проблемы. Так в МБДОУ ЦРР д/с №142 г. Ульяновска ввели новую форму работы – оздоровительно-игровой "час". Основанный на игровой деятельности детей, где педагогу есть, где проявить свою творческую фантазию, это поистине настоящая находка для обеих сторон педагогического процесса. Можно предположить, что дети с восторгом встречают этот "час", с удовольствием занимаются и это непременно сказывается на их физическом и психологическом здоровье.

Опыт работы д/с №254 г. Ульяновска так же может послужить замечательным примером для подражания. Непосредственная физкультурная деятельность гармонично сочетается с теоретической работой. Детям в игровой форме объясняют, для чего необходимо заботиться о своём здоровье, как его беречь. А экспериментальная деятельность не только интересна, но и полезна для детей. Ещё Конфуций в 6 в. до н.э. сказал: "Я слышу и забываю, я вижу и запоминаю, я делаю и понимаю". Проводя практические эксперименты, дети сами прикасаются к действительности, и это даёт больше пользы, чем простое объяснение. Использование складывающихся ситуаций позволяет применять детям в повседневной жизни сформированные умения и навыки.

Использование подвижных игр в организации физкультурно-оздоровительной работы играет большую роль. К такому мнению пришли в МБДОУ д/с №222 г. Ульяновска и оказались правы. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребёнка. Эмоциональный подъём создаёт у детей повышенный тонус всего организма. Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясном осознании задач, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков. Используя подвижные игры с детьми дошкольного возраста можно достичь результатов сразу в нескольких направлениях. С точки зрения психологии они направлены на сближение с воспитателем и коллективом сверстников. С точки зрения двигательной активности игры можно подбирать с разной степенью подвижности и тем самым регулировать нагрузку на детский организм. Разумеется, без поддержки родителей, достигнуть высоких результатов в донном вопросе невозможно. Не только воспитатели, но и родители должны быть непосредственными и самыми активными участниками педагогического процесса. По собственному опыту я знаю, как трудно привлечь родителей в деятельность ДОУ. Опыт работы МБДОУ д/с №4 р.п. Кузоватово в данном вопросе может пригодиться не только молодым педагогам, но и воспитателям со стажем работы. Педагоги поняли, что параллельно с детьми, просвещать необходимо и родителей. Анкетирование показало, что относительно малый процент родителей имеет отдалённое представление о ЗОЖ, а большинство родителей, не имеет об этом ни малейшего понятия. В данном случае мало вывешивать информацию на стенды – её практически никто не читает. Необходимо применять активные формы работы с родителями, в том числе и нетрадиционные: семейные клубы, ток-шоу, мастер-классы, деловая игра и т.д.

Анализ нормативно-правовых документов, федеральных проектов программ на основе ФГОС, авторских и парциальных программ, а также федерального и регионального опыта работы по данному вопросу показал, что формирование у дошкольников основ ЗОЖ является актуальной задачей в современной педагогической практике.

Изучение уровня развития физических способностей у детей старшего дошкольного возраста

В результате исследования теории по проблеме формирования основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в процессе образовательной деятельности была выдвинута цель констатирующего этапа эксперимента: определить уровень развития физических способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Работа проводилась в дошкольной группе "Радуга" МОУ СОШ №2 с. Кузоватово.

В проведении эксперимента принимали участие 16 человек детей старшего и подготовительного к школе возраста. Многие дети посещают дошкольное учреждение первый год. Посещаемость в группе низкая в силу того, что дети часто болеют простудными заболеваниями, а так же из-за большого количества детей с т.н. свободным посещением.

Задачи констатирующего этапа эксперимента:

1. Изучить и проанализировать структуру работы, которая ведётся в учреждении по данному направлению, а так же учебно-тематический план инструктора по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста.

2. Проанализировать физкультурное занятие для детей старшеподготовительной группы.

3.Подобрать показатели и критерии определения уровня развития физических способностей у детей старшего дошкольного возраста

4. Определить уровень развития физических способностей у детей старшего дошкольного возраста.

На первом этапе экспериментального исследования был проведён анализ структуры работы, которая ведётся в учреждении по данному направлению, а так же учебно-тематического плана инструктора по физической культуре по развитию основных видов движения и физических качеств.

В ходе анализа работы по формированию у детей основ ЗОЖ в данном учреждении было выявлено, что имеются существенные ограничения по осуществлению работы в данном направлении. Так, отсутствие штатной медсестры не позволяет вести полномасштабную работу по закаливанию и оздоровлению детей. Из доступных средств используются обширное умывание, воздушные ванны, босохождение. Таким образом, основным средством укрепления здоровья и развития физических качеств остаются занятия по физической культуре и организация оптимального двигательного режима в течение дня. Но и в данном случае имеются существенные ограничения в виде недостатка или отсутствия необходимого инвентаря и оборудования.

В ходе анализа учебно-тематического планирования было выявлено, что инструктор по физической культуре планирует различные виды деятельности с детьми по развитию различных физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость), а так же основных видов движений во всех видах образовательной деятельности исходя из наличия и доступности оборудования и инвентаря . При этом используются различные формы и методы работы с детьми.

При анализе физкультурного занятия было выявлено следующее: физкультурная образовательная деятельность проводится в соответствии с планом инструктора по физической культуре. Работа поставлена методически верно и способствует развитию физических способностей у детей. При этом учитываются индивидуальные особенности детей. Физкультурная образовательная деятельность проводилась в хорошем темпе, дети с заинтересованностью и желанием занимались, задания были интересны и разнообразны. Таким образом, можно сделать вывод, образовательная деятельность по физическому воспитанию проводится в соответствии с программой планомерно и целенаправленно и способствует развитию физических качеств у детей. Так же в рамках валеологического воспитания инструктор по физической культуре проводит с детьми различные игровые занятия, раскрывающие перед детьми суть здоровья, здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью. В ходе беседы с воспитателем, было выявлено, что для пополнения знаний детей о здоровье и ЗОЖ, для развития физических качеств, в группе используются различные формы организации: игровая деятельность, беседы, чтение сказок по данной тематике, рассматривание тематических альбомов "Виды спорта", Если хочешь быть здоров" и т.п., организуется оптимальный двигательный режим.

Таким образом, можно сделать вывод, что работа ведётся в системе – это помогает развитию физических навыков, осознания детьми ценности здоровья и ЗОЖ.

3. Работа по здоровьесбережению в группах ДОУ №83.

3.1 Цели и задачи работы по здоровьесбережению и программа мероприятий по формированию ценностей ЗОЖ у дошкольников ДОУ №83 в свете ФГОС ДО.

Сегодня основная цель работы нашего образовательного учреждения – предоставить ребенку наиболее благоприятные здоровьесберегающие условия для развития, которые характеризуются психолого-педагогическими условиями воспитания и обучения, содержанием и методами, характером взаимодействия педагогов с детьми и построением развивающей среды [20].

Учитывая все факторы формирования организма ребёнка, индивидуальные особенности детей, коллективом нашего дошкольного учреждения, в сфере охраны и укрепления здоровья детей, решаются следующие задачи:

* Охранять  и укреплять  здоровье детей:
* Совершенствовать их физическое  развитие.
* Повышать  сопротивляемость защитных свойств организма.
* Улучшать  физическую  и умственную  работоспособность.
* Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
* Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.
* Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
* Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
* Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
* Создать  оптимальный  режим  дня, обеспечивающий  гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

   Для реализации задач намеченных образовательной программой  созданы следующие условия:

- Имеется   зал   для   физкультурных     занятий, который оборудован необходимым инвентарём:  гимнастическая скамейка, спортивные маты,   гимнастическая стенка, имеются в наличии резиновые мячи, обручи, мешочки с песком, канат, кегли и другое необходимое оборудование, гимнастические мячи, скакалки.

- В группах имеются  маски для проведения подвижных игр, игр-забав. Уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

- Имеется подборка игр  для развития основных видов движения, физкультминуток и пальчиковых игр.

В нашем  ДОУ проводится   комплекс закаливающих мероприятий:

* Соблюдение температурного режима в течение дня;
* Правильная организация прогулки и её длительность;
* Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
* Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально);
* Ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);

Большое внимание уделяется питанию.Детей   кормят витаминными салатами, соками, фруктами. Каждая минута пребывания ребёнка в д/саду должна способствовать укреплению здоровья детей. Эта задача решается также  в следующих направлениях:

* привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
* обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
* формирование элементарных представлений об окружающей среде;
* формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
* формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
* выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;
* обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования четко прописано, что для обеспечения физического [развития ребенка](http://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/) необходимо становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [18].

Для проведения успешной работы в направлении формирования у воспитанников представлений о здоровом образе жизни, педагогами ДОУ№83 в системе проводится следующая работа:

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

* Оздоровительная гимнастика.
* Игры – релаксации.
* Ходьба по массажным дорожкам.
* Привитие детям гигиенических навыков.
* Простейшие навыки оказания первой помощи (при ушибах и ссадинах).
* Физкультминутки во время занятий.
* Функциональная музыка.
* Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.
* Массовые [оздоровительные мероприятия](http://pandia.ru/text/category/ozdorovitelmznie_programmi/).
* Упражнения для глаз.
* Кружок «Весёлый мяч».
* И т. д.

2. Работа с семьей.

* Пропаганда здорового образа жизни.
* Консультации.
* Индивидуальные беседы.
* Выступления на родительских собраниях.
* Выставки.
* Проведение совместных мероприятий.

3. Работа с педагогическим коллективом.

* Проведение семинаров – практикумов.
* Консультации.
* Выставки.
* Посещение мастер-классов, воспитательных мероприятий и занятий, направленных на здоровьесбережение.

**4**. Создание условий и развивающей среды.

* Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
* Подбор картотек подвижных, пальчиковых и дидактических игр.
* Разработка отдельных оздоровительных комплексов.
* Пополнение среды мягкими модулями

Чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму, мы считаем, что именно со старшего дошкольного возрастанеобходима углубленная работа по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

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

Образовательная деятельность кружковой работы включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

Теоретическая часть:

Беседы с детьми;

Рассказ педагога;

Составление рассказов детьми;

Просмотр телефильмов и мультфильмов и т. д.

Практическая часть:

Выполнение физических упражнений;

Встречи с интересными людьми;

Рассматривание иллюстраций;

Решение проблемных ситуаций;

Приготовление салатов;

Сюжетно-ролевые игры;

Художественное творчество и т. д.

За 5 месяцев 2015-2016 учебного года с детьми были проведены такие мероприятия, как «Одежда и здоровье», «Полезные продукты», «Правильное питание», «Личная гигиена», «Какой ты?», «Внешние органы человека» (слух, обаняние, осязание), «Врачи – наши помощники», «Как вести себя во время болезни».

Таким образом, происходит формирование у детей основ здорового образа жизни, обучение детей основам здорового образа жизни, формирование осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью так и здоровью окружающих. А значит, работа в данном направлении идет в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

# Заключение

Одной из главных стратегических задач страны является сохранение и укрепление здоровья детей. Однако, согласно данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения России, 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и лишь 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Укреплению и сохранению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека – здоровый образ жизни, который закладывается с раннего возраста.

К определению здоровья разработано много подходов. Общепринятым считается определение, разработанное Всемирной организации здравоохранения, согласно которому здоровье − это объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта, а не просто отсутствие болезней.

Целостный взгляд на здоровье включает четыре компонента: физический, духовный, психологический и социальный. Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, поэтому сохранить здоровье можно придерживаясь здорового образа жизни. К определению здорового образа жизни также существует множество подходов. Для целей нашего исследования мы выбрали определение С.И. Бочкаревой, которая под здоровым образом жизни подразумевает поведение человека, отражающее определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

Процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с подвижным образом жизни, с сформированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование ЗОЖ осуществляется в процессе режимных моментов, занятий, прогулки, в трудовой деятельности, в народной спортивной игре.

Задачи, поставленные в исследовании, успешно выполнены, что позволило осуществить комплексное изучение вопросов формирования ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, таким образом, цель выпускной работы достигнута.

Подводя итоги можно сказать, что каждый участник образовательного процесса в ДОУ должен исходить из того, что в учебно-воспитательной системе основным субъектом является ребенок, а главная ценность - его здоровье. Образование будет выполнять функции и укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но когда оно станет образом жизни. Грамотно управляя процессом здоровьесбережения и сохранения здоровьесберегающей среды, мы сможем достичь этой цели.

# Список литературы.

1. Абаскалова Н. П. Здоровьеориентированные педагогические технологии в системе непрерывного образования (на примере метода проектов): монография по проблеме сохранения здоровья / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова. – Новосибирск: Сибпринт, 2013. – 160с.
2. Абаскалова Н. П., Зверкова А. Ю. Системный подход к освоению ключевых компетенций «быть здоровым» в условиях непрерывного образования / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 5. – С.182-187.
3. Анохина И.А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ: методические рекомендации.- Ульяновск: УИПКПРО, 2008.-44с.
4. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации.- Ульяновск: УИПКПРО, 2007.-80с.

В детский сад – за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих дошкольное образование / В.А. Шишкина. – Мн.: Зорны верасень, 2006. – 184с.

Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов / Э.Н Вайнер. − М.: Флинта: Наука, 2005. − 416с.

Венгер Л.А. Психология: учебник для вузов / Л.А. Венгер, В.С.Мухина. М.: Академия, 2007. – 446с.

Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1. – С. 63.

1. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект. − М.: ТЦ Сфера, 2009. − С.15.
2. Зверкова А. Ю., Абаскалова Н. П. Формирование ключевой компетенции «Быть здоровым» в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 9. – С.25-29.
3. Козлова А.В., Дешеулина Р.П. Работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации мониторинг. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – С. 63.
4. Концепции современного естествознания: Учебное пособие / Басаков М.И., Голубинцев В.О., Зарубин А.Г. и др.; Под ред. С.И.Самыгина. − Ростов н/Д: Феникс, 2005. − 448с.
5. Кротова Т. В. Оценка взаимодействия ДОУ и семьи // Управление ДОУ. 2003. − № 5. − С. 103-107.
6. Кудрявцев В. Т. Психологические основы развивающей педагогики оздоровления в свете идей А. В. Запорожца /В. Т Кудрявцев // Вопросы психологии. – 2005. – № 5. – С. 102.
7. Кыргыс Э.К. Народная подвижная игра как средство физического воспитания школьников / Э. К. Кыргыс, С. Я. Ооржак // Научная жизнь. – 2007. №2. – С.163– 170.

Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 4. – С. 14-17.

1. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А. А. Потапчук. – СПб.: Речь, 2002. – 176с.
2. Ошкина А. А Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников: автореф. дис. … канд. пед. наук / А. А. Ошкина. – СПб., 2009.
3. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.- Ульяновск: изд-во УлГПУ,

2007.- 262с.

1. Пономарева Л.И. Проблема формирования основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста в условиях модернизации образования [электронный ресурс] / Л.И. Пономарева. – Режим доступа: http://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2013/2013-3-2.pdf
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

ФЗ «Об образовании» от 29 декабря 2012 года №N 273-ФЗ (с изм. от 05.05.2014 № 84-ФЗ)