Доклад на тему:

«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»

В работе ДОУ по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни накоплен богатый опыт. В последнее время возникла необходимость в интеграции и адаптации к условиям своего ДОУ наиболее ценных положений существующих теорий и практики работы по организации здоровьесберегающей образовательной среды, приобщению всех дошкольников к здоровому образу жизни, что коллектив нашего ДОУ и попытался сделать в ходе инновационной деятельности по теме «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни».

 В рамках инновационной деятельности мной был разработан долгосрочный педагогический проект по теме: «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни».

 Основные задачи моей работы с детьми:

1. Помочь ребенку осознать, что главная ценность жизни - здоровье человека, за которое он должен сам отвечать и поддерживать свой организм в здоровом состоянии.

2. Сформировать у детей представления:

- о своем организме, своей индивидуальности и неповторимости;

- о факторах положительно и отрицательно влияющих на здоровье;

- об охране здоровья;

- о личной и общественной гигиене;

- о рациональном питании;

- о физической культуре;

- о закаливании.

3. Сформировать умения ориентироваться в чрезвычайных ситуациях, знать причины их возникновения, производить анализ экстренных ситуаций и выходить из них.

4. Воспитать здоровьесберегающую компетентность - готовность самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья.

В качестве основных направлений приобщения дошкольников к здоровому образу жизни были выбраны:

 Физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие организованные формы работы, самостоятельную двигательную деятельность детей в повседневной жизни. Наряду с проведением образовательной деятельности в области «Физическая культура», утренней гимнастики, подвижных игр я широко использовала профилактические, закаливающие мероприятия (обливание рук до локтя водой комнатной температуры, умывание лица и шеи холодной водой, , ходьба босиком по дорожкам здоровья, гимнастика пробуждения, гигиеническая гимнастика после сна с принятием воздушных, посещение тропы здоровья «Здоровей-ка!» в летний оздоровительный период).

 Познавательные мероприятия, на которых ребенок приобретал знания о своем организме, способах сохранения своего здоровья. Для обеспечения понимания сообщаемых знаний я использовала наглядный материал (рассматривание иллюстраций, картин, обследование и составление модели).

 Опытно-экспериментальная деятельность, которая включалась для раскрытия взаимосвязи между движением и функционированием органов и систем, осознания различных ощущений, их связи с определенными условиями. Опыты предполагают выполнение ребенком кратковременного действия с телом, констатацию его изменения и влияния на самочувствие и состояние здоровья.

 Так же я использовала в работе обучающие, развивающие, творческие игры и игровые упражнения, обеспечивающие возможность приобретения способов выполнения, формирования умений и опыта здоровьесберегающих действий.

 Решение проблемно-практических ситуаций, которые применялись для выработки первоначального ситуативного поведения, направленного на охрану и укрепление своего здоровья.

 Проводились досуги и праздники, на которых организовывался контроль сверстников и самоконтроль за двигательным поведением, содействующие формированию здоровьесберегающего поведения в эмоционально насыщенной обстановке.

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

Основным результатом работы по воспитанию потребности к здоровому образу жизни у детей является то, что к концу дошкольного возраста дети способны понимать здоровье значительно шире: как красоту, счастье, успешность, а так же осознают, что здоровье находится в их руках.

В нашей группе мы организовали «Уголок здоровья», в оборудование которых входят стандартное и нестандартное оборудование для развития движений, пособия по профилактике плоскостопия, картотека подвижных игр.

Работа по педагогическому проекту осуществлялась в четыре этапа.

I аналитико – диагностический этап

Задачи этапа: проанализировать имеющиеся в научной литературе подходы к формированию у дошкольников здоровьесберегающего поведения.

 Мной были изучены и проанализированы программные документы по вопросу приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. Это – «Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено). Программы воспитания и обучения в детском саду». «Детство», «Радуга», «Истоки», «Из детства в отрочество». Авторские программы: доктора медицинских наук Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник», М.Л. Лазаревой «Здравствуй», авторская программа коллектива педагогов «Основы безопасности детей дошкольного возраста», программа кандидата психологических наук В. Г. Алямовской «Здоровье».

II проектный

Задачи этапа: выявить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у участников проекта и круг их интересов (дети средней группы и контрольной и их родители).

Родители – анкетирование

Дети - сводная диагностика отношения ребенка к своему здоровью в средних группах и контрольной .

Я провела анкетирование родителей с целью выявить представления о здоровом образе жизни. Анкетирование показало, что большинство родителей придерживается определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Диагностику проводила по Программе «Я – человек». Сравнительный анализ диагностики этих групп на втором этапе педагогического проекта показал примерно одинаковый уровень знаний и представлений по здоровьесбережению (высокий уровень -12% и 18%, средний – 60% и 62%, низкий – 28% и 20%)

III организационный

Задачи этапа: разработать систему интеграции образовательных областей, способствующих формированию первичных представлений о человеческом организме как важном условии формирования здорового образа жизни.

Мною были разработаны:

· Перспективный план основных видов деятельности по здоровому образу жизни (приложение 9);

· Интеграция образовательных областей «Здоровье», «Безопосность»

· Комплекс гимнастики пробуждения

· Конспекты непосредственно образовательной деятельности по ЗОЖ и проведение открытого занятия «Полезные продукты»

· Конспекты бесед по ЗОЖ

Были подготовлены и проведены консультации для воспитателей на тему:

· «Реализация системного и деятельного подходов в организации здоровьесберегающей деятельности»

· Для родителей я провела семинар – практикум «Роль двигательной активности в укреплении здоровья детей»

· Консультацию на тему: «Роль родителей в воспитании здорового ребенка»

Так же, я подготовила подборки:

· д/игр по ЗОЖ

· Физкультминутки для дошкольников «Веселая Азбука»

· Картотеку подвижных игр

IV обобщающий

Задачи этапа: обобщить и систематизировать результаты работы над проектом по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

Работа на IV этапе включала в себя интеграцию образовательных областей: «познание», «социализация», «физическая культура», «художественное творчество», «музыка», которая осуществлялась в процессе организации совместной деятельности взрослого с ребенком и самостоятельной деятельности детей. Моя работа по приобщению дошкольников к ЗОЖ, была тесно связана с узкими специалистами как в процессе НОД, так и в образовательной деятельности в процессе режимных моментов.