МБДОУ детский сад №64 «Золотой ключик»

г. Ульяновск

**Методическая разработка**

на тему:

**«Становление у дошкольников ценностей здорового образа жизни».**

Выполнила:

инструктор по физической культуре

**Щетинкина Оксана Викторовна**

 Содержание:

Введение

1.Теоритическая часть

 1.1 Обзор современной научно-методической литературы, парциальных авторских программ федерального уровня по вопросу становления ценностей здорового образа жизни у дошкольников

 1.2 Опыт работы в региональной практике по вопросу становления ценностей здорового образа жизни у дошкольников

2.Практическая часть

 2.1 Использование здоровьесберегающих технологий в работе ДОУ по становлению ценностей здорового образа жизни у дошкольников

 2. 2 Этапы работы ДОУ по становлению ценностей здорового образа жизни у дошкольников

 2.2.1. Работа с педагогами

 2.2.2. Работа с родителями

 2.2.3 Работа с детьми

Заключение

Введение.

 Здоровье детей – это общегосударственная проблема, не теряющая своей актуальности никогда. К сожалению, в последние годы она только углубляется, сохраняется высокий процент общей заболеваемости, увеличивается количество детей, состоящих на диспансерном учёте, значительно снижается процент детей, относящихся к первой группе здоровья.

 Существенное повышение качества жизни граждан России является ключевым вопросом государственной политики, это отражено в национальной программе «Здоровое поколение», в Приоритетных национальных проектах.

 ФГОС дошкольного образования направлен на решение следующих задач:

• охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, В том числе их эмоционального благополучия;

• формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и д.);

• обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития образования, охраны и укрепления здоровья детей.

 Ключевыми принципами «Национальной стратегии действий в интересах детей» являются реализация основополагающего права каждого ребенка жить и воспитываться в семье и сбережение здоровья каждого ребенка. Государственная политика предполагает реализацию системы здоровьесберегающих мероприятий.

 «В РФ должны приниматься меры, направленные на :

• формирования у семьи и детей потребности в здоровом образе жизни,

• всеобщую раннюю профилактику заболеваемости.

• внедрение здоровьесберегающих технологий во все сферы жизни ребенка».

 В концепции «Профессионального стандарта педагога» отмечено, что педагог дошкольного образования должен просвещать родителей, уметь выстраивать партнерское взаимодействие с ними для решения педагогических задач. В связи с этим целями взаимодействия детского сада с семьей являются создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Поэтому, идеи здоровьесбережения, усвоения детьми ценностей и норм здорового образа жизни – определяющие во всей физкультурно – оздоровительной работе ДОУ.

**1.1** **Обзор современной научно-методической литературы, парциальных авторских программ федерального уровня по вопросу становления ценностей здорового образа жизни у дошкольников**

Программой «Детство» внимание уделяется всем составляющим культуры здоровья. Программа предусматривает валеологическое просвещение дошкольников: развитие представлений о ЗОЖ, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи. Эти сведения должны стать важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника, т.е. ребенок становится субъектом оздоровительного процесса. Задачи педагога сводятся к тому, чтобы не подтягивать детей к высокому уровню, а создавать условия для естественного индивидуального личностного роста.(« Детство»)

В разделе «Гигиеническая культура» выделены представления и практические умения для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Такое условное деление затрудняет работу педагогов по реализации программы. Кроме этого методические советы по формированию гигиенической культуры содержатся в программе только в старшем дошкольном возрасте.(Анохина И.А.)

В разделе «Физическая культура» каждой возрастной группы содержатся задачи воспитания, перечень того, что осваивает ребенок, содержание физических упражнений, двигательные умения, уровни усвоения программы, но отсутствует программа знаний по физической культуре и методические рекомендации, раскрывающие пути реализации задач воспитания.

К преимуществам **программы «От рождения до школы»,** следует отнести то, что она охватывает все возрастные периоды физического и психического развития детей. Весь программный материал по раннему возрасту (от рождения до 2-х лет) выделен в отдельный раздел. Это обусловлено важностью этого возрастного периода для развития ребенка. Также, в программе имеется отдельный раздел, посвященный инклюзивному образованию детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа подчеркивает ценность семьи как уникального института воспитания и необходимость развития ответственных и плодотворных отношений с семьями воспитанников. В разделе «Взаимодействие детского сада с семьей» описаны основные формы работы с родителями воспитанников.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально-организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики-карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка в ходе физического развития.

В организационном разделе представлены распорядок дня для всех возрастных групп. В данном разделе представлены особенности организации режимных моментов, физкультурно-оздоровительная работа, проектирование воспитательно-образовательного процесса, особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды.

Раздел "Физическое воспитание" состоит из трех частей:

1. Физкультурно-оздоровительная работа.

2. Физическая культура.

3. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Большое внимание уделяется выработке у ребенка правильной осанки. Программа ориентирует на создание условий, способствующей формированию навыков личной гигиены; способствует умению осознавать ценности здорового образа жизни, содействует воспитанию у детей потребности бережно относиться к своему здоровью, способствует ознакомлению с элементарными правилами безопасного поведения.

 Овладение основами **двигательной культуры** играет важную роль в приобщении детей к ЗОЖ. Н.В. Полтавцева в пособии «Физическая культура в дошкольном детстве» ( ) к программе **«Из детства в отрочество**» впервыесвязала формирование у дошкольников представлений о своем 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 задачи обучения и объем знаний, который необходимо дать детям разных возрастных групп при выполнении физических упражнений, круг оздоровительных задач, которые необходимо решать в разных возрастных группах при выполнении физических упражнений (Таблица ).

Таблица . Оздоровительные задачи при выполнении физических упражнений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| - содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;- совершенствовать функции и закаливание организма детей;- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку. | - формировать навык правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп;- повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;- приобщать детей к ЗОЖ. | - повышать тренированность организма;- развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;- повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма. |

**1.2 Обзор регионального опыта работы по становлению ценностей здорового образа жизни у дошкольников**

 **Опыт работы в ДОУ № 254 г. Ульяновска**

 В ДОУ № 254 г. Ульяновска под руководством кандидата педагогических наук Н.В. Полтавцевой (Зав.ДОУ Р.С. Краснова, зам.зав. по УВР И.А. Гаврилова) организована работа по приобщению детей к ЗОЖ. В своем исследовании авторы рассматривают приобщение к ЗОЖ шире, включая в него овладение двигательной культурой, приобретение опыта здоровьесберегающего поведения на основе знаний о влиянии характера выполнения движений на функционирование органов и систем; формирование эмоциональной культуры. Работа проводилась в 3 возрастных группах: средней, старшей и подготовительной к школе группе. Содержание работы с детьми отражено авторами в «Психолого-педагогической модели приобщения дошкольников к ЗОЖ». Формирование знаний, умений и поведения авторами представлено в аспектах физического и психологического здоровья.(Анохина И.А) Для реализации намеченной цели авторами решались следующие задачи:

- определить необходимый объем знаний и умений, которыми должны овладеть дошкольники для организации своего здоровьесберегающего поведения;

- сформировать на основе знаний и умений здоровьесберегающий стиль поведения;

- развивать у детей сознательный контроль за своим двигательным поведением, включить самого ребенка в заботу о своем здоровье и предупреждение травматизма;

- способствовать овладению детьми навыками саморегуляции своего эмоционального состояния и конструктивного поведения в различных видах деятельности.

 Авторами был разработан алгоритм реализации программы по приобщению дошкольников к ЗОЖ: ЗНАНИЯ → УМЕНИЯ → ПОВЕДЕНИЕ. В качестве основных направлений приобщения дошкольников к ЗОЖ авторами были выбраны:

 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие организованные формы работы в самостоятельную двигательную деятельность детей в повседневной жизни. Наряду с проведением физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр широко использовались профилактические, закаливающие мероприятия (полоскание рта и горла отваром ромашки, 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 ванн и ритмическая гимнастика).

 2. Познавательные занятия, на которых ребенок приобретал знания о своем организме, способах сохранения своего здоровья, которые организуются 2 раза в месяц. Для обеспечения понимания сообщаемых знаний широко использовался наглядный материал (рассматривание иллюстраций, картин, обследование сверстника, составление модели).

3. 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.

4. Обучающие, развивающие, творческие игры и игровые упражнения, обеспечивающие возможность приобретения способов выполнения, формирования умений и опыта здоровьесберегающих действий.

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

6. Досуги и праздники, на которых организуется контроль сверстников и самоконтроль за двигательным поведением, содействующие формированию здоровьесберегающего поведения в эмоционально насыщенной обстановке.

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

 В ДОУ создана модель приобщения дошкольников к ЗОЖ, которая состоит из: блок работы с детьми, блок работы с родителями и блок работы с воспитателями. Работа с детьми в ДОУ № 254 основывается на принципе индивидуального подхода, когда учитываются как физиологические, так и психологические особенности каждого ребенка. С этой целью авторами были разработаны индивидуальные карты здоровья на каждого ребенка, в которых, начиная со средней и заканчивая подготовительной к школе группой, наблюдается динамика развития детей по основным показателям здоровья и здоровьесберегающего поведения, намечаются формы, средства и методы работы с каждым индивидуально.

 Авторами были разработаны: пакет диагностических методик к программе приобщения дошкольников к ЗОЖ; содержание, средства и методика работы по приобщению к ЗОЖ детей 4, 5, 6 лет; методические материалы, включающие перспективное планирование работы по программе, по физическому и психологическому здоровью с детьми и родителями, конспекты занятий, дидактические игры, технологические карты по эмоциональному развитию детей.

**Коллектив ДОУ «Золотая рыбка» г. Новоульяновск** работает по теме «Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в условиях малого города». Реализуя раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» программы «Детство», педагоги воспитывают у дошкольников культуру здоровья.

Цель работы: разработка и апробация в разных возрастных группах педагогических технологий, способствующих воспитанию здорового ребенка, формированию культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

 Коллектив работает в соответствии с перспективным планом по формированию культуры здоровья в трех направлениях: с педагогами, детьми и родителями, проведены диагностика детей, с целью выявления уровня их представлений о здоровье, и анкетирование родителей, разработана система планирования, которая включала годовые планы работы с педагогами ДОУ, с семьей. В разных возрастных группах, были составлены примерные схемы работы по разным темам. Ключевой темой при планировании работы в каждой возрастной группе является тема «Мой организм», как основа формирования «образа здоровья» у детей, вокруг которой объединяются темы: «Физическая культура», «Рациональное питание», «Закаливание», «Режим дня», «Безопасность», «Личная и общественная гигиена» раскрывающие роль факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, и связанные с ними правила их использования.

**2.1** **Использование здоровьесберегающих технологий в работе ДОУ по становлению ценностей здорового образа жизни у дошкольников**

 Для решения главных задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов и родителей в соответствии с ФГОС в нашем ДОУ используются здоровьесбеоегающие технологии.

По определению Н.К, Смирнова, «**здоровьесбеоегающие образовательные технологии** – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся». Который включает в себя «психолого – педагогические технологии, программы, методы, направленные на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни».

**Цель** здоровьесбеоегающих технологий в ДОУ применительно к ребенку – это обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников и воспитание культуры здоровья, т.е. совокупность осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, сохранять и поддерживать его; применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ, и валеологическому просвещению родителей.(Радионова Л.В.)

**Задачи** данных технологий:

- обеспечивать возможность сохранения здоровья детей;

- формировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- учить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- объединять усилия сотрудников ДОУ и родителей для эффективной организации физкультурно – оздоровительной работы.

**Классификация**  здоровьесбеоегающих технологий для ДОУ технологий

(на основе классификации Н.К. Смирнова, Т.В. Хабаровой)

 - медико – профилактические;

- технологии обеспечения социально – психологического благополучия ребенка;

- здоровьесбеоежения и здоровьеобогащения педагогов ДОУ;

- валеологического просвещения родителей;

- физкультурно – оздоровительные;

- здоровьесберегающие образовательные по формированию ЗОЖ и ОБЖ;

- здоровьесберегающая активной сенсорно – развивающей среды.

**Медико – профилактические технологии в ДОУ**

Медико – профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Компоненты:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация и контроль питания детей. Физического развития. Закаливания;

- организация профилактических мероприятий;

- контродя и помощи в обеспечении требований санитарно – эпидемологических нормативов (СанПиНов);

- здоровьесбеоегающей среды в ДОУ.

**Технологии обеспечения социально – психологического благополучия ребенка**

Цель: обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со свестниками и взрослыми в детском саду и семье .(Хабарова Т.В.)

К данному виду технологий относятся:

-технологии психолого – педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическо процессе ДОУ;

- психогимнастика; релаксация;

- коммуникативные игры;

- арт-терапии: оригами, сказко-, музыко-, песко-, цвето-, изо-, куклотерапия и т.д.

**Технология здоровьесбеоежения и здоровьеобогащения педагогов ДОУ**

Цель: развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, равитие потребности к ЗОЖ.

Педагог ДОУ должен:

- уметь анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;

- владеть основами ЗОЖ;

- устанавливать контакт с детьми и сих родителями;

- прогнозировать развитие своих воспитанников;

- моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;

- личным примером учить детей заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Формы организации деятельности:

- интерактивные формы деятельности (деловые игры, тренинги и т.д.);

- семинары – практикумы;

- мастер – классы;

- консультации для педагогов;

- проведение и посещение занятий, направленных на здоровьесбережение;

- посещение научно – практических конференций;

- массовые физкультурно –оздоровительные мероприятия.

**Технологии валеологического просвещения родителей**

**Цель:** привлечь родителей к совместным систематическим усилиям по оздоровлению детского организма в течении всего пребывания в дошкольном учреждении.

Формы организации деятельности:

- беседы;

- личный пример педагога;

- информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе;

- папки – передвижки;

- консультации;

- дискуссии;

- тематические встречи с участием специалистов, а также родителей с опытом семейного воспитания;

 - семинары – практикумы, мастер – классы;

- интерактивные формы сотрудничества: деловые игры, тренинги;

- «дни открытых дверей» для родителей с просмотром разнообразных занятий;

- совместные физкультурные досуги и праздники;

- анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка;

- информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ.

**Физкультурно – оздоровительные здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

 **Цель**: развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры, укрепление здоровья дошкольников.

К данному виду относятся:

- утренняя гимнастика;

- физкультурные занятия;

- оздоровительный бег;

- подвижные и спортивные игры;

- динамические паузы(физкультминутки): гимнастика для глаз. Пальчиковая, бодрящая после сна, артикуляционная; игры и упражнения для развития органов дыхания; упражнения для профилактики заболеваний опорно – двигательного аппарата.

Формы взаимодействия всех участников процесса:

- спортивные праздники;

- физкультурные досуги и развлечения;

- недели и дни здоровья;

- квест- игры;

-массовые оздоровительные мероприятия.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии по формированию ЗОЖ и ОБЖ**

**Цель:** формирование у детей осознанного отношения к здоровью и умение оберегать его, а также накопление знаний по ЗОЖ и ОБЖ.

Компоненты и технологии:

- образовательные ситуации на тему: «Здоровье»;

- образовательные ситуации на тему: «Безопасность»;

- игры- тренинги и игротерапия;

- ситуативные беседы по ЗОЖ и ОБЖ;

- взаимодействие всех участников образовательного процесса с социальной средой;

- самомассаж;

- развитие культурно – гигиенических навыков.

**Здоровьесберегающая технология активной сенсорно – развивающей среды.**

Цель: развитие психических процессов и эмоционально – волевой сферы с помощью стимуляции базовых чувств и вестибулярных рецепторов; ознакомление детей со своим телом, ощущениями, чувствами.

Компоненты данной технологии:

- сенсорная комната;

-сенсорная ширма многофункциональная;

- сенсорные съемные панели;

- наглядный материал на сенсорно- дидактической подвеске;

- сенсорно- дидактический держатель(переключение зрения детей с ближних целей на дальние);

- офтальмотренажеры (выполнение зрительного тренажа);

- звукодизайн;

- сухой бассейн;

- мягкое напольное покрытие, пуфы, трапеции и подушки;

- зеркала;

- пейзажное панно (ситуационно – образное моделирование).

Активная сенсорно – развивающая среда должна быть создана с учетом того, что мозг ребенка активизируется стимуляцией базовых чувств (зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса) и вестибулярных рецепторов.

В ДОУ используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге сформируют стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**2.2.** **Этапы работы ДОУ по становлению ценностей здорового образа жизни у дошкольников**

Наш детский сад работает по программе «Детство», по физкультурно – оздоровительной работе –по программе Полтавцевой Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве» ( «Из детства в отрочество»).

В нашем ДОУ на первом диагностическом этапе для анализа состояния здоровья и определения культуры здоровья детей мы использовали диагностики предложенные Анохиной И. А., Полтавцевой Н. В., Деркунской В. А.

Совместно со специалистами детской поликлиники изучили и проанализировали состояние здоровья детей, от которого зависит индивидуальный подход к ребенку.

С педагогами постарались изучить проводимую ими оздоровительную работу в группах: анализ состояния здоровья детей, диагностика культуры здоровья детей (беседы, д/и, наблюдения), провели анализ знаний педагогов о ЗОЖ и умение методически правильно проводить различные формы оздоровительной работы.

 На втором этапе стояла цель сформировать осознанное отношение у ребенка к своему здоровью, повысить компетентность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей и вовлечение их в процесс формирования здоровья (Анохина И. А.).

На педагогическом совете обсуждались задачи образовательно-оздоровительной работы, функциональные обязанности и взаимодействия сотрудников в работе с детьми и с родителями, составлен годовой план.

На учебный год разработан перспективный план, в который включили разнообразные мероприятия с участием родителей, направленные на сплочение родительского и детского коллективов.

В течение дня педагогами используются:

разнообразные формы работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей в режиме дня (различные виды гимнастик: пальчиковая, для глаз и др., рассматривание макетов, подвижные игры, дидактические валеологической направленности , чтение литературы, обсуждение примеров здорового и нездорового образа жизни и т.д.);

различные оздоровительные режимы (адаптационный, на время каникул и летний период);

комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, профилактика плоскостопия; максимальное пребывание детей на свежем воздухе);

физкультурные занятия всех типов и видов в зале и на улице;

оптимальный двигательный режим.

Кроме традиционной двигательной деятельности детей, в воспитательно-образовательный процесс включаются технологии оздоровления и профилактики:

минутки здоровья;

двигательные переменки между занятиями;

проведение дней здоровья;

физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице.

Коррекционная деятельность заключается в работе с детьми, отстающими в основных видах движения (индивидуальная работа).

На третьем этапе происходил анализ результатов заключительной диагностики, оценивалось правильность и эффективность проведенной работы по становлению ценностей здорового образа жизни у дошкольников.

Для достижения поставленной цели решала следующие задачи:

1 . Развивать двигательную культуру ребёнка.

2. Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.

3. Приобщать детей, родителей и педагогов к традициям большого спорта и физической культуре.

Свою работу я строила по развитию трех направлений:

 **2.2.1. Работа с педагогами.**

Сначала я провела тестирование педагогов, с целью выявления у них знаний о формах организации физического воспитания в ДОУ .

Следующим шагом стало создание памяток для воспитателей групп по созданию условий охранения и укрепления психофизического здоровья детей.

С целью повышения психолого-педагогической компетентности педагогов были организованны мероприятия:

- педсоветы:

- “Необходимость диагностики уровня заболеваемости и состояния здоровья детей”,

- “Создание условий для формирования у дошкольников привычек здорового образа жизни”;

- консультации:

- “Формы двигательной активности и их использование в течение дня»,

- “Двигательная активность в зимний период ”,

- “Туристический поход, как одно из средств образовательной и оздоровительной деятельности дошкольников”.

- “ Спортивные игры и упражнения в ДОУ”.

Мною разработаны сценарии спортивных праздников, дней здоровья, развлечений, ежегодно утверждается план физкультурно - оздоровительной работы.

Я разработала перспективные планы и картотеки для воспитателей (подвижные, речевые игры с движениями, комплексы утренней гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковые игры, игры по ПДД, ОБЖ, ЗОЖ)

**2.2.2.**  **Работа с родителями**

Анкетирование родителей показало, что уровень знаний и умений в области культуры здоровья у большинства семей не высок. Многие родители рассматривают здоровье как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видят в лечебных мероприятиях. Опрос по организации домашней предметно-развивающей среды в физическом воспитании показал, что в семьях очень мало спортивного инвентаря, не организуются совместные игры.

Все семьи можно разделить на несколько категорий:

1. Родители, имеющие положительный опыт семейного воспитания, которые понимают и поддерживают ЗОЖ в семье, являются организаторами активного отдыха детей, приобщают к физической культуре.

2. Семьи, нуждающиеся в советах, консультациях, практических занятиях.

Цель второго этапа – повысить компетентность родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей и вовлечение их в процесс формирования здоровья (Анохина И. А.)

На педагогическом совете обсуждались задачи образовательно-оздоровительной работы, функциональные обязанности и взаимодействия сотрудников в работе с детьми и с родителями, составлен годовой план.

 Предпочтение отдается активным формам работы с семьей, при выборе которых учитывали тип семьи, ее сущностные характеристики, характер семейных отношений. Одной из наиболее эффективных форм работы с семьей является семейный клуб, т.к. здесь возникают более тесные связи .

Клуб – особая форма взаимодействия между участниками, предполагающая взаимный обмен опытом, знаниями по проблемам развития и воспитания детей, способствующая углублению понимания и изменению их жизненных представлений. Результатом работы клуба можно считать обогащение опыта, представлений каждого за счет способностей всех участников. Цель клуба – объединить усилия ДОУ и семьи в вопросах воспитания ребенка.

Для повышения интереса родителей к оздоровлению, образованию и воспитанию детей, определили следующие направления работы клуба:

• Повышение педагогической культуры родителей.

• Приобщение их к участию в жизни ДОУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы.

• Создание условий для реализации идей родителей, способствующих проявлению их творческих способностей, полноценному общению (обмен мнениями, опытом семейного воспитания).

Занятия в семейных клубах предусматривают теоретическую и практическую части. В теоретической части заседаний клуба родителям предлагали сообщение или беседу специалиста (психолога, врача и т. д.) по теме данного занятия. Во второй части, практической, подключали детей для совместного выполнения какого-либо оздоровительного комплекса или упражнения. В заключении подводят итоги. Родителям выдавали разнообразные памятки, методическую литературу, рекомендации.

Заседания в семейных клубах значительно повышают уровень культуры здоровья родителей и детей. В семьях воспитанников появляются и развиваются традиции ЗОЖ (походы, игры, посещение спортивных секций, танцевальных кружков).

Планируемые результаты работы клуба:

• Формирование у детей и родителей устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.

• Формирование у родителей элементарных знаний, умений, навыков валеологического характера.

• Формирование у родителей и детей здоровьесберегающей компетентности.

• Укрепление психологического здоровья и повышение психоэмоциональной устойчивости родителей детей как важной составляющей здоровья.

• Создание и накопление в ДОУ и семье традиций здорового образа жизни.

В нашем ДОУ стали традицией празднования вместе с родителями «День защитника Отечества» (спортивные соревнования с участием пап, дедушек), »День пожилого человека», День здоровья, День матери (проходят в виде конкурсов и спортивных соревнований «А ну-ка, мамы!), четвертый год проводится День открытых дверей, это достаточно распространенная форма работы, дает возможность познакомить родителей с ДОУ, его традициями, правилами, особенностями воспитательно – образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию. День начинается с утренней гимнастики, в которой принимают участие родители. Присутствуют родители в ДОУ в течении всего дня на занятиях, на прогулке, участвуют в играх. Этот день обычно заканчивается совместным развлечением (спортивно-музыкальным, познавательно-спортивно-музыкальным), родительским клубом. Совместная работа с родителями дает положительные результаты.

Для определения эффективности проведенных мероприятий существует третий этап - оценочный. Результативность проведенных мероприятий определяю через анкетирование, опрос родителей, наблюдения, собеседование с детьми. В результате взаимодействий родители стали проявлять искреннюю заинтересованность, готовность увидеть мир с позиции ребенка, пережить с ними вместе радости и неудачи. Они стали хорошими помощниками в изготовлении оборудования для обустройства групп и физкультурной площадки (баскетбольный щит, дорожка здоровья). Освоенный двигательный опыт детского сада родители с успехом используют в домашних условиях, а педагоги - опыт семьи в своей работе.

Взаимодействие детского сада и семьи не только приобщает к здоровому образу жизни, развивает физические качества и навыки, но и способствуют самореализации каждого и взаимообогащению всех.

Воспитание культуры здоровья родителей за 2016-2017г.

**2.2.3 Работа с детьми.**

Становление ценностного отношения у дошкольников к своему здоровью подразумевает работу педагога по трем направлениям:

1. Формирование представлений о здоровом образе жизни и его важности.

2. Формирование представлений у дошкольников о строении собственного тела.

3. Формирование мотиваций для двигательной активности воспитанников.

Сначала я провела диагностическое обследование детей, их двигательной деятельности и качеств.

Анализ результатов обследования, дал возможность выявить недостатки в физическом развитии детей и наметить перспективы в работе, составить перспективные планы физкультурно-оздоровительной работы, картотеку комплексов утренней гимнастики, подвижных игр, считалок и скороговорок для работы с детьми. Помочь педагогам в организации условий для самостоятельной двигательной деятельности в группе.

Для меня было важно использовать такие формы и методы обучения детей, которые обеспечивают возможность реализации индивидуальных интересов, возможностей, потребностей и способностей, то есть самостоятельной деятельности и эффективного накопления ребёнком своего личного опыта.

Я использую следующие формы организации физкультурных занятий:

- Учебно-тренирующего характера

- Игрового характера

- Сюжетного характера

- Комплексного характера

Воспитанию потребности в ежедневных физических упражнениях способствуют ежедневный оздоровительный бег, физкультурные занятия, комплекс лечебных гимнастик, спортивные игры. По мере привыкания к ежедневным физическим упражнениям у детей вырабатывается потребность в них.

Всю деятельность строю в сотрудничестве с педагогами, участвую во внутригрупповых мероприятиях, проектах. Успешно завершен совместный проект с подготовительной группой “Мяч – любимая игрушка”, который включал экскурсии на спортивную площадку школы, создание мини-музея «Такие разные мячи», изготовлена дидактическая игра «Назови вид спорта» (по мячу угадать вид спорта), конкурс среди родителей по изготовлению мяча (из любых материалов), проведение спортивного праздника «Волшебный мяч».

С целью ознакомления детей с олимпийским движением, историей Олимпийских игр была подготовлена презентация для детей, проведены соревнования, посвященные Олимпиаде 2014 года, а также “Малые Олимпийские игры ” внутри сада.

Для профилактики нарушения осанки в работе с детьми используются:

- рациональная двигательная активность в течение дня.

- исключение однообразных, длительно сохраняемых поз, неправильной

посадки во время занятий;

- подбор мебели по росту детей;

Особое внимание в режиме дня отводится закаливающим мероприятиям:

- правильной организации прогулки и её длительности;

- эффективному использованию оздоровительных сил природы

(воздушные и солнечные ванны);

- соблюдение температурного режима в течение дня;

- гимнастика после дневного сна;

- самомассаж по Уманской.

По становлению ценностей ЗОЖ в работе с детьми педагогами ДОУ решаются следующие задачи:

1. Помочь ребенку осознать , что главная ценность в жизни – здоровье человека, за которое он сам должен отвечать и самостоятельно поддерживать свой организм в здоровом состоянии.
2. Формировать у детей «образ здоровья» на основе представлений:

- ос воем организме, его индивидуальности, неповторимости;

-о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье: личной и общественной гигиене, рациональном питании, физической культуре, закаливании, рациональной организации различных видов деятельности, полезных и вредных привычках;

-об охране и укреплении здоровья.

 3. Воспитывать привычки ЗОЖ и здоровьесберегающую компетентность – готовность самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья.

 4. Формировать умения ориентироваться в чрезвычайных ситуациях, знать причины их возникновения, производить анализ экстремальных ситуаций и выходить из них.(Анохина И.А.)

Главной темой в каждой возрастной группе является тема «Мой организм», вокруг нее объединяются темы, раскрывающие роль факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, и связанные с ними правилах использования: «Физическая культура», «Рациональное питание», «Закаливание», «Режим дня», «Безопасность», «Личная и общественная гигиена».

Для формирования у детей представлений о своем организме педагогами проводится НОД познавательного характера и валоелогической направленности. Где знакомят с положением и функциями жизненно важных органов: сердцем, легкими, позвоночником, мозгом (старший дошкольный возраст). В младшем возрасте учат различать половую принадлежность (мальчик, девочка), название и расположение частей тела. Все эти знания закрепляются в повседневной жизни в играх, во время самообслуживания. На физкультурных занятиях формируются и закрепляются навыки безопасного поведения: в прыжках приземляться на носки, легко, в беге не наталкиваться друг на друга. Действовать по сигналу.

В старшем дошкольном возрасте формировать представления о целостности организма, ценности здоровья, факторах положительно влияющих на здоровье. Воспитывают сочувственное отношение к инвалидам. Продолжают учить устанавливать связи между отношением к своему здоровью, организму и возможными заболеваниями.

Родители и педагоги пополняют развивающую среду в группах, изготавливают нестандартное спортивное оборудование: шиповые дорожки из пробок, набивные мячи.

В группах оформлены спортивные уголки, и дети при желании могут заняться спортивными упражнениями: крутить обруч, прыгать на скакалке, играть в «классики», бросать мячи в цель. В группы приобретены массажные мячики су-джок для самомассажа, развития мелкой моторики. Для пополнения предметно-развивающей среды нестандартным оборудованием для двигательной деятельности проводился конкурс спортивных уголков.

Кроме того, две ежедневные прогулки насыщены подвижными и спортивными играми, бегом и лазанием. Самостоятельная двигательная деятельность детей осуществляется за счёт использования выносного спортивного оборудования (скакалки, мячи, бадминтон, обручи, клюшки, санки, самокаты, игры для метания и атрибуты к подвижным играм).

Для поддержания двигательной активности детей оборудован спортивный стадион, с ямой для прыжков в длину, полосой препятствия, мишенями для метания, лестницами для лазания.

Проводимая мной работа дает положительные результаты:

1. У детей сформированы первоначальные представления о здоровом образе жизни.

2. У 80% детей достаточный уровень развития физических качеств, развит интерес к различным формам двигательной активности.

3. Отмечено снижение частоты заболеваемости на 11%.

4. Возросла заинтересованность родителей в спортивной жизни детского сада, охотнее становятся участниками весенней спартакиады «Малышок».

5. Педагоги участвуют в спортивной жизни города, являются участниками спартакиад, эстафет.

6. Дети нашего детского сада посещают танцевальные кружки, спортивные секци. Выпускники занимаются гимнастикой, хоккеем, карате и являются победителями и призерами в своей возрастной категории, имеют юношеские разряды.

А это значит, что с главной своей задачей – заложить ценность ЗОЖ, воспитание здорового, гармонически развитого ребёнка, способного легко адаптироваться в условиях школьного обучения - наш детский сад справляется. Ведь здоровье и общее развитие - основные составляющие для определения того уровня развития, при котором ребёнок может посещать школу и успешно справляться с требованиями учебно-воспитательного процесса.

Двигательные умения детей за 2016-2017 учебный год

**Заключение**

 Важно отметить, что полноценная готовность ребенка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков здорового образа жизни. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, которая обусловливает сам стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как эту жизнь и здоровье сохранить в окружающей среде, полной незаметных опасностей.

 Комплексная работа по становлению у воспитанников ценностей здорового образа жизни, объединяющая взрослых и детей, способствует созданию атмосферы дружбы, доверия, взаимопонимания, сопереживания, развитию желания помочь друг другу.

Таким образом, ценностное отношение к своему здоровью благоприятно влияет на формирование ЗОЖ детей дошкольного возраста, формирование его культуры, которая рассматривается как побуждение к включению в повседневную жизнь ребенка различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья. Взаимодействие всех субъектов педагогического процесса здоровьесберегающей деятельности приведет к конечному желаемому результату: модели здорового ребенка, обладающего сформированными установками и ценностями здорового образа жизни.