



**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад «Родничок» посёлка Батрацкая
Дача Шебекинского района Белгородской области»**

**Из опыта работы воспитателя
Вчерашней Натальи Николаевны
«БЫТЬ здоровым –
это здорово!»**

2016

*«Я не боюсь еще и еще раз сказать:
забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их
духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*
В. Сухомлинский

Актуальность сохранения и укрепления здоровья дошкольников – проблема государственного уровня, которая определена в нормативно-правовых документах, регламентирующих деятельность ДООУ.

Федеральный закон «Об образовании» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников». Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». «Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении» задачу охраны жизни и укрепления физического и психического здоровья детей относит к основным задачам образовательного учреждения. В Уставе ДООУ, как и в образовательной программе нашего детского сада задача охраны и укрепления здоровья дошкольников находится на первом месте.

Здоровье - показатель резервов жизнедеятельности, жизнеспособности человека как сложного целостного существа. Такие резервы формируются в результате воспитания. Поэтому основной причиной всеобщего нездоровья при всей значимости других факторов (*социальных, материальных, экологических, генетических и пр.*) являются изъяны в системе воспитания детей в семье и ДООУ.

Современная педагогическая наука призывает дошкольные образовательные учреждения решать задачу сохранения здоровья детей с помощью организации здоровьесберегающего педагогического процесса, где главную роль играют здоровьесберегающие педагогические технологии, цель которых воспитание валеологической культуры и валеологической компетентности дошкольников, позволяющих самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Но, несмотря на то, что

сегодня содружество валеологической и педагогической наук накопило некоторый опыт здоровьесбережения, формирования здорового образа жизни человека, *проблема включения уже накопленного педагогического опыта в воспитательно-образовательную среду детского сада до сих пор существует.*

Основной задачей на 2014-2016 годы в МБДОУ стояла и стоит работа по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Учитывая экологическую обстановку в мире и резкое ухудшение здоровья подрастающего поколения я ставила и ставлю своей целью работы в МБДОУ «Детский сад «Родничок» п. Батрацкая Дача» укреплять здоровье детей с младшего дошкольного возраста. Здесь на помощь приходят современные здоровьесберегающие педагогические технологии, цель которых, как отмечалось выше, воспитание валеологической культуры у детей-дошкольников, создание такой развивающей среды, которая способствовала бы расширению ближайшей зоны развития ребёнка, приобщения его к здоровому образу жизни.

Реализуемая сегодня в МБДОУ «Детский сад «Родничок» п. Батрацкая Дача» ООПДО на основе примерной программы «Детство» нацеливает педагогов на формирование у детей дошкольного возраста валеологических знаний, однако не предусматривает создание целостной системы, где знания являются только одной из составных частей по воспитанию валеологической культуры дошкольника, формируются отрывочно, без интеграции в различные сферы детской деятельности.

Цель : систематизация и обобщение накопленного опыта по созданию целостной системы работы воспитателя в детском саду, направленной на достижение положительных результатов в сохранении и укреплении здоровья дошкольников, формировании у них ЗОЖ.

Задачи:

- способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям.
- развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью
-

- окружающих.
- совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.

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

Диагностика знаний уровня детей по данной теме, подтвердила, что у дошкольников недостаточный объём знаний по вопросу укрепления своего здоровья. Они недостаточно знают о своих внутренних органах, о причинах нарушений осанки. Первым этапом моей работы стало изучение нормативной базы по данной проблеме, ознакомление с опытом работы педагогов других дошкольных учреждений.

Затем я начала работу над созданием и пополнением развивающей среды в группе по воспитанию валеологической культуры у дошкольников. Ведь развивающая среда- это окружение, с которым ребёнок вступает в контакт, реагирует, взаимодействует. Предметная окружающая среда является частью социальной среды. Она во многом определяет темпы и характер развития и воспитания ребёнка. Окружающие предметы помимо утилитарного значения являются источником знаний, эмоций, одним из условий межличностного общения.

Предметно- пространственная среда в дошкольном учреждении не только обеспечивает активность детей, но и является своеобразной формой работы их саморазвития. При проектировании предметно- пространственной среды, способствующей физическому развитию, я исходила из необходимости учета возрастных, полоролевых и индивидуальных особенностей детей, их интересов, предпочтений, возможностей. В целях реализации индивидуальных интересов, склонностей и потребностей детей предметно- пространственная среда должна обеспечивать право и свободу выбора каждого ребёнка на любимое занятие.

Важным условием педагогической поддержки считаю диалог: сотрудничество с ребёнком в форме бесед, совместного решения проблем и ситуаций выбора объектов среды и действий с ними, активизации самостоятельного выбора объектов среды, с которыми ребёнок хочет взаимодействовать. Если ребёнок чувствует себя уверенно в среде, успешно решает задачи, то хвалю и поощряю его, ориентирую на успех организации выбора и решении постепенно усложняющихся задач валеологического содержания. Если же ребёнок отказывается от взаимодействия со средой, пассивен в её освоении, то в процессе индивидуального взаимодействия ввожу его в среду, предлагаю совместно осваивать её, используя игровые приёмы, стремясь заинтересовать ребёнка её компонентами поощряя его действия.

Процесс воспитания валеологической культуры обеспечивается также активностью и самостоятельностью самого ребёнка, поэтому я поддерживаю эту

активность, создаю условия для возникновения интереса к решению задач валеологического характера и успешности этого решения путём обеспечения интеграции валеологического воспитания с другими видами деятельности.

Я пополнила в группе центр двигательной активности, оснащённый атрибутами, необходимыми для общеразвивающих упражнений. Старалась разместить оборудование так, что бы дети могли подойти к нему с разных сторон, не мешая друг другу.

Так же оформила центр здоровья, где разместила дидактические игры по валеологии такие как:

- «Назови и покажи по порядку»;
- «Ласковое слово»;
- «Кто больше знает слов»;
- «Кто больше назовёт действий объекта»;
- «Украсим слово»;
- «Умозаключение»; (приложение №1).

необходимую литературу; видеоматериалы созданные педагогами и родителями; папки-передвижки. Уголок тишины и покоя, где ребёнок может отдохнуть и расслабиться, побыть наедине с собой. Я старалась создать валеологически развивающую среду с целью научить детей ориентироваться в ней, уметь использовать её в решении задач укрепления, сохранения и поддержания здоровья. Характер моего взаимодействия с ребёнком в валеологической среде детского сада определяю как педагогическую поддержку: поддерживаю ребёнка, направляю его и помогаю ему активно использовать среду в решении обозначенных задач.

Сущность форм и методов, используемых в работе с детьми

Формирование валеологической культуры у дошкольников - это целостный процесс. Он требует овладения суммой определенных знаний по валеологии и изучения, применения разных форм, методов и приемов работы с детьми. В содержании работы по валеологическому воспитанию значительное место занимают проведение занятий с детьми различного характера: познавательные, развивающие, интегрированные, сюжетные, театрализованные, фольклорные, музыкально-ритмические и т.д.

На познавательных занятиях знакомя детей с элементарными научными знаниями о внешних органах человека; с основами первой помощи при травмах; безопасности поведения. В старшем дошкольном возрасте провожу занятия познавательного цикла, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Тематика занятий разная: "Чудо - нос", "Чей нос лучше", "Эти ушастые животные", "Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу!" и др. Познавательные занятия разнообразны по форме: дидактические игры, самостоятельные исследования, "круглые столы", викторины, игровые познавательные программы и т.п. Опыт показывает, что дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме.

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

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

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

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

1. Двигательно-творческие занятия, основанные на одном из видов устного народного творчества - потешках, загадках, сказках. Так, например, при выполнении общеразвивающего упражнения "Совушка-сова" (и. п. - основная стойка, руки на поясе: поворот головы, махи руками) можно использовать потешку:

Совушка-сова,
Большая голова,
На суку сидит,
Во все стороны глядит,
Да вдруг как полетит.

При выполнении упражнений предлагаем детям проговаривать слова знакомых потешек. Поэтому, по возможности, подбираем несложные, ритмичные потешки, в которых словами отражено или подразумевается определенное движение, действие.

Для выполнения общеразвивающего упражнения "Змейка" (и. п. - сед на пятках, кисти в замок: медленно встать на колени - потянуться) можно использовать загадку:

Вьется, извивается,
На солнце переливается.
Как зашипит,
Убегать всем велит.
Отгадав загадку про белку:
Быстрый, маленький зверек,
По деревьям скок-поскок.

Дети с удовольствием и качественно выполняют прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

При проведении основных движений используем небольшие отрывки из сказок, например из русской народной сказки "Колобок".

"Колобок покатился по тропинке" - катание мячей двумя руками на расстояние 3,5 метра. Дети машут рукой вслед "колобку": "До свидания!"

"Катится, катится колобок, а навстречу ему медведь" - ползание на ладонях и ступнях.

На таких занятиях при проведении физических упражнений можно использовать 10-15 потешек или загадок "двигательного характера". Также на занятии стараемся задействовать сюжеты одной или двух народных сказок. Чаще всего это сказки о животных, например "Теремок", "Гуси-лебеди", и волшебные сказки: "Царевна-лягушка" и др. В работе можно использовать и авторские сказки (С.Я. Маршак. "Кошкин дом", Г. - Х. Андерсен. "Снежная королева"), дополняя их потешками или загадками.

2. Сюжетные физкультурные занятия с "вкраплением", "вплетением" элементов фольклора. Эти занятия проводим в форме "двигательного" рассказа или сказки. Так, например, в заключительной части физкультурного занятия "У бабули были гуси" используем ходьбу по кругу в сочетании с речитативом:

Гусь гуляет по дорожке,
Гусь играет на гармошке,
И гордится гармонист:
Я га-га-га-голосист!

На занятиях присутствует до 5-6 элементов фольклора, в зависимости от сюжета и задач занятия ("Путешествие с Лесовичком", "Праздник Весны", "Ярмарка").

3. Театрализованные физкультурные занятия с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр-драматизаций. Имитация отличается эмоциональной насыщенностью. В ней более образно представляется определенная сторона движения. Легко, бесшумно "спрыгивают птички с ветки"; вперевалочку, широко расставляя ноги, идет "неуклюжий косолапый медведь"; весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает "петушок - золотой гребешок".

Во время выполнения мимических и пантомимических движений дети стараются передать путем выразительных движений мышц лица и всего тела образ определенного персонажа или изобразить его различное "душевное" состояние. Например, в движении дети изображают горе зайчика, когда хитрая лиса обманом выгоняет его из избушки (русская народная сказка "Заюшкина избушка"). В инсценировках и играх-драматизациях дети выполняют различные роли, подражая и копируя действия человека, изображая животных и птиц. Например, занятия "Строим теремок для зверят", "Зайкины слезки", "Инсценировка русской народной сказки "Колобок".

4. Музыкально-ритмические занятия, основанные на белорусских народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием белорусских песен и народных мелодий. Такие занятия проводим под музыкальный аккомпанемент. Например, при выполнении ходьбы на носках используем пение белорусской народной песни. А под мелодию лирического танца дети выполняют общеразвивающее упражнение. Это занятия на темы: "Поры года", "Праздничный концерт" и т.д.

5. Игровые физкультурные занятия на основе русских народных подвижных игр. Такие занятия отличаются тем, что для решения задач каждой части подбираем русские народные подвижные игры и игровые упражнения с соответствующими движениями.

Лучше всего проводить такие занятия, когда дети знают много народных игр, считалок и скороговорок.

6. Познавательные занятия из серии "Забочусь о своем здоровье" с использованием

элементов фольклора. На таких занятиях формирую элементарные знания и представления детей о значении физической культуры, знакомят их со строением тела человека, функциями различных органов, правилами гигиены, способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни.

Включение фольклора как элемента занятия оживляет процесс обучения, делает его доступным детям дошкольного возраста. В качестве фольклорного материала используем потешки и прибаутки, загадки, пословицы и поговорки. Например, "Здоровому все здорово", "Кто долго жуёт, тот долго живёт", "Грязнулю всегда выручает... (вода)".

7. Интегрированные физкультурные занятия. Эти занятия проводим с целью изучения необходимого материала. Интегрирование физических упражнений с элементами фольклора позволяет осуществить более качественное и прочное усвоение знаний, умений и навыков в области физического воспитания ("Сердце и его работа", "Малыши-крепыши", "Сигналы тревоги" и т.д.).

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

В структуру занятий вплетена различная оздоровительная деятельность: дыхательные и двигательные упражнения, элементы массажа, пальчиковые и подвижные игры, ритмические танцы, творческая импровизация, физкультминутки для того, что бы обеспечить детям активный отдых, умственную работоспособность на занятии. Исходя из этого, занятия оздоровительно- педагогического характера систематичны и комплексны, вызывают у ребенка положительные эмоциональные реакции.

Разумеется, проведение с детьми одних занятий недостаточно для формирования у детей валеологической культуры. Поэтому задачи валеологического воспитания решаю во всех видах деятельности.

Значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры.

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

Задача игр - укреплять здоровье детей, закреплять и совершенствовать их двигательные навыки. В ходе подвижных игр ребята учатся побеждать среди равных по силе и сноровке, проявлять внимание к младшим. Поэтому так важно использовать интересные, разнообразные игровые ситуации, закрепляющие дружеские взаимоотношения, взаимопонимание. Стараюсь подбирать подвижные игры различные по тематике, то есть игры с определённым сюжетом, игры с двигательными заданиями, игры с соревновательными моментами такие как:

- «Попади в цель»;
- «Спортсмены»;
- «Тихо – громко»;

- «Море волнуется»;
- «Светофор»;
- «Найди свою пару»;
- «Выше ноги от земли»;
- «Мы весёлые ребята»;
- «Рыбаки и рыбки»;
- «Ловишки с мячом»;
- «Карусель»;
- «Кот и мыши»; (приложение №2).

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

Профессор Е.А Аркин советовал: «Постройте вашу воспитательную работу так, чтобы ребёнок чаще побеждал, чем терпел поражение, чтобы он чаще убеждался в надёжности своих сил, чем в своём бессилии. Успех и победа бодрят и укрепляют, они являются условием здоровья». Я стараюсь прививать своим воспитанникам интерес к занятием спортом, дать необходимые знания о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, учу использовать полученные знания в повседневной жизни.

Используя соответствующие возрасту игровые приёмы и игры, я решаю проблему формирования у детей потребность быть здоровыми. Поэтому, изучая каждую выбранную тему, я использую различные виды игр, благодаря которым у детей формируются необходимые знания. Для закрепления ранее полученных знаний я применяю сюжетно- ролевые игры.

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

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

В- третьих, игра- источник формирования социального сознания ребенка. С помощью игры идет действенное освоение знаний о жизни взрослых, событиях, происходящих в стране, о нормах поведения.

Таким образом, игра не только впитывает в себя знания детей об окружающем, но и является средством уточнения, обогащения, углубления полученных представлений, в игре знания детей становятся более связны.

С целью создания единой системы валеологического воспитания детей старшего дошкольного возраста, наряду с игровой, широко использую так же

возможности изобразительной деятельности ребят. В процессе изобразительной деятельности уточняются и закрепляются знания детей о ЗОЖ., полученные ими в процессе чтения, рассмотрения картин, просмотра фото и видео материалов.

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

- детские потешки являющиеся своеобразным методом телесной терапии, помогающей налаживанию отношений между матерью и ребенком, развитию мелкой моторики, следовательно, и речи ребенка, а так же помогающее закреплению полезных привычек;
 - колыбельные песни, в которых явно прослеживаются элементы нейролингвистического программирования, психологических установок, являющихся фундаментом здоровой личности;
 - игры пропагандирующие подвижный образ жизни и направленные на социализацию ребенка, его нравственное воспитание и познавательное развитие;
- Знакомя детей с поговорками, загадками, пословицами, сказками, я тем самым приобщаю их к общечеловеческим нравственным ценностям.

Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок широко использую художественную литературу. Детская книга действует на детей идейностью своего содержания, художественной формой. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие. Путем бесед устанавливается связь рассказа с опытом детей, делаются несложные обобщения.

Видное место в образовательном процессе занимают кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф. Постоянно организую в группе выставки и конкурсы по определённой тематике.

При проведении работы использую положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает. Учитываю и настроение детей: если они возбужденные, голос мой негромкий и спокойный, и наоборот, если дети грустные, веду разговор громко и веселым голосом. Стараюсь заметить старание ребенка его личные достижения, способность преодолеть страх и неуверенность.

От меня зависит эмоциональный настрой при проведении игр и т.д., поэтому с детьми стараюсь быть искренней, эмоционально открытой, артистичной. Идеально выполнять предложенные детям упражнения, осуществлять творческий подход к своим воспитанникам.

Одной из самых эффективных форм работы с дошкольниками в данном направлении являются экскурсии и прогулки. Закаливающее действие температур, свежий воздух, открытое пространство, общение с природой - всё это благотворно сказывается на растущем организме, укрепляет физическое и психологическое состояние ребёнка. Непременным условием успешного развития и воспитания детей на свежем воздухе является одновременное сочетание необходимых структурных компонентов:

- разнообразные наблюдения;
- дидактические занятия;
- трудовые действия;

-подвижные игры и игровые упражнения.

Для обеспечения высокого оздоровительного эффекта на прогулке стараюсь:

- не допускать сокращения времени пребывания на открытом воздухе,
- обеспечить достаточно высокую двигательную активность во время прогулки при условии рациональной одежды детей.

Я придерживаюсь мнения, что высокое мастерство в сочетании с творчеством и фантазией, а главное- любовь к детям делают экскурсии, прогулки, походы удивительными и неповторимыми.

Мероприятия по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный распорядок дня дают свои результаты: мои дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрими.

В процессе работы с детьми стараюсь соблюдать все режимные моменты. Даю детям необходимую информацию о гигиенической культуре и правилах поведения. Постоянно упражняю детей в навыках гигиены и самообслуживания: надеть, застегнуть, завязать, развязать, снять, аккуратно положить или повесить одежду и т.д. Таким образом, каждый режимный момент для меня это временной ориентир к постепенной смене деятельности детей. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми. Для детей это просто необходимая и увлекательная деятельность, в результате которой мои воспитанники начинают осознавать: почему именно так надо умыться, чистить зубы, мыть руки, зачем нужны сон и зарядка, проветривание помещения, прогулки, почему надо прямо стоять и сидеть, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот. Я постепенно прививаю детям культурно-гигиенические навыки, в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для этого. Большое значение имеет внешний вид окружающих. Всегда помню о том, что дети очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому я стараюсь быть для них достойным примером. Для закрепления знаний и навыков личной гигиены даю детям различные поручения, например, назначаю дежурных для систематической проверки у сверстников состояния ногтей, рук, одежды, содержания личных вещей в шкафу. Заметила, что навыки становятся прочными, если закрепляются постоянно в разных ситуациях. При этом руководствуюсь основным требованием - главное, чтобы ребятам было интересно и они могли видеть результаты своих действий (кто-то стал более опрятным). Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания, - единство требований со стороны взрослых. Ребёнок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, его помощником и конечно в семье. Обязанность родителей- постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребёнка в детском саду, и самим подавать пример всегда следуя правилам.

Так, шаг за шагом ребёнок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремится проявлять её. Так же, я считаю, немаловажную роль в укреплении здоровья играет закаливание. Закаливание является важным средством укрепления здоровья при условии, что оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и

представляет собой определённую систему, простую в исполнении и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей. В своей группе я использую такие методы закаливания как:

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

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

ребёнка нормой поведения, потребностью. Физиологи считают систематически повторяющиеся слабые дозы закаливания более эффективными, чем разовые сильные.

Неизменно в режиме дня присутствует утренняя гимнастика, прогулки с включением подвижных игр, пальчиковая гимнастика, физкультминутки и паузы, эмоциональные разрядки, релаксация, спортивные досуги, развлечения, праздники, проведение дней здоровья и недель здоровья и подвижные игры.

При проведении этих форм работы с детьми всегда используем музыкальное сопровождение, которое повышает интерес дошкольников, способствует эмоциональному настроению. Это вызывает у детей радость и удовольствие, желание заниматься физической культурой.

Я считаю, что планомерная работа приводит не только к улучшению здоровья детей, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе. Я веду свою работу в тесном сотрудничестве с заведующей МБДОУ, медсестрой, воспитателями.

Стараюсь активно использовать в своей работе адаптивные здоровьесберегающие методики и технологии.

Для этого я разработала: перспективное планирование по формированию валеологических знаний детей дошкольного возраста.

планы мероприятий :

- по формированию у детей навыков безопасного поведения;
- по профилактике травматизма среди воспитанников;
- по обеспечению безопасного пребывания детей на льду;
- по противопожарной безопасности;
- по безопасности при возникновении чрезвычайной ситуации;
- по действиям, заблудившихся в лесу, парке, на окраине города.

методические рекомендации, анкеты, (приложение №3) консультации для родителей и педагогов по вопросам здорового образа жизни, знаний по валеологии.

Валеологическое воспитание дошкольников осуществляю, придерживаясь следующих принципов:

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

- решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении усилий детского сада и родителей.
2. Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности со взрослыми.
 3. Принцип "Не навреди" предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления.
 4. Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
 5. Принцип альтруизма. Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: "Научился сам – научи друга".
 6. Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

Организация работы с родителями

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Поэтому, без сотрудничества родителей валеологическое воспитание детей в детском саду невозможно.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Дом - это очаг, в котором надо постоянно поддерживать огонь, чтобы тепло его не остывало, а сохранилось в памяти и сердце ребенка на всю жизнь. В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также родительское слово как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьесбережения и здоровьесоздания детей. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а также оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, "что такое хорошо и что такое плохо".

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

С целью выяснения уровня валеологической культуры я проделала предварительную работу: это анкетирование среди родителей, наблюдение за поведением детей, беседы с детьми. В результате было выявлено: зачастую небрежное отношение детей к своему здоровью объясняется отсутствием у них

необходимых знаний. Родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следя за сохранением здоровья.

Обретение ребёнком опыта здорового образа жизни осуществляется через согласованную деятельность с родителями, организацию режима дня и питания детей, среды, с которой взаимодействуют дети.

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценного физического и общего развития можно добиться только совместными усилиями сотрудников дошкольного учреждения и семьи.

Проведя анкетирование среди родителей и анализируя ответы на анкету, я выяснила, что запас знаний у родителей по данной теме, увы, не велик. Но интерес есть, и помощь им нужна. Не стоит обвинять родителей в беспечном отношении к детям и искать причины болезней, плохого самочувствия ребенка только в семье. Я считаю, лучший способ повысить заботу родителей о детях - показать любовь к их ребенку со стороны педагога и собственный интерес к его здоровью и развитию. Не следует допускать жалоб на ребенка и отрицательных характеристик; лучше фиксировать внимание на том особенном, что отличает ребенка от других и удивить этим знанием родителей.

Я всегда стараюсь найти время для ежедневного обмена информацией о здоровье и самочувствии ребенка в семье, в дошкольном учреждении. Источником информации для родителей в моей группе служит родительский уголок. Содержание родительского уголка всегда ярко и интересно представлено, чтобы родители увидели маленькую задачу и пути ее решения. В них, как правило, отражаются вопросы, связанные с диагностикой здоровья, физического и двигательного развития детей, проблемы воспитания и развития. В связи с этим я разработала годовой перспективный план сотрудничества с семьей, в который внесла основные мероприятия.

Эффективными формами сотрудничества с родителями моих воспитанников являются:

1) общие родительские собрания. Тематика собраний разнообразна: «Роль семьи в организации активной деятельности детей», «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей»), организацию семейных развлечений и культурных праздников «Путешествие на планету здоровья», «Путешествие в страну знаний», походов на природу, изготовление с помощью родителей настольно-печатных и дидактических игр «Угадай, что хорошо или плохо», «Что полезно, а что вредно для зубов?», «Учусь делать массаж», «Хорошие манеры», «Витамины».

На собраниях я доводила до сведения родителей требования программы «Пралеска» по формированию здорового образа жизни у детей. Ознакомила родителей с планом мероприятий по ЗОЖ. В беседе с родителями мне удалось на конкретных примерах убедить их, что любой ребенок, даже родившийся ослабленным может стать физически крепким, гармонически развитым, если приложить к этому совместные усилия. Ведь у ребенка с первой минуты после рождения необходима целенаправленно и систематически развивать все системы и функции организма, умение управлять своим телом, укреплять здоровье, обучать двигательным навыкам, активизировать умственные способности, предупреждать вредные привычки. Эти задачи могут успешно решиться только при наличии системы физкультурно-оздоровительной работы и обязательно в единстве с семьей.

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

В процессе общения с родителями я рекомендую им использовать наиболее интересные формы валеологического воспитания в семье, такие как:

- утренняя гимнастика (в сочетании с закалывающими процедурами);
- физические упражнения и подвижные игры на свежем воздухе;
- прогулки на свежем воздухе;

Пропаганда валеологических знаний среди родителей способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей. Если раньше трудно было организовать на что-то наших родителей, то сейчас они охотно принимают участие во всех мероприятиях.

2) дни открытых дверей с возможностью просмотра занятий, знакомством с организацией питания, различных форм физкультурно-оздоровительной работы;

3) телефон доверия, где каждый родитель может задать интересующийся его вопрос и получить грамотный, профессиональный ответ, рекомендации, совет.

4) проведение совместных мероприятий:

- спортивных олимпиад, физкультурных досугов, праздников, дней здоровья;
- вечеров развлечений;
- дней именинника;

Разработала методические рекомендации, анкеты, консультации для родителей и педагогов, перспективное планирование в области валеологии;

Проведение мероприятий совместно с родителями даёт возможность выявить проблемы в общении «родитель-ребенок» и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии. Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребёнка.

5) организация "Семейного кафе", где создаются условия для встреч родителей, совместного обсуждения семейного опыта воспитания здорового образа жизни;

6) создание библиотеки для родителей в кабинете заместителя заведующей по основной деятельности;

7) проведение консультаций врача, психолога, логопеда, руководителя по физической культуре, заместителя заведующей по основной деятельности.

8) организация выставок "Одежда и здоровье детей", "Мир природы глазами детей", «У нас в семье так, а как у Вас?», «Здоровый образ жизни» и др.

9) объединения «Маленькие семейки» - это семьи, дети и родители которых дружат между собой. Деятельность объединений направлена на организацию и проведение праздников, конкурсов, соревнований («День Нептуна», «Турнир благородных

рыцарей»;

10) заполнение «Дневничка- здоровячка» - заметки из жизни ребенка, расположенные на нескольких страницах: «Это я» (ребенок ведет дневник своей жизни, данные записывают воспитатель или родители); «Моя семья» (фотографии семьи, рассказы о ней); «Мое тело, рост и вес» (ребенок определяет по шаблону части тела); «Я – мальчик, а я – девочка»; «Моя мечта»; «Вредные поступки – добрые поступки»; «Мой режим дня»; «Буду закаляться», «Спорт и здоровье».

Высказывания ребенка на страницах «Дневничка» помогают понять ребенка, его поступки, найти решение проблем;

Так же стараюсь приобщать родителей к педагогической литературе - пытаюсь находить точки соприкосновения в воспитании детей. В связи с этим я подобрала ряд консультаций для родителей: (приложение №5).

- «Гигиена наших малышей»;

- «Если ребёнка не оторвать от телевизора»;

- «Семь Не: как не надо кормить ребёнка»;

Так же разработала необходимые рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей. (приложение № 6).

Мною были разработаны, проведены серии занятий следующей тематики:

- «Что бы всем здоровым стать, надо носом нам дышать»;

- «Неболейка»;

- «Когда овощи могут помочь, а когда могут навредить нашему здоровью.»

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

Особой формой наглядной пропаганды здорового образа жизни и сохранения здоровья детей среди родителей являются валеологические газеты. Материал для них тщательно подбираю, оформляю и включаю в план валеологической работы с родителями. В газетах отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Практика работы показала, что газеты помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей. В газете могут быть подобраны рекомендации специалистов по интересующей родителей проблеме здоровьесотворения и здоровье хранения детей, а также статьи для родителей, взятые из других газет, журналов. Тематика газет разнообразна:

Дневной сон: нужен ли и когда него отказываться.

Отравление на даче.

Если у ребенка ОРВИ.

Дыхательная гимнастика и здоровье ребенка.

Домашняя ароматерапия. Рецепт ароматерапии в оздоровлении детей.

Предупреждение нарушений утомления зрения.

"Игры с острова здоровья".

Витамиотерапия в оздоровлении детей.

Учитесь болеть "без лекарств".

Тайны здоровой пищи.

В течение года провожу мониторинг преемственности в работе дошкольного учреждения и семьи, с целью установления и выявления "пробелов" в знаниях и трудностей у родителей по организации здорового образа жизни. Свои пожелания родители выражают в письменном виде с помощью специальной "почты детского сада". Так, например, в своей группе я разместила красочный почтовый ящик, изготовленный руками детей, куда родители опускают "письма" с вопросами и пожеланиями в адрес дошкольного учреждения, педагогам группы.

Одним из условий эффективного валеологического воспитания дошкольников является постоянное самосовершенствование; субъектная позиция педагога, которая позволяет мне постоянно развивать и обогащать свою профессиональную компетентность через: самоанализ и самоопределение в сфере воспитания валеологической культуры дошкольников; самообогащение и обогащение уже освоенных теоретико-методологических основ валеологии, а также практических способов их реализации в профессиональной деятельности; расширение профессионального кругозора и возможностей реализации творческого потенциала в ходе работы.

Одним словом, выстроила такую систему, которая бы способствовала созданию условий для всестороннего развития личности детей, родителей, сотрудников детского сада.

Мною проведен мастер-класс, разработаны конспекты: развлечение в старшей группе - "Детский сад - страна здоровья"; занятие в средней группе - "Айболит в гостях у ребят", составлена методическая разработка "Система релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста" и др.

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

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

Заключение.

Работая уже два года по этой теме «Быть здоровым – это здорово!» и сделав анализ посещаемости и заболеваемости детского сада за 2014-2015г, 2015-2016г пришла к выводу – при проведении образовательной и воспитательной работы по ЗОЖ с детьми и родителями уровень посещаемости резко поднялся, а заболеваемость резко снизилась. Работу стоит и нужно продолжать!