

«Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у детей старшего дошкольного возраста.»

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Полноценное физическое и психическое развитие и здоровье ребенка – это, как известно, основа становления личности.

Сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни особенно важно у детей дошкольного возраста, так как этот период отмечен активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

В нашем дошкольном учреждении выстроена отлаженная система, включающая следующие механизмы:

- *координация деятельности всего коллектива (администрация, воспитатели, помощники воспитателей, педагог-психолог, учителя-логопеды, музыкальный руководитель, инструктора по физической культуре и плаванию);*

- *работа с родителями по оформлению ясного понимания своей ответственности за воспитание здорового ребенка, способности создавать здоровую и счастливую семью, контролировать физическое и психическое развитие ребенка*

На улучшение здоровья, их благоприятное физическое развитие и оздоровление влияют весь уклад жизни ребенка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности за воспитание здорового человека.

Необходимо помнить:

1. Каждый ребенок уникально талантлив. Главное – сформировать среду, которая будет способствовать раскрытию этой талантливости.
2. Необходимо помочь ребенку реализовывать и совершенствовать позитивную программу, заложенную самой природой.
3. Надо принимать себя и ребенка такими, какие мы есть, оценивать себя и его как личность, осознавать свои чувства, мысли и действия, слова и поступки; то же самое осуществлять по отношению к ребенку.
4. Необходимо строить взаимоотношения с ребенком на положительных эмоциях и позитивных действиях. Даже в негативном проявлении можно заметить плюсы, о чем, в частности, свидетельствует закон единства и борьбы противоположностей.
5. Не должны предъявляться требования к качественной деятельности ребенка и жесткий оценочный контроль этой деятельности.

При правильном, вдумчивом использовании этих положений решаются образовательные задачи.

В деле обеспечения здоровья детей важно все: здоровый образ жизни, правильное, полноценное питание, состояние костно-мышечной системы, физкультурно-оздоровительная деятельность, оздоровление детей естественными силами природы и др.

Как в рисунке, в музыке, так и в движении ребенок проживает особую жизнь. Доказано: удовлетворение потребности в движении является решающим условием всестороннего развития и воспитания ребенка! Как часто мы повторяем: «Движение – это жизнь». Но движение – это и огромная радость!

В своей работе с детьми я использую разнообразные формы. Например, **пальчиковые игры**. Систематические упражнения пальцев – это действенное средство повышения работоспособности головного мозга.

Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание и речь ребенка.

Широко используются пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. В утренний отрезок времени выполняем упражнения с предметами: счетными палочками, пуговицами, мячиками-ежиками, карандашами, платочками, мозаикой и т.д.

Хождение босиком по массажным коврикам позволяет предупредить детское плоскостопие и даже снять этот дефект, а также победить страх, лень, воспитать уверенность в своих силах. Детям нравятся **эмоциональные разминки** (похохочем, покричим так, чтобы стены задрожали, как будто кричит огромный неведомый зверь, и т.д.). Но полезны и минутки покоя: посидим молча с закрытыми глазами, посидим и полюбуемся на горящую свечу, ляжем на спину и расслабимся, как будто мы тряпичные куклы, помечтаем под музыку и т.д.

В течение дня находим время, чтобы доставить детям удовольствие при выполнении следующих упражнений: потянуться, как кошка; поваляться, как неваляшка; позевать, открывая «рот до ушей»; поползать, как змея, без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребенка.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляя при этом удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру. Мы широко используем музыкальные мелодии не только в ОД, например в «этюдах-импровизациях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна.

Оздоровительные силы природы подключаются и во время регулярных прогулок на свежем воздухе, экскурсий, походов, солнечных и воздушных ванн, витаминотерапии, закаливания.

Через развлечения и занятия на свежем воздухе дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье. Мы убедились, что оздоровительные силы природы активизируют биологические процессы в организме ребенка, повышают общую работоспособность, замедляют процессы утомления, доставляют радость.

Игровой оздоровительный режим благодаря целому арсеналу методов и приемов помогает детям укрепить мышцы спины и брюшного пресса, рук, ног; улучшить работу системы кровообращения, кишечника, почек, сердца, легких; избавиться от простудных заболеваний, освободиться от стрессов, перенапряжения, качественно улучшить физическое развитие и состояние.

Отношение ребенка к своему здоровью может стать фундаментом, на котором следует выстраивать здание здорового образа жизни. Оно развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности и напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Помимо выше перечисленных мероприятий к компонентам ЗОЖ причисляем и гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, гимнастику после дневного сна.

Модель реализации современных здоровьесберегающих современных технологий, формирующих у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения педагогом</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.		
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Использовать для всех детей в качестве профилактики утомления. Включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Подбирать игры в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Использовать лишь элементы спортивных игр.

Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, определять интенсивность технологии.	Использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Вивальди, Рахманинов, П. Мориа), звуки природы.
Пальчиковая гимнастика	Индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Проводить в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечивать проветривание помещения, давать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
Оздоровительная гимнастика	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам и т.д.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
Физкультурная деятельность	3 раза в неделю в спортивном зале, на улице. Время проведения в соответствии с возрастом.	Проводить занятия в соответствии с реализуемой программой. Перед занятием хорошо проветривать помещение, проверять безопасность инвентаря
Плавание	2 раза в неделю, начиная с младшего возраста (в рамках оздоровительной работы).	Занятия проводит инструктор по физической культуре (обучение плаванию) в соответствии с реализуемой программой
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю, со старшего возраста	Строить работу по определенной схеме и из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
Беседы по валеологии	1 раз в неделю	Включать в план в качестве познавательного развития.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Объяснять ребенку серьезность процедуры и давать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.
3. Технологии музыкального воздействия		
Сказкотерапия	Во второй половине дня	Использовать занятия для психологической терапевтической, развивающей работы. Сказку рассказывать воспитателю или это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Использовать в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
Логоритмика	Как в первой, так и во второй половине дня.	Цель – развитие речи и движений под музыку. Проводится музыкальным руководителем, учителем-дефектологом, учителем-логопедом.

Формы и способы реализации данной домели

Виды	Формы организации	Особенности организации
Диагностика		
<i>Определение уровня физического развития и подготовленности детей</i>	<ul style="list-style-type: none"> • контрольно-проверочные задания; • подвижные игры; • спортивные игры и упражнения. 	2 раза в год (в октябре и апреле). Медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели групп.
Физкультурная деятельность		
<i>Утренняя гимнастика</i>	<ul style="list-style-type: none"> • традиционная; • игрового характера; • ритмическая. 	Ежедневно на открытом воздухе (по сезону) или в зале; длительность 4 – 12 мин.
<i>Двигательная разминка</i>	<ul style="list-style-type: none"> • игровые упражнения; • танцевальные движения; • подвижные игры. 	Ежедневно во время перерыва между занятиями; длительность 7 – 10 мин.
<i>Физкультминутка</i>	<ul style="list-style-type: none"> • общеразвивающие упражнения (ОРУ); • подвижная игра; • дидактическая игра с различными движениями; • танцевальные движения; • игровые упражнения 	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия; длительность 2 – 3 мин
<i>Подвижные игры, физические и игровые упражнения на прогулке.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры разной степени интенсивности; • игры-эстафеты; • игры с правилами; • упражнения в основных видах движений; • спортивные упражнения; • спортивные игры. 	Ежегодно во время утренней и вечерней прогулки, в группе; длительность 10 – 30 мин. Фронтально, подгруппами.
<i>Индивидуальная работа по развитию движений.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • физические упражнения в основных видах движений; • спортивные упражнения. 	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, физкультурные занятия; длительность 12-15 мин. Мальчиками подгруппами, индивидуально.
<i>Прогулки – минипоходы</i>	<ul style="list-style-type: none"> • пешие (в зависимости от сезонных и погодных условий определяются цель и задачи). 	1 раз в год во время, отведённое для физкультурного занятия или занятия по экологии, организованных воспитателем игр и упражнений на утренней прогулке; длительность – 120 мин.
<i>Гимнастика после дневного сна.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • музыкально-ритмические движения; • танцевальные движения; • ОРУ; • имитационные упражнения; • пробежки по массажным дорожкам; • корригирующие упражнения 	Ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами; длительность 8 – 10 мин.
<i>Переходы из одного помещения в другое</i>	<ul style="list-style-type: none"> • спокойный шаг; • быстрая ходьба; • осложнённая ходьба по лестнице. 	Ежедневно по мере необходимости, под руководством воспитателя.
<i>Плавание</i>	<ul style="list-style-type: none"> • традиционное; • игровое; • контрольно-проверочное. 	1 раз в неделю, подгруппами в первой половине дня; длительность 15 – 30 мин, индивидуально. Проводятся инструктором по плаванию.
Организованная образовательная деятельность		
<i>Физическая культура</i>	<ul style="list-style-type: none"> • традиционное; • игровое; • сюжетно-игровое; • тематическое; • комплексное; • контрольно-проверочное; • прогулка-поход. 	3 раза в неделю; длительность от 15 до 30 мин. Проводятся инструктором по физической культуре с активным участием воспитателя группы. Плавание проводит инструктор по физической культуре (обучение плаванию)

Самостоятельная двигательная деятельность		
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	<ul style="list-style-type: none"> • движения с различными игрушками, пособиями; • сюжетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи; • подвижные игры разной степени интенсивности; • занятия на велотренажёре. 	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребёнка.
Физкультурно-массовые мероприятия		
<i>Физкультурный досуг</i>	<ul style="list-style-type: none"> • движения с различными игрушками, пособиями; • сюжетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи; • подвижные игры разной степени интенсивности; • занятия на велотренажёре. 	1 раз в месяц в помещении физкультурного зала или на улице (в том числе со сверстниками других групп); длительность 20-40 мин.
<i>Спортивные праздники</i>	<ul style="list-style-type: none"> • физкультурно-спортивные праздники. 	2 – 3 раза в год, длительность 30 – 40 мин.
<i>День здоровья</i>	<ul style="list-style-type: none"> • комплексные занятия; • прогулки – минипоходы; • игры-эстафеты по возрастным параллелям; 	1 раз в полгода; по возможности отмена всех других видов занятий.
Обучение плаванию		
<i>Обучение плаванию в плавательном бассейне</i>	<ul style="list-style-type: none"> • игровая подгруппами и индивидуально 	2 раза в неделю
ДОУ и семья – для развития физических качеств		
<i>Просвещение родителей</i>	<ul style="list-style-type: none"> • консультации для родителей по физическому воспитанию; • родительские собрания; • памятки и наглядная информация. 	Определяются воспитателями и инструктором по физической культуре
<i>Участие родителей</i>	<ul style="list-style-type: none"> • подготовка и помощь в проведении физкультурных досугов, праздников. Дня здоровья, прогулок – минипоходов. 	По взаимному желанию родителей, инструктора по физической культуре, воспитателей, детей.

Виды детской деятельности:

<i>Виды двигательной деятельности</i>	<i>Физиологическая и воспитательная задача</i>	<i>Необходимые условия</i>	<i>Ответственные</i>
Утренняя гимнастика	Воспитывать потребность ребенка начинать день с движения. Формировать двигательные навыки.	Одежда, не стесняющая движения (спортивная форма). Музыкальное сопровождение. Наличие атрибутов. Непосредственное руководство взрослого.	Воспитатели возрастных групп, инструктор по физической культуре, медицинская сестра.
Движение во время самостоятельной деятельности детей	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости.	Наличие в группах, на участках детского сада места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям.	Воспитатели возрастных групп, инструктор по физической культуре.
Подвижные игры	Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями. Воспитывать волевое (произвольное) внимание через овладение умением выполнять правила игры.	Знание правил игры. Наличие соответствующих для игры атрибутов.	Воспитатели возрастных групп, инструктор по физической культуре.
Музыкально-ритмические движения	Воспитание чувства ритма, умение выполнять движения под музыку.	Музыкальное сопровождение.	Музыкальный руководитель.

Гимнастика после сна	Сделать более физиологичным и психологически комфортным переходом от сна к бодрствованию через движения.	Знание воспитателями комплекса гимнастики после сна. Наличие в спальне места для выполнения гимнастики.	Воспитатели возрастных групп, инструктор по физической культуре, медицинская сестра.
Плавание	Формирование умения безбоязненно двигаться в водной среде, развитие двигательных навыков в условиях плавательного бассейна, обучение техникам плавания старших дошкольников	Необходимая одежда, не стесняющая движений в процессе плавания, спортивный инвентарь для плавания, дорожки здоровья, гидромассажные ванны, гидромассажер.	Воспитатели возрастных групп, инструктор по физической культуре (обучение плаванию), медицинская сестра.