

Перед образовательными учреждениями страны сегодня стоит множество непростых задач. В ситуации обновления российского государства и общества, свидетелями которого мы являемся, очевидна необходимость развития системы дошкольного образования в целом и каждого дошкольного образовательного учреждения в отдельности. Дошкольное учреждение давно переросло свои первоначальные функции. Сегодня в его задачи входит развитие и воспитание ребенка, его обучение и подготовка к школьному образованию.

По моему мнению, одна из главных проблем воспитания для современных педагогов является проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ). Она является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста.

При выборе приоритетного направления в своей работе я опиралась на мнение родителей своих воспитанников. Проведя анкетирование, опрос родителей я выяснила, что проблема формирования представлений о ЗОЖ является ключевой и для них. Данную тему я выбрала для своей работы.

В начале своей работы я провела диагностику знаний детей о ЗОЖ и выяснила, что большинство детей имеют представления о здоровье, как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются; у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях города; недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной деятельности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды; о поддержании здоровья с помощью закалывающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов, продуктов.

В своей работе использовала следующие общедидактические принципы:

- принцип научности и достоверности,
- принцип доступности,
- принцип наглядности и занимательности,
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода,
- принцип комплексного и интегративного подхода,
- принцип активности и сознательности.

Реализацию своей работы осуществляла в трех направлениях.

- «Я и мое тело»,
- «Правильное питание и витамины»,
- «Здоровый образ жизни».

Реализация содержания каждого направления предусматривает несколько этапов:

- подготовительный этап,
- основной этап,
- закрепляющий этап.

Основные виды и формы работы – изучение представлений детей о здоровье и ЗОЖ; определение содержания, доступного детям; планирование видов работы; непосредственно образовательная деятельность; беседы; прогулки; опыты; игры; досуги; соревнования; праздники; выставка плакатов; выставки изобразительной деятельности; оздоровительные и закалывающие мероприятия.

С целью применения здоровьесберегающих технологий и игровых приемов в воспитательно – образовательном процессе мною была разработана и проведена, непосредственно образовательная деятельность по валеологии в старшей группе на тему «В гостях у доктора Айболита».

Прежде, чем провести НОД была проведена большая предварительная работа:

- экскурсия в медицинский кабинет; наблюдение за работой медицинской сестры;
- разучивание физкультминутки, гимнастики для глаз, точечного массажа;
- Беседы о работе врачей-специалистов – окулиста, хирурга, ЛОРА, терапевта.

В ходе НОД были использованы музыка, пословицы, поговорки, элементы кукольного театра, дидактические игры.

Ребята с удовольствием и пользой для своего здоровья выполняли физкультминутку, точечный массаж с элементами дыхательной гимнастики, гимнастику для глаз, сопровождая свои действия стихотворным текстом. Дети закрепили знания о витаминах, лекарственных травах, о полезных и вредных продуктах.



Вопросы в ходе НОД я старалась задавать такие, чтобы ребята отвечали на них не односложными словами, а размышляли, думали, анализировали, словом использовали свои знания в ответах на вопросы.

В ходе НОД можно было выделить интеграцию таких образовательных областей, как:

- Коммуникация (формирование словаря, связной речи);
- Познание (развитие познавательных интересов, интеллектуального развития детей, расширения кругозора);
- Музыка (использование музыкального сопровождения);
- Здоровье (использование гимнастики для глаз, точечного массажа с элементами дыхательной гимнастики);
- Художественного творчества (привлечение дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей, оформление помещения).

По окончании НОД были достигнуты планируемые результаты развития интегративных качеств у детей:

- желание участвовать в беседе; отвечать на вопросы полным предложением;
- эмоционально – заинтересовано проявлять интерес к участию в НОД;
- проявлять интерес к участию в дидактических играх в движении.

Для успешной реализации формирования понятия о здоровом образе жизни у дошкольников коллективом нашего детского сада и мною, в том числе была проведена большая работа по организации здоровьесберегающего пространства.

В целях защиты от шума и загрязнений воздушного бассейна на территории детского сада мы создали комбинированные древесно – кустарниковые полосы защитных насаждений. На территории высадили растения, выделяющие природные фитонциды: можжевельник, тую, ель.

В целях оздоровления воздушной среды в помещениях детского сада проводим регулярные односторонние и сквозные проветривания. Для обработки помещений используем аппарат «кварц». Со своими детьми провожу закаливающие процедуры воздухом и водой, полоскание полости рта (после каждого приема пищи), хождение босиком по массажным коврикам, мокрым и сухим полотенцам. Точечный массаж стоп выполняем при хождении по мешочкам, наполненным фасолью, горохом, по нашитым пуговицам разной величины.

Эффективность в работе по формированию представлений о здоровье и ЗОЖ у детей зависит также от создания предметно-развивающей среды в группах.



Центр здорового образа жизни я оборудовала детскими книжками, раскрасками и дидактическими играми по теме, альбомом с фотографиями детей группы, на которых запечатлены моменты НОД и беседы, санитарно-гигиенических и закаляющих процедур, прогулок, игр. Созданы картотеки: дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики, оздоровительные игры.



Большую помощь нам оказывают родители воспитанников.

Успешное формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно – образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семьи, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Моя работа в этом направлении ведется ежедневно и основана на системном подходе. И все это для сохранения и укрепления здоровья, физического развития будущего первоклассника.

Воспитатель Д/с «Ромашка» Шатова О.А