

**«ПОВЫШЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

*Матюничева Юлия Олеговна,
Воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 314»
город Нижний Новгород*

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Вопрос о укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков).

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: Как сделать так, чтобы ребенок не терял здоровье? Как сохранить и укрепить его? Как организовать деятельность дошкольников в течение дня? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Вот главные вопросы. ФГОС дошкольного образования ставит первоначальной задачей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия. В настоящее время в дошкольном образовании актуальна проблема поиска новых средств и методов формирования представлений о здоровом образе жизни.

Цель работы: Формирование у детей понимания значимости здоровья как одной из главных ценностей жизни.

Задачи:

- Способствовать формированию у детей системы понятий, умений, навыков здоровьесбережения;
- Способствовать проявлению самостоятельности у детей в здоровьесберегающей деятельности;
- Воспитывать стойкий интерес у воспитанников к ЗОЖ;
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и окружающих;

Новизна заключается в разработке и адаптации комплекса разнообразных форм организации детской деятельности, направленных на формирование у дошкольников основ культуры собственного здоровья, здоровьесбережения.

Ведущая педагогическая идея.

Считаем, что необходимо действовать по формуле: сначала помощи ребенку осознать, зачем ему нужно это делать, затем научи в увлекательной форме, потом приучай выполнять эти действия ежедневно.

Любое занятие целесообразно начать с предварительного рассказа. Например, с такого:

«В давние времена на горе Олимп жили боги. Однажды стало им скучно, и задумали они создать людей и заселить ими планету Земля. Стали они решать, каким должен быть житель Земли. Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным», другой добавил: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы». Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, - его здоровье. Да вот только куда спрятать то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов».

На первом этапе проводили беседы: *«Я хочу здоровым быть»*; *«Вот я какой»*; *«Кожа, или Живая одежда»*. Так же проводились беседы с использованием ИКТ *«Зубы и уход за ними»*; *«Чистота и порядок в доме»*; *«Правила поведения во время прогулки»*; *«Полезные продукты»*; *«Будем спортом заниматься»*; *«Врачи – наши помощники»*.

Широко использовали метод наблюдения. Например, для того, чтобы определить особенности строения тела человека, его индивидуальных особенностей мы проводили сравнительные наблюдения: *«У кого какой нос»*, *«У кого какие глаза, волосы»* и т.д. Убедиться в том, что человек – живое существо мы наблюдали за поведением человека: он дышит, растет, двигается, питается, чувствует, слышит, видит. Имеет сходные с животными и растениями потребности в воздухе, пище, свете, влаге, месте для жизни.

Рассматривали иллюстрации, картины и фотографии о здоровье, спорте, отгадывали загадки. В каждом компоненте режима старались найти благоприятный момент для воспитания. Что помогает сделать процесс формирования навыков интересным и ненавязчивым.

В своей работе использовали метод экспериментирования. Например: опыт *«кожа»*. Предлагали детям на расстоянии, не трогая и не прикасаясь, узнать, какая вода в стакане: теплая или холодная. Затем потрогать рукой и сравнить свои ответы.

Часто использовали в работе прием разрешения проблемных ситуаций, который заключается в том, что, рассказывая детям короткую историю с простым сюжетом, где герои сталкиваются с несложными трудностями (попадают под дождь, переохлаждаются и т.д.). Предлагали разрешить эти трудности и помочь героям выйти из сложной ситуации. Например: *«Как зайке не промокнуть под дождем?»*, *«Как вымыть руки без мыла»*, *«Как перейти через лужу»*.

Детям очень нравятся разрешение ИОС (игровых образовательных ситуаций) например: «Таня простудилась»; «Айболит в гостях у ребят»; «Медвежонок сладкоежка»; «Идем в гости».

Из ИОС и личного опыта дети переносят сюжет и сюжетно-ролевую игру, закрепляя, положительное отношение друг к другу, профессии врача, привычку ЗОЖ.

Играли в дидактические игры, предназначены для систематизации и закрепления знаний детьми: «Собери правильно»; «Живое – неживое»; «Здоровье из корзинки» и др.

Интерес у детей вызывают путаницы. В несложный сюжет картинки вплетается 1-2 неточности. Например: в шубе летом, в платье зимой; ухо на ноге, глаза на животе; уши зайца, человек с хвостом и т. д.

Использование художественной литературы помогает обогащать знания детей, искать ответы на многие вопросы. Например :

чтение С. Черного «Про Катюшу» – воспитывает привычку содержать одежду в чистоте. В. Сутеева «Кто сказал мяу?» - формирует представления об органах слуха и зрения. Т. Воронкова «Маша – растеряша» – формирует привычку к здоровому образу жизни и КГН, опрятности, чистоте, аккуратности.

На 2 этапе у детей развивается умение применять самостоятельно и при минимальном участии взрослого здоровьесберегающие технологии на практике. Многие действия детей становятся настолько привычными, что выполняются автоматически.

Мы проводили: бодрящую, дыхательную, пальчиковую гимнастику; гимнастику для глаз, оздоровительный массаж, физические упражнения, физкультминутки и паузы, утреннюю гимнастику, гимнастику после дневного сна, подвижные и спортивные игры, самомассаж

Здоровьесберегающая компетентность детей формируется и в игровой деятельности. Дети активно используют знания о ЗОЖ в своих играх, а также в совместно организованной деятельности и играх-драматизациях из знакомых им сказок.

С детьми изготавливали альбомы и плакаты, организовывали фотовыставки «Мы за здоровый образ жизни», рисовали на тему ЗОЖ.

Наибольший эмоциональный отклик у детей вызывают специально-организованные праздники, физкультурно-оздоровительные досуги.

Для организации самостоятельной деятельности детей в группе создан центр двигательной активности. Он содержит оборудование и атрибуты для самостоятельной двигательной деятельности детей, нестандартное оборудование, иллюстрации с различными видами спорта, оборудование для укрепления осанки, профилактики плоскостопия, и развития основных видов движений.

Здоровьесберегающая компетентность у детей не может формироваться без участия родителей, т.к. взрослые всегда являются примером для подражания.

Взаимодействие с родителями осуществляем с помощью: проведения родительских собраний на заданную тему; индивидуальных консультаций на тему здорового образа жизни; размещения информации в родительском уголке; выпуск буклетов, памяток.

Результатом нашей работы стало:

- Проявление активного интереса детей к факторам, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья человека.
- Осуществление детьми переноса опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдение правил здоровьесбережения и безопасного поведения со сверстниками.

- Стремление детей самостоятельно укреплять свое здоровье с помощью выполнения физических упражнений, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, самомассажа, используя атрибуты и оборудование спортивного уголка группы.
- Самостоятельное применение культурно-гигиенических навыков.
- Повысился процент детей посещающих спортивные секции.
- Выросла заинтересованность и активность родителей в участии мероприятий ДОО, направленных на ЗОЖ.

Список используемой литературы:

- Гаврилова Н.Н., Никляева Н.В. Педагогические ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДОУ: Методическое пособие.- М.:АРКТИ,2010г.
- Елжова Н.В. ЗОЖ в ДОУ. /-Ростов н/Д:ФЕНИКС 2011г.
- Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство ДОУ: проектирование, тренинги, занятия/-Волгоград: У Павлова М.А, Лысогорская М.В .Здоровьесберегающая система ДОУ :модели программ, рекомендации, разработки занятий/-Волгоград: Учитель, 2014г.учитель, 2009г
- Никишина И.В. Мастер –класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая система: модели, подходы, технологии - М.: Планета, 2013.
- Павлова М.А, Лысогорская М.В .Здоровьесберегающая система ДОУ :модели программ, рекомендации, разработки занятий/-Волгоград: Учитель, 2014г.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,2016.-128 с.

Шукшина С.Е. Я и мое тело. Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов, воспитателей, родителей.-М.: Школьная пресса,2009.

Иновационные технологии в методической работе ДОУ: планирование, форма работы/ авт.-сост. Л.В. Шмонина, О.И.З айцева.- Волгоград: Учитель, 2011.