**Текст выступления в рамках Виртуального**

**образовательного марафона**

**«Формирование ценности Здоровья**

**у детей старшего дошкольного возраста»**

Уважаемые коллеги вашему вниманию представляю опыт педагогической деятельности по формированию ценности Здоровья у детей старшего дошкольного возраста в МКДОУ д/с № 57

Свое выступление начну с высказывания Ивана Петровича Павлова:

*«Здоровье - это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь. Но здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек".*

Поэтому так важно, научить ребенка с детства бережно относиться к самому себе, сохранять, развивать, приумножать то, что дано самой природой, пониматьнасколько ценно здоровье для человека и почему необходимо стремиться к здоровому образу жизни.

Впервые о необходимости формирования основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников, который считал, что самое основное – обучить детей правильно, безошибочно выбирать в каждой ситуации только полезное, содействующее здоровью и отказ от всего вредного.

Согласно высказываний авторов: Н.Н. Авдеевой, Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, нужно побудить детей задуматься о работе своего организма, понимать его сложное устройство, осознавать значение правильного питания, личной гигиены, активного образа жизни.

Много лет в своей профессиональной деятельности я уделяю особое внимание вопросам формирования представлений о ценности здоровья у детей старшего дошкольного возраста. Эту деятельность организую через «Уроки здоровья».

Мною разработана авторская программа по валеологическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста «Уроки здоровья», которая способствует формированию валеологической компетентности у воспитанников, как готовности к самостоятельному принятию здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье. В результате освоения программного материала воспитанники будут иметь представления: о важности занятий утренней гимнастики и физкультурой, о пользе закаливания, о ценности своего здоровья, о необходимости обращаться к взрослым в трудных ситуациях, о соблюдении правильного режима дня, здорового питания и культурно-гигиенических навыков.

***Основными особенностями Программы являются:***

* Реализация программы рассматривается под оздоровительным аспектом.
* Акцент валеологической деятельности делается на развитие познавательной активности детей.
* Совместная деятельность построена с учетом возрастных критериев.
* Используются малые формы народного фольклора.
* Валеологические мероприятия проводятся в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.
* Программа учитывает особенности развития воспитанников, т.к. в ДОУ функционируют группы комбинированной направленности (дети с нормой развития и дети со статусом ОВЗ). В этом направлении решаются как общеобразовательные, так и коррекционные задачи (обогащение представлений об окружающем (здоровьесбережение), развитие ориентировки в пространстве, развитие крупной и мелкой моторики, звукопроизношения, речевого дыхания, коммуникативных функций, развитие выразительности движений, повышения уровня самооценки).

***Срок реализации Программы – 2 года:***

* совместная деятельность с детьми проходит с сентября по май,

1раз в неделю, во вторую половину дня.

* время проведения –25 - 30 минут.
* место проведения – музыкально-физкультурный зал.
* количество детей – до 20 человек, возраст 5-7 лет (участие по желанию ребенка)

Совместная деятельность ***«Уроки здоровья***» - это «валеологическая встреча», которая становится для детей уроком радости, открывающим ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

*Программа направлена на формирование* элементарных представлений о здоровье и навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Перед собой ставлю и решаю задачи:

1. Обогащать здоровьесберегающую и развивающую среду, способствующую конструированию вариантов здорового образа жизни;
2. Формировать:

* представление детей о строении своего тела и назначении органов жизнедеятельности человека;
* представление у детей о том, что полезно и что вредно для организма;
* умение оказывать элементарную помощь при травмах и ушибах;
* навыки укрепления и сохранения своего здоровья методом физических и дыхательных упражнений, закаливания, гигиенических процедур, режима дня, самомассажа, и.т.д.

1. Становление валеологической компетентности ребенка, как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
2. Развивать способность у детей определять свое физиологическое состояние и ощущение;
3. Прививать у детей чувство ответственности за свое здоровье.
4. Организовать взаимодействие родителей, делая их активными сторонниками здорового образа жизни.
5. Разработать критерии диагностики освоения программных задач валеологического характера.

Программа валеологического образования состоит из 4 разделов.

**I. «Здоровье»**

**II. «Гигиена человека»**

**III. «Тело человека»**

**IV. «Я - человек»**

* ***Раздел «Здоровье***» ставит перед собой задачи ознакомления детей с составляющими понятия здоровья: утренняя гимнастика, режим дня, занятия физкультурой и спортом, гигиена, прогулки на свежем воздухе, здоровый сон, правильное питание, положительная эмоции, закаливание. Из этого раздела дети узнают о причинах возникновения болезней и способов их профилактики, о полезных и вредных продуктах, о пользе витаминов, а такжео полезных и вредных привычках человека.
* ***Второй раздел «Гигиена человека»*** предполагает сформировать у детей элементарные гигиенические умения и навыки. Как правильно ухаживать за зубами, кожей, волосами, как водой и мылом можно предупредить различные болезни, закаливание организма водой, солнцем и воздухом.
* ***Третий раздел «Тело человека»***  знакомит детей со строением тела человека, с функциями основных органов и систем, с тем, что необходимо человеку для нормального существования.
* ***Четвертый раздел «Я – человек»*** ставит задачу формирования элементарных навыков оказания первой медицинской помощи, умение вести себя умело в экстремальных ситуациях, формирует навык безопасного поведения с незнакомыми людьми, на проезжей части, умение обращаться за помощью в службу милиции, скорой помощи, пожарную службу, выявляет причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них.

Уроки Здоровья проводятся в увлекательной форме путешествия в Страну ***«ЗДРАВЛЯНДИЮ».*** В этой стране много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Это «Доктор Свежий воздух», «Доктор ЧистаяВода», «Доктор Здоровая Пища», «Доктор Сон», «Доктор Упражнение», «Доктор Любовь», «Доктор Красивая Осанка». С веселой речевкой - ***«В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!»*** - мы начинаем наше продолжительное путешествие на встречу к жителям Страны «Здравляндии» - «Здоровячкам».

Наш девиз: ***«Я здоровье сберегу – сам себе я помог***у!» Через игру, сказку, практические действия дети узнают о строении своего организма, о функциях отдельных органов человека, о профилактике различных заболеваний, научатся правильно дышать, познают уроки самомассажа, познакомятся с понятиями «Здоровая пища», «Здоровый сон», «Полезные и вредные привычки» и другие. Постоянными спутниками являются - подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические и пальчиковые игры, музыкально-динамические паузы, ритмические танцы, творческая импровизация для наиболее полного самовыражения ребенка в познавательной и двигательной активности.

В основе планирования лежит ***принцип концентризма***: основные темы «Уроков здоровья» проводятся на протяжении двух лет с расширением и углублением знаний детей с учетом их возраста. Начиная со 2-го года валеологического образования детей (6-7 лет), активно используются проектная деятельность и метод проектов.

Были реализованы следующие проекты: «Чтобы зубки не болели», «Герои Российского спорта», «Лето, спорт, я – неразлучные друзья!», «Вода и мыло – наша сила!».

Для формирования ценности здоровья и навыков ЗОЖ мною разработаны авторские дидактические пособия:

1. ***«Путешествие в Здравляндию».*** В ходе увлекательного путешествия воспитанники дают полные ответы на тему сохранения и укрепления своего здоровья, рассуждают, поправляют друг друга, помогают неуверенным ребятам сделать правильно ход, объясняют например, почему, попав на станцию «Сладкая газировка», ребенок должен вернуться на две станции назад и т.д.

2*.*Игровое содержание дидактического пособия ***«Как? Зачем? Почему? в стране Здоровячков»*** выявляет знания у ребенка-дошкольника основных компонентов ЗОЖ: физическая активность, гигиена, режим дня, полезная пища, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, дружеские взаимоотношения.

3. Дидактическое пособие ***«Что мы знаем о хоккее?*** – полностью готовый и апробированный материал по привлечению внимания и формированию элементарных знаний у детей старшего дошкольного возраста о таком виде зимнего спорта, как ХОККЕЙ. Данная разработка актуальна в преддверии Молодежного чемпионата мира по хоккею (МЧМ-2023) в Новосибирске.

Данные дидактические пособия приняли участие в городском конкурсе «Внутренние источники совершенствования образовательной деятельности в дошкольной образовательной организации» в 2019 году, 2020году. Отмечены Благодарственным письмом ГЦРО и Дипломом Лауреата. На слайд

Немаловажным в своей работе считаю подбор и применение методов валеологического воспитания :

1. Среди ***Словесных методов:*** рассказ педагога, беседа, чтение художественных произведений, которые помогают ребенку осмыслить ценности здорового образа жизни, вызывают эмоциональный отклик. Разучивание слогонов о здоровом образе жизни («От простой воды и мыла – у микробов тают силы!», «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть!», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу», «Здоровье свыше нам дано – учись малыш беречь его!», «Физкультура всем полезна, физкультура всем нужна – от хворей и болезней спасает нас она!» и др.) Интересной формой является словотворчество детей (сочинение считалок, стихов, сказок, речевок о здоровье и зож).

2***. Очень значимыми являются Наглядные методы***: наблюдение, рассматривание картин, таблиц, муляжей, схем, мультфильмов. Собрана большая картотека мультимедийных презентаций.

3. Наиболее эффективными - ***практические методы:*** упражнения, игры, музыкально-динамические паузы, элементарные физиологические опыты и эксперименты.

Например: Тема ***«Полезные и вредные продукты»*** подводит нас к выводу, что жирные продукты вредны для здоровья. А как определить жирность продукта? Проводится эксперимент. Берем листок бумаги, кусочек хлеба, яблока и копченой колбасы. Все эти продукты выкладываются ни листок, придавливаются пальцем, затем продукты поднимаются, дети обращают внимание на следы, оставленные на бумаге. Вместе с детьми делаем вывод: жирный след остается на бумаге после копченной колбасы, она имеет большое содержание жира, а значит вредна для здоровья.

Тема: ***«Главная опора моего тела»***. Во время беседы по теме проводится эксперимент. Предлагаю детям взять одежду и попытаться ее поставить. Возникает проблемная ситуация – что нужно сделать, чтобы одежда смогла держать форму? Вывод: чтобы вещь не лежала на полу, как тряпка, ее надо на что-нибудь надеть. Так и человек был бы безформенным и некрасивым, если у него не было бы скелета. Скелет – это наша опора. Он на вид очень хрупкий, но на самом деле очень прочный.

Работа с макетом по теме ***«Зубы, уход за зубами».*** При помощи макета «Череп» вместе с детьми мы можем посчитать, сколько зубов у взрослого человека, вытащить все зубы и оставить столько, сколько у шестимесячного ребенка, у ребенка трех лет ит.д. Можно обратить внимание, что нижняя челюсть более подвижная, по сравнению с верхней. При помощи зубной щетки и пасты практически показать, как правильно нужно чистить зубы, а затем в туалетной комнате поупражняться в этом. Дети, играя с настольно-дидактическим пособием «Доктор-Зубастик» могут почувствовать себя зубным врачом, запломбировать зуб, перебороть чувство страха перед жужжанием бормашины.

Тема ***«Оказание первой помощи».*** Дети дошкольного возраста всегда стремятся помочь. Увлекательная совместная деятельность по ознакомлению с элементарными приемами оказания первой помощи, сформировала у детей понимание, что оказанная первая помощь может спасти человеку здоровье и жизнь.

Тема: ***«Глаза человека. Значение зрения».*** После просмотра мультимедийной презентации об особенностях строения глаз человека, путем малоподвижной игры «Жмурки» дети на своих личных ощущениях ( в роли жмурки) понимают какое важное значение имеет для человека зрение, вызывает у дошкольников сочувствие к людям слепым от рождения или потерявшим зрение после травмы, несчастного случая.

В дополнение хочу познакомить вас со спецификой физкультурно – оздоровительной деятельности нашего детского сада.

1. **Утренняя гимнастика** проводится по авторскому сборнику «Зарядка в радость», разработанный в соответствии с комплексно-тематическим планированием групп. В сборнике присутствуют различные формыу тренней гимнастики:  традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;  сюжетные, с использованием элементов ритмической **гимнастики**, танцевальных движений, хороводов.

Для поддержания детской инициативы, преодоления робости и страхов, повышение мотиваций к ЗОЖ, в старшем дошкольном возрасте на 2 неделе изучения комплекса утренней гимнастики упражнения дети проводят самостоятельно, под наблюдением инструктора по физической культуре. При этом дети учатся давать счет, сочетая движение и речь, контролируют правильность выполнения упражнения у себя и у сверстников. В результате такого подхода у детей поднимается самооценка, появляется признательность в детском коллективе и решается одна из задач образовательной области «Физическое развитие» – становление целеноправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

1. **НОД по физическому развитию** проводится также в соответствии комплексно-тематическим планированием групп с обязательной интеграцией с другими образовательными областями.

С 2017 года в зимний период активно занимаемся **лыжной** подготовкой детей, что в свою очередь ведет к укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной,нервной и иммунной систем, улучшению обмена веществ в организме., укреплению опорно-двигательного аппарата. Умеренный холод проявляет себя прекрасным возбудителем мышц и средством закаливания, которое в свою очередь является основой здоровья.

Летом на месте лыжни красуется **«Тропа Здоровья»,** благодаря которой,происходит оздоровление детей средствами природы.Наш детский сад находится рядом с сосновым бором и поэтому мы имеем прекрасную возможность не только приобретать двигательный опыт, повышать уровень двигательной активности, но и дышать свежим воздухом.

В целях повышения интереса к физической культуре и здоровому образу жизни старших дошкольников в 2019 году мы приняли участие в фестивале Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций города Новосибирска в возрасте от 6-8 лет.

Юным спортсменам предстояло пройти испытания первой степени ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный и смешанный бег, метание мяча, поднимание туловища из положения лежа, прыжок в длину с места и другое.

Результаты участия нас очень порадовали: дошкольники получили 4 золотых и три серебренных значка, удостоверения к знакам отличия, кубок и индивидуальные подарки, а также море положительных эмоций, новых знакомств и впечатлений. Родители отметили высокий уровень физической подготовленности их детей, продуманную организацию данного мероприятия, высказали свои впечатления в отзывах.

3. Формировать у детей интерес ценности здоровья доступно и увлекательно благодаря **физкультурно-оздоровительным праздникам и развлечениям**.Традиционными являются: «День Здоровья», «День Знаний», «День Защитника Отечества», «Правила пожарной безопасности», «Красный, желтый, зеленый!», «Осенний марафон» и другие.

Свое выступление хочется закончить словами президента Российской Федерации В.В. Путина: « …результатом нашей работы, должна стать осознанность молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни».

Призываю всех продолжать нашу столь важную миссию по формированию у молодого поколения ценности здоровья и необходимости заботиться о нем.

***Здоровье ребенка то же, что и фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем крепче здоровье ребенка, тем больше успехов он достигнет в общем развитии, в науке, в умении работать и быть полезным для общества человеком.***