**Рязанцева Ольга Анатольевна,**

воспитатель

МБДОУ № 18 г. Донецка»

**АКТУАЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация.*** *В статье обосновывается актуальность формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Предложенные формы работы с детьми формируют начальные представления о сохранении здоровья, взаимосвязи с природой, безопасности жизни.*

***Ключевые слова:*** *формирование культуры здоровья, охрана здоровья детей, здоровый образ жизни.*

**Актуальность.** Проблема здоровья детей наблюдается в последние годы очень остро, характерна тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. К сожалению, экологический фактор, безграмотность взрослых по вопросу культуры здоровья, общая тенденция низкого физического и психического уровня населения, все это ставит перед педагогами дошкольного образования вести активную работу по формированию ценности здорового образа жизни. Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Следовательно, формирование основ здорового образа жизни у детей как основы поддержания их здоровья − важная педагогическая задача.

Поэтому формирование знаний об основах здорового образа жизни должно носить активный, управляемый характер, создавая условия для удовлетворения мотивов деятельности детей.

Среди исследователей нет сложившегося мнения в определении здорового образа жизни (далее ЗОЖ). Ученые, представляющие философско-социологическое направление науки, П.А. Виноградова, О.А. Мильштейн, Б.С.  Ерасова, В.И. Столярова рассматривают ЗОЖ в качестве масштабной общественной проблемы. Проблема стимулирования здорового образа жизни дошкольников относится к междисциплинарным, и была отображена в работах педагогов, медиков и психологов. В частности в трудах А.Г. Адамовой, П.А  Виноградова, В.В. Давыдова, А.Н. Леонтьева, Я.Л. Мархоцкого, Л.Н.  Шаколы, Н. Т. Лебедевой, Т.И. Шамовой, Т.И. Давыденко и других исследователей.

Следовательно, говоря о здоровье дошкольников и при определении критериев сформированности ЗОЖ, стоит опираться не только на ведущие его компоненты, но говорить о критериях предметно, в соответствии с факторами среды в которой пребывает ребенок дошкольного возраста.

**Цель статьи:** познакомить с формами работы по формированию представлений о ценности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Основной материал.** Решая проблему повышения уровня знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста, нами был разработан проект в МБДОУ № 18 г. Донецка по формированию представлений о ценности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста «Ступеньки здоровья». В результате мониторинга по заболеваимости детей в течение учебного года, мы пришли к выводу, что необходимо организовать работу как с детьми, так и с родителями по формированию основ культуры здоровья.

Цель проекта - формирование у дошкольников необходимых знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

Были определены задачи:

* приобщать детей к здоровому образу жизни и формировать навыки здорового образа жизни;
* формировать у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья - основы валеологии;
* создать условия для развития интеллектуальных, коммуникативных умений воспитанников, их творческого мышления;
* создавать и закреплять позитивное психосоматическое состояние;
* воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу;
* воспитывать ответственность личности за свое здоровье и потребность заботиться о нем.

Реализация такого долгосрочного проекта ( в течении года) состояла из подготовительного и основного этапов.

Подготовительный этап заключался в следующем:

* создание творческих групп участвующих в проекте (воспитатель, дети, родители);
* обсуждение форм работы проекта, определение возможностей необходимых для реализации задач;
* изучение литературы, опыта работы по данной проблеме, информационных интернет ресурсов;
* подбор и оформление картотеки игр и упражнений для детей с нестандартным оборудованием и спортивным инвентарем, а так же использование оборудования в двигательной активности детей в течение дня;
* анализ состояния индивидуальных возможностей детей;
* изучение возможности участия родителей в реализации проекта.

Основной этап проекта мы разбили на модули. Первый модуль был посвящен формированию у дошкольников первоначальных знаний о человеческом организме, о функциях его частей; расширению и углублению представлений детей о болезнях и их вреде, о лекарствах и витаминах. Второй модуль был направлен на формирование представлений о зависимости здоровья и здорового образа жизни от состояния окружающей среды. Третий модуль заключается в формировании знаний об опасностях, которые могут подстерегать ребёнка на улице, дома, при контактах с незнакомыми людьми.

 **Первый модуль**. Его цель – формировать у детей интереса к собственному организму, закаливающим процедурам, рациональному питанию, двигательной активности, обогащении детей теоретическими знаниями о здоровом образе жизни. Так, на первом модуле занятий мы проводили беседу: «Здоровье – это основа жизни человека». Каждый ребенок хочет быть сильным. Бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье – болезни, является причиной отставание в росте, в невнимательности на занятиях. Поэтому, каждый с детства должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, развивать и совершенствовать, не вредить своему организму.

В результате проведенных бесед, дети узнали, что здоровье – это одна из самых главных ценностей жизни. Дети знакомились с тем, как устроено тело человека, его организм. Таким образом, на первом модуле дети освоили знания о том, как устроено тело человека, получали сведения об анатомии и физиологии, основных системах и органах организма человека.

На **втором модуле** уточнялись, систематизировались, обобщались и углублялись представления детей, сформированные на первом модуле, обеспечивалось активное включение детей в процесс формирования основ здорового образа жизни. Дети знакомились с эколого – валеологическим направлением - «Мы - часть природы», на втором этапе было проведено ряд занятий. Например: «Как связано всё в природе» мы рассказывали детям о том, что человек является хозяином земли, много – много лет использовал для своего блага все, что его окружает – леса, моря, горы, реки, недра, животных и птиц. Дети внимательно рассматривали сюжетные картинки, последовательно обсуждали их. Организовали беседу, на которой последовательно задавал испытуемым следующие вопросы: «Чем первая картинка отличается от второй?», «Почему на последующей картинке мальчик остался без меда?», «Кто дал людям мед?», «Почему уничтожение насекомых привело к отсутствию меда?». Далее прочитали детям стихотворение «Разговор с пчелкой»; провели беседу, на которой дети пришли к мысли о том, что в природе всё взаимосвязано, а жестокое и даже просто небрежное отношение с ней ухудшает жизнь человека. Затем прочитали стихотворение: «Весенняя прогулка» и спросил, хорошо ли сделали девочки, оставив после себя на опушке мусор. В конце занятия детям было предложено нарисовать в пустом квадрате свой вариант улучшения природы. В результате проведенной деятельности на втором модуле дети узнали, что природу необходимо беречь и охранять; какие грибы являются съедобными, а какие несъедобными, познакомились с ядовитыми и съедобными ягодами; как правильно собирать грибы и ягоды.

**Третий модуль** заключается в формировании знаний об опасностях, которые могут подстерегать ребёнка на улице, дома, при контактах с незнакомыми людьми. Его цели связаны с закреплением полученных представлений детей в повседневной деятельности, в применении их в самостоятельной деятельности, в умении адекватно оценивать поступки и действия других воспитанников и самого себя, с педагогической рефлексией своей здоровье сберегающей деятельности и формированием прочного навыка здорового образа жизни у детей. Для решения задач данного модуля мы провели блок занятий на тему «Внешность человека может быть обманчива». Так была проведена беседа, задавали детям вопросы: «Почему незнакомый взрослый человек может быть опасен для ребенка?», «Как выглядит опасный человек?», «Кого можно не бояться?».

На данном модуле у детей расширяли знания о предметах, которые могут служить источником опасности; научились различать и понимать, что обозначают некоторые дорожные знаки; правилам поведения на улице, во дворе, на речке.

Для повышения уровня знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста была разработана стенгазета «Мои ступеньки к здоровью». Идея стенгазеты в том, чтобы проверить в продуктивной (творческой) работе с детьми старшего дошкольного возраста формирование представлений о ценности здорового образа жизни.

 Была проведена работа с родителями по формированию у детей старшего дошкольного возраста навыков ЗОЖ. Данная работа заключалась в разработке и последующем проведении консультаций с родителями на тему: «Формирование полезной привычки у детей».

**Вывод**. Таким образом, в процессе работы у детей сформировались такие знания:

* о человеческом организме, о функциях его частей; о болезнях, их вреде, о необходимости их профилактики;
* о зависимости здоровья и здорового образа жизни от состояния окружающей среды;
* о безопасном поведении в природе, дома, на улице.

 Проведение бесед с родителями, спортивных праздников и развлечений, дней здоровья, акций «Здоровый малыш», побудили родителей к решительному выбору в пользу активного здорового способа жизни, а также к занятию спортом всей семьи. Главным достижением нашей работы стало то, что дети и родители стали больше уделять внимание здоровому образу жизни, родители своим примером занятий физкультурой показали малышу о важности спорта, дети стали чаще посещать спортивные секции. Мы уверены, что те знания, которые дети получили в детском саду, пригодятся им в дальнейшей жизни - правильное отношение к своему здоровью, забота об окружающей природе, основы безопасного жизнесуществования.

**Список литературы:**

1. Аманова, О.Н. Система здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении/ О.Н. Аманова. // Концепт. – 2016. – Т.10. – С.16-20.
2. Бабунова, Т.М. Дошкольная педагогика. Учебное пособие. ТЦ. Сфера, 2007. – 318 с.
3. Волошина, Л.В. Организация здоровьесберегающего пространства / Л.В. Волошина. // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 114-117.
4. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для СПО/ Т.В.Макеева, Л.Ф.Тихомирова. – М.: Юрайт, 2018 . – 256 с.
5. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008. – 164 с.
6. Сорокина И. В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни // Молодой ученый. – 2016– №6. –С. 823-825.
7. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в дошкольном образовательном учреждении: метод.пособ. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с.
8. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Сост. Т.Г. Карепова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 170 с.
9. Чубарова, С.В. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: / С.В. Чубарова, В.И. Еремеева. // Развитие личности. – 2015. – № 2. – С.171-187.