**Методическая разработка**

**Тема:**

**«Система работы с детьми старшего дошкольного возраста по реализации задач здорового образа жизни в рамках реализации программы развития»**

Составила: Гракова Ирина Валерьевна

Воспитатель МБДОУ детский сад № 136

г. Иваново

В Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года приоритетной задачей является – формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющих традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины.

Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей.

**Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным:** «…Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом»

**Обновление воспитательного процесса с учётом современных достижений науки и на основе отечественных традиций. В стратегии речь идёт о**

* Гражданском воспитание
* Патриотическом воспитании
* Духовном и нравственном воспитании детей на основе российских традиционных ценностей
* Приобщение детей к культурному наследию
* Экологическом воспитание
* Трудовом воспитании, а также о
* **Физическом воспитании и формировании культуры здоровья**

**Президентом были определены задачи по** физическому развитию и культуре здоровья:

* формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
* создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для развивающего отдыха и оздоровления детей,
* привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек;
* формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания
* распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях

Исходя из важности данной проблемы, была поставлена

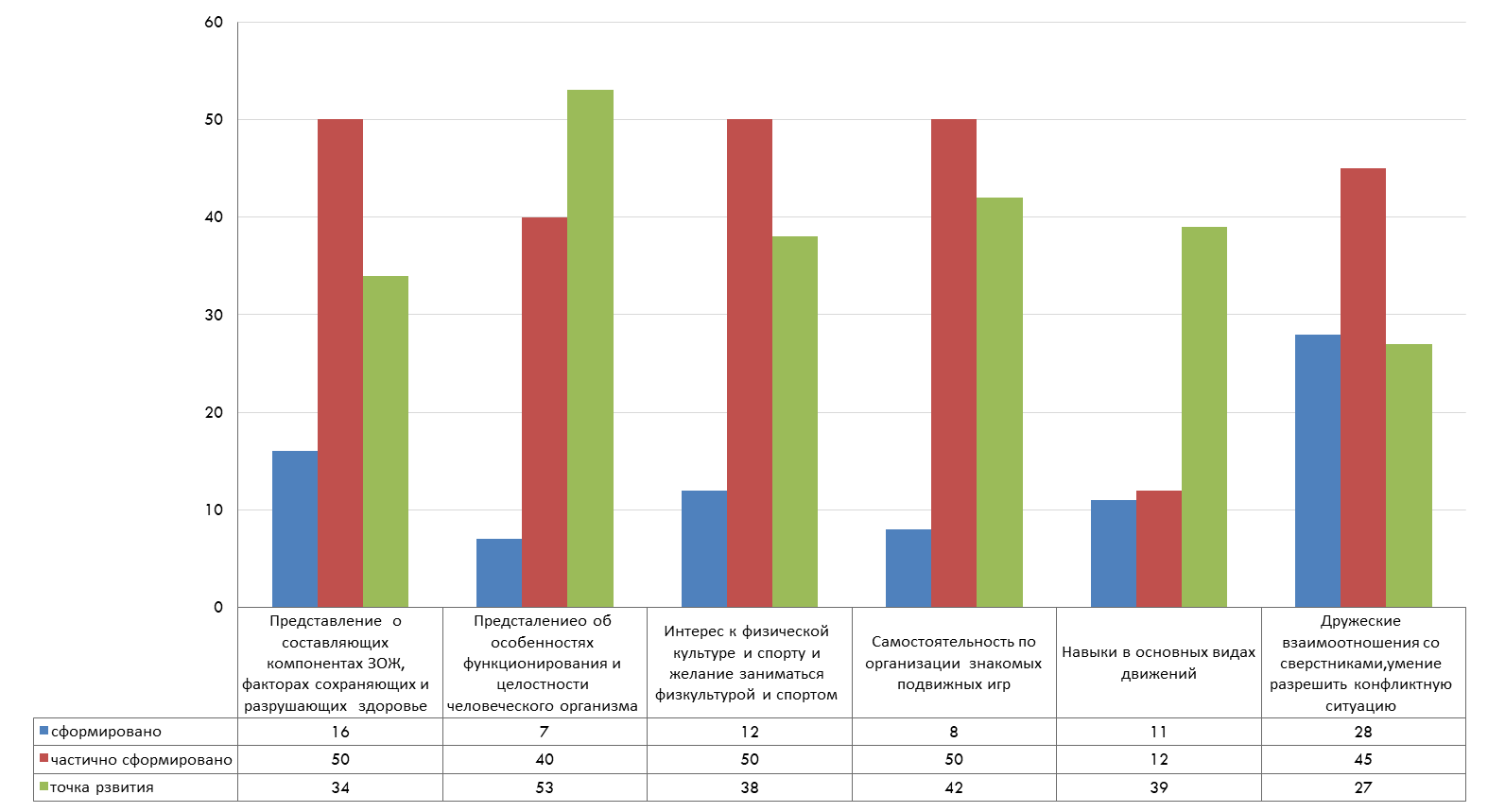
Цель: создание условий по формированию у детей старшего дошкольного возраста начальных представлений о здоровом образе жизни, обеспечивающих сохранение и укрепление их здоровья.

Цель реализуется через ряд задач:

* Способствовать освоению детьми дошкольного возраста основных норм и потребностей здорового и безопасного образа жизни, гигиенических навыков через развитие познавательных способностей
* Способствовать осваиванию и закреплению в ходе игровой деятельности на практике начальных представлений о ЗОЖ и безопасного поведения в бытовых условиях и социальном окружении
* Способствовать процессу осознания у детей важности бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих
* Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом
* Реализовывать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития детей, направленной на формирование основ здорового образа жизни в ходе совместной деятельности
* Совершенствовать развивающую предметно-пространственную среду для обеспечения оптимальных условий, способствующих пониманию ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Для реализации задач по здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста, мною были определены направления работы: взаимодействие с детьми, создание ***развивающей предметно-пространственной среды, партнёрство с семьёй.***

Для определения направлений работы с детьми был проведён мониторинг уровня сформированности у детей ДОО начальных представлений о ЗОЖ на начало года (по программе «От рождения до школы» Н.Е.Веракса), результаты представлены в диаграмме.

******

После анализа, мониторинга были определены конкретные направления работы с детьми.

Для реализации **работы с детьми** были использованы следующие формы взаимодействия:

* проблемные игровые ситуации (в свободное время, проводится незаметно для ребёнка)
* занятие по теме «Здоровье» (проводится 1 раз в неделю)
* сказкотерапия (проводится 2 раза в месяц)

Виды детской деятельности, способствующие сохранению и укреплению здоровья

* *подвижные и спортивные игры* (проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате (при средней и малой степени подвижности)

В своей работе использую следующие этапы ознакомления с подвижной игрой

* Составление плана игры.
* Подготовка игры педагогом.
* Эмоциональный настрой детей на игру.
* Точное, краткое, заинтересовывающее детей объяснение правил игры.
* Проигрывание игры с обязательным участием педагога.
* 2-3 повторения игры на одном занятии.
* Закрепление игры на последующих занятиях с напоминанием основных правил
* Введение новых вариантов игры на основе уже хорошо знакомой.

* *физкультминутки* (профилактика утомления проводится во время занятий в течение 2-5 минут по мере необходимости и в зависимости от утомляемости детей)
* *пальчиковая гимнастика* (проводится ежедневно в любое удобное время в течение дня, также используется в сочетании с физкультминуткой)
* *релаксация* (проводится в зависимости от состояния детей и целей, используется классическая спокойная музыка, звуки природы)
* *гимнастика для глаз* (проводится ежедневно по 3-5 минут по методике А.С.Аветисова «Красная метка»)
* *дыхательная гимнастика* (проводится ежедневно в различных формах физкультурно-оздоровительной работы)
* *гимнастика после сна* (проводится ежедневно после сна 3-7 минут)
* *оздоровительный спортивный бег* (проводится в тёплый период на прогулке)
* *позы животных*, имитация движения животных (проводится в помещении группы на ковре, 1-2 минуты для снятия напряжения позвоночника)
* *чтение и беседа об организме человека, его особенностях, об Олимпийском движении* (в вечернее время)
* *спортивные и музыкальные досуги* (для создания положительных эмоций проводятся в соответствии с планом ДОО)
* *проектная деятельность-проект «Еда без вреда»*

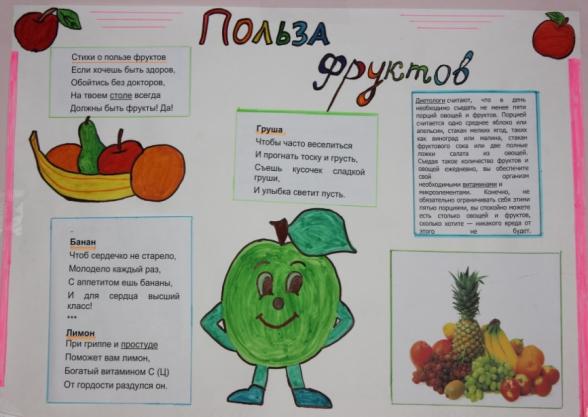
Тип: творчески – информационный- практико- ориентированный

* Продолжительность: средней продолжительности –1 месяц
* Цель: Ознакомление детей с понятием «витамины».

Задачи:

* Закрепить знания об овощах и фруктах и их значении в питании человека.
* Закреплять понятие о том, где произрастают овощи и фрукты, чётко различать их форму и цвет.
* Формировать представления о полезных и неполезных продуктах, влиянии продуктов на организм.
* Вызвать интерес у родителей к теме «Витаминный калейдоскоп» и привлечь их к сотрудничеству в совместном воспитании здорового ребёнка.

**Результат, продукт проекта газеты; «Витаминная сказка», «Польза продуктов»**



**Создание условий в развивающей предметно - пространственной среде** ДОУ играет огромную роль в жизни ребенка, ведь именно она влияет на впечатления ребёнка, на обогащение его опыта, открывает новые возможности. Развивающая среда даёт возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, привлекательна для детей и родителей. Обеспечивает эмоциональное благополучие, творческую активность воспитанников.

**Среда соответствует требованиям ФГОС ДО**: в группе имеются картотеки пальчиковых гимнастик, физкультминуток, схемы с ОРУ, ОВД, презентации с играми по ЗОЖ, тематические презентации «В гостях у Айболита», «Какие овощи и фрукты полезны для здоровья», «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», «Олимпийское движение» и т.д.

Основное воспитание ребёнок получает в семье, поэтому актуальным вопросом является информирование родителей о том, чему учится ребёнок в детском саду, Для нас важно, чтобы родители стали участниками, партнёрами в воспитании и развитии ребёнка в ДОУ.

**Партнёрство с родителями воспитанников**

Взаимодействие организовано по следующим направлениям:

* анкетирование «Здоровый образ жизни - что это?», «Спорт в моей семье», беседы
* консультации, буклеты, «Формирование ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста », «Опасные предметы дома», «Соблюдаем правило - переходим дорогу правильно», «Полезные и вредные привычки», «Поговори со мною, мама», «Вред и польза интернета», «Поём детские песни вместе», «Игры для всей семьи» и т.д.
* совместная деятельность «Мамая. папа и я спортивная семья», «Масленица»

- Совместная фотовыставка «Мы спортом занимаемся всей семьёй»;

- Проведён конкурс «Нестандартного физкультурного оборудования»;

- Выпуски семейных газет «Мы здоровья семья, берите с нас пример!».



**Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья»**

**Выставка совместного творчества**



**Выставка рисунков**

«Олимпийские виды спорта» «Зимние виды спорта»



* В результате проделанной системной работы произошла значительная динамика

**У детей сформировались:**

* осознанность важности бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
* представление о составляющих компонентах ЗОЖ, факторах, сохраняющих и разрушающих здоровье человека;
* гигиенические навыки и основные нормы и потребности здорового и безопасного образа жизни;
* интересы к занятиям по физической культуре и спорту;
* дружеские взаимоотношения со сверстниками, умение разрешить конфликтную ситуацию;
* интерес и самостоятельность к организации знакомых подвижных игр

**У родителей:**

* Сформировалась компетентность в вопросах формирования представлений о здоровом образе жизни.
* Сформировалось представление о психологическом и физическом развитии ребёнка.
* Сформировалось убеждение, что здоровье – самое главное в жизни, а его отсутствие может препятствовать достижению важнейших жизненных целей
* Укрепились партнерские отношения с ДОО

Я полностью разделаю слова В. А. Сухомлинского: «*Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

Используемая литература

1. Российская Федерация. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д/ Легион, 2013.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования -М.: Центр педагогического образования, 2014.

3. Бичева, И. Б. Педагогические условия формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста

4.Гладышева О.С., Яковлева М.А. Разговор о здоровье: начало, Нижний Новгород, ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»,2019

5.Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. М., 1989