**Формирование здорового образа жизни у дошкольников**

****

**Люди должны осознать,**

**что здоровый образ жизни –**

**это личный успех каждого.**

***(В.В. Путин)***

**Актуальность.**

**«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдёшь до самой старости»; - так гласит народная мудрость.**

Известно также, что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. Однако анализ состояния здоровья воспитанников дошкольных образовательных учреждений выявляет увеличение уровня заболеваемости дошкольников из года в год. Ученые связывают этот факт не только с социальными условиями, но и различными экологическими проблемами, отрицательными бытовыми условиями и др. Например, недостатки здоровья детей часто связаны с неправильным питанием (химическими добавками в продуктах, некачественными напитками, водой). Другая проблема – гиподинамия детей, которую можно объяснить условиями жизни детей (недостаточные площади для проживания, невозможность оборудования элементарных спортивных уголков в квартирах). Кроме того, из-за климатических и погодных условий, а также занятости родителей у детей и нет достаточно времени для пребывания на свежем воздухе.

По этим и другим причинам проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится актуальной в сфере общественного и семейного дошкольного воспитания и образования. Эта ситуация касается как общества в целом, так и детей нашей группы.

Известно, что главными образцами для ребенка являются его родители. Все они мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми, но не всегда прилагают для этого соответствующие усилия. Снижение показателей здоровья, на наш взгляд, можно объяснить недостаточным уровнем культуры здоровья в самой семье.

Под культурой здоровья понимается общая способность и готовность человека к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанная на знаниях и опыте, которые приобретаются в течение жизни.

Анализируя качество работы нашей группы по проблеме сохранения и укрепления здоровья и физического развития детей, можно выделить много позитивного: соблюдение режима дня, организация правильного питания, включение в педагогический процесс разных форм, методов, технологий физического воспитания, проведение объективной диагностики дважды в год.

Как негативные факты в работе группы можно выделить переполненность групп, что не позволяет в полной мере реализовать двигательный режим, проводить культурно-гигиенические и закаливающие процедуры.

Анализируя уровень культуры здоровья детей нашей группы, нам удалось выяснить, что у детей снижен уровень знаний о культуре здоровья и здоровом образе жизни. Основными критериями знаний явились:

1. Знания детей о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
2. Владение приемами здорового образа жизни, приёмами культурно-гигиенических навыков.
3. Стремление расширить свой кругозор знаний в сфере здоровья и здорового образа жизни.

В федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 года №655, выделена образовательная область **«**Здоровье**»**, содержание которой направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование культуры здоровья через обеспечения и реализацию таких задач:

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
* Формирование личности ребенка.
* Воспитание привычек личной гигиены.
* Закаливание ребенка и его двигательная активность.
* Профилактика и устранения вредных привычек.

В федеральных требованиях отмечены и планируемые итоговые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования, представленные в социальном портрете ребенка 7 лет: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками, соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни. Сегодня под здоровым образом жизни (далее ЗОЖ**)** мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры должно стать основополагающим принципом ее формирования.

**Компоненты здорового образа жизни:**

* Правильное питание.
* Рациональная двигательная активность.
* Закаливание организма.
* Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни.

Учитывая всё это, мы видим основную задачу взрослых в формировании у детей потребности в сохранении и укреплении здоровья, соблюдении правил здорового образа жизни, воспитании культуры здоровья. В связи с этим нами был разработан проект «Совместная деятельность группы «Почемучка» с родителями по формированию здорового образа жизни детей», девизом которого является «Здоровый дошкольник – здоровое будущее».

Формирование представлений детей о здоровом образе жизни невозможно начинать без исследования уровня представлений детей о ЗОЖ. С этой целью была проведена диагностика уровня представлений детей о здоровом образе жизни, в которой приняло участие 30 детей в возрасте 4 - 5 лет.

Диагностика включала в себя следующие показатели и критерии компонентов представлений о здоровом образе жизни:

- полнота;

- обобщенность;

- системность;

- инициативность;

- самостоятельность.

Результаты диагностики показали, что в среднем 20% воспитанников нашей группы имеют высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, т.е. у них сформированы некоторые правильные представления о ЗОЖ, как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Их представления носят элементарный, но целостный характер, дети проявляют инициативу и самостоятельность при проведении оздоровительных и закаливающих мероприятий, присваивают переданный взрослыми опыт и переносят его в самостоятельную деятельность.

Большую группу (54%) составляют воспитанники со средним уровнем представлений о здоровом образе жизни: они имеют элементарные представления о ЗОЖ, они могут проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных и закаливающих мероприятий, но она связана с их положительным эмоционально-чувственным переживанием. Дошкольники могут частично присваивать переданный взрослыми опыт и переносить его в самостоятельную деятельность.

Дети, показавшие низкий уровень сформированности представлений о ЗОЖ, а таких по результатам диагностики 26%, как правило, имеют отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни. Самостоятельность и инициативу в ходе оздоровительных и закаливающих мероприятий они проявляют на основе подражания другим детям, частично присваивают переданный опыт, но затрудняются переносить его в собственную самостоятельную деятельность.

Таким образом, результаты диагностики показали, что есть потребность в организации работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста, т.к. большинство детей (80%) показали средний и низкий уровни сформированности представлений о ЗОЖ.

**Основная цель  работы по данному направлению** – создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний.

Система работы построена с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

**Задачи:**

* Систематизировать и расширять знания детей о здоровье человека и способах его укрепления.
* Совершенствовать уже имеющиеся навыки сохранения здоровья; организации активного отдыха и досуга.
* Развивать у детей потребность в выполнении специальных профилактических мероприятий в повседневной жизни.
* Повышать двигательную активность, функциональные возможности организма.
* Способствовать закаливанию детского организма, формированию положительных привычек.
* Воспитать у детей волевые качества, уважительное и заботливое отношение к окружающим.

**Гипотеза.**

Гипотезой исследования явились предположения о том, что у детей дошкольного возраста, возможно, качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни при соблюдении ряда организационно-педагогических условий:

* Реализации выстроенной системы педагогической работы по приобщению детей и их родителей к здоровому образу жизни с опорой на разнообразные методы и приемы.
* Включения материала по здоровому образу жизни в разные организационные формы: занятия познавательного цикла; организацию недель здоровья; детско-родительские и спортивные праздники, развлечения, эстафеты, прогулки, экскурсии по достопримечательностям города Новосибирска.
* Активного включения родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей: выполнение рекомендаций воспитателя по посещению детьми спортивных секции и танцевальных коллективов; участие в ежегодных акциях экологических и здоровье сберегающих; просвещение средствами: буклетов, газеты «Почемучка», папок-передвижек «Здоровый образ жизни», «Спорт в нашей жизни»; включение родителей и детей в трудовые десанты (посадка деревьев, уборка мусора на участках осенью, зимой, весной и летом); участие в конкурсах «Мама, папа и я – самая дружная спортивная семья », «Мы весёлые ребята очень любим физкультуру»; оснащения и пополнения оборудованием физкультурного центра группы; оказание родительской помощи в создании стенгазет, буклетов, выставок, экскурсий, организация кружка «Все на коньки».

Для накопления знаний о здоровье, обретения умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье, мною разработан цикл познавательных занятий для детей «Наша традиция – быть здоровыми», направленных на подготовку ребенка самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Составила картотеку дидактических игр, которые помогали детям лучше усваивать учебный материал. Для достижения непрерывности процесса мною создана картотека игр по здоровье сберегающим технологиям. Разработала методические материалы направленные на формирование здорового образа жизни и осознанного отношения к укреплению своего здоровья: минутки здоровья, минутки психологической разгрузки, минутки дыхательной и зрительной гимнастики.

В начале года также провела опрос родителей позволяющий изучить культуру здоровья семьи. Искренность ответов позволяет нам эффективно осуществлять работу по воспитанию здорового образа жизни в семье.

* 36% - родителей делают зарядку вместе с детьми дома.
* 80% - детей посещают утреннюю гимнастику в группе.
* 65% - проводят выходные на свежем воздухе.
* 26% - посещают с детьми спорткомплексы города.
* 50% - считают, что ведут здоровый образ жизни.

**Разработан план мероприятий.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия.** | **Для педагогов** | **Для детей** | **Для родителей** |
| **Сентябрь.**  Проект «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».  Систематизировать знания детей о составляющих понятия «Здоровый образ жизни».  Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье. | Подбор литературы по теме проекта.  Создание учебных презентаций.  Разработка досуга.  Подбор иллюстраций.  Создание картотеки игр по теме.  Статья «Здоровье современных дошкольников».  Консультация «Формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста»  Деловая игра «Мы – за здоровый образ жизни»  Консультация «Для чего нужны прогулки»  Презентация прогулки. | Экскурсия в библиотеку.  Беседа «Здоровье главная ценность человеческой жизни»  Беседа «Сохрани здоровье сам»  Беседа «Почему мы двигаемся»  Коммуникативная игра «Здравствуй!»  Музыкальная игра «Мы весёлые пальчики»  Комплекс о.р.у. «Осень»  Гимнастика для глаз «Солнечные зайчики»  Д/игры «Кто я?», «Садовник», «Правила гигиены»  С/р. игры «Поликлиника»,  «Детский сад», «Аптека»  Чтение: Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра»  НОД «Путешествие в страну здоровья»  КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»  Мультфильм «Будьте здоровы» | Анкета «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка» (приложение № 1)  Советы по организации здорового образа жизни (приложение № 2).  Родительское собрание «Здоровье ребёнка в ваших руках»  Газета «Почемучка № 1 прогулки» (приложение № 3)  Буклет «Здоровье современного дошкольника» (приложение № 4)  Экскурсия в библиотеку. |
| Октябрь.  Проект «Здоровье в моих руках». «Полезные продукты и витамины»  Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах. Формировать у детей представление о том, что для роста и здоровья нужно правильно питаться. Воспитывать осознанное отношение к правилам здорового питания. | Подбор литературы по теме проекта.  Создание учебных презентаций.  Разработка досуга.  Подбор иллюстраций.  Создание картотеки игр по теме.  Доклад «О профилактике заболеваний»  Статья «Головная боль»  Презентация «Полезные продукты и витамины» | Ситуация «Где прячется здоровье»  Беседы: «Полезная пища», «Витамины и здоровье» «Сколько раз нужно мыть руки»  Чтение: Г.Горн «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для маленьких», Л.Зилберг «Полезные продукты»  Рассматривание овощей и фруктов, составление описательных рассказов.  Д/игры «Угадай на вкус», «Полезные продукты», «Аскорбинка и её друзья».  Продуктивная деятельность: посадка лука на перо и корней петрушки на зелень.  С/р. игры: «Аптека», «Дом»  Досуг «Как мы спасали витаминку» | Выставка «Здоровый дошкольник»  Консультация «ОРВИ»  Консультация «Против хвори всей семьёй»  Буклет «Полезные продукты и витамины» (приложение №5)  Консультация «Витамин К»  Досуг «Как мы спасали витаминку» |
| Ноябрь.  Проект «Моё тело. Изучаем свой организм»  Познакомить с понятием температуры тела, дать представление о перегреве и переохлаждении.  Систематизировать полученные ранее знания. Воспитывать познавательный интерес.  Неделя здоровья | Подбор литературы по теме проекта.  Создание учебных презентаций.  Разработка досуга.  Подбор иллюстраций.  Создание картотеки игр по теме.  Презентация «»  Досуг «Мама, папа и я – дружная спортивная семья» | Беседы: «Как устроено наше тело», «Что для чего нужно», «Как работают наши органы».  «Как надо заботиться о глазах, зубах, носе, волосах».  Д/игры «Правила личной гигиены», «Кто больше знает о себе».  С/р игра «Диспансеризация»  Гимнастика для ног «Медведь»  Физминутка «Я позвоночник берегу»  Чтение: В.Бондаренко «Язык и уши», С.Маршак «Почему у человека две руки и один язык», Е.Пермяк «Про но и язык»  НОД «Тело человека»  НОД «Путешествие в страну Носарию»  Продуктивная деятельность: «Мы одинаковые и разные», «Портрет мамы».  Досуг «Мама, папа и я дружная семья» | Консультация «Профилактика плоскостопия»  Буклет «Наблюдения» (приложение № 6)  Досуг «Мама, папа и я – дружная спортивная семья» - 18 ноября 2015 года  Газета «Почемучка» «Папа, мама и я – дружная спортивная семья» |
| Декабрь.  Проект «Безопасность на дороге»  Познакомить детей с правилами безопасного поведения на улице. Формировать ответственное отношение к вопросам личной безопасности. | Подбор литературы по теме проекта.  Создание учебных презентаций.  Разработка досуга.  Подбор иллюстраций.  Создание картотеки игр по теме. | Экскурсии, целевые прогулки по улице, к светофору.  Рассматривание иллюстраций.  Беседы «Безопасное поведение на улице», «Всем надо знать, как по улице шагать», «Правила для пешехода», «Два светофора»  Обсуждение опасных ситуаций.  Чтение: С.Маршак «В снег и дождь…», С.Михалков «Светофор», Я.Пишумов «Постовой», загадки о транспорте, правилах дорожного движения.  С/р. игры «Дорожный патруль», «Водители и пешеходы», «Транспорт»  Досуг «Дорога в город» | Выставка «правила безопасности»  Консультация «Безопасность на дороге»  Буклет «Формы организации образовательной деятельности» (приложение № 8)  Досуг «Дорога в город»  Газета «Почемучка»  «Улица» (приложение № 9) |
| Январь.  Проект «Все профессии хороши – выбирай любую»  Познакомить детей с профессиями родителей. Воспитывать уважение к труду любой профессии.  Вызвать чувство гордости за участие родителей в жизни группы «Почемучка». | Подбор литературы по теме проекта.  Создание учебных презентаций.  Разработка досуга.  Подбор иллюстраций.  Создание картотеки игр по теме. | Экскурсия в медицинский кабинет, целевые прогулки на почту, в школу, магазин.  Рассматривание иллюстраций.  Беседы «Кто работает в детском саду», «Все профессии хороши – выбирай любую», «Моя мама - парикмахер», «Моя мама повар», «Моя мама врач»  Обсуждение опасных ситуаций.  Чтение литературы по теме проекта, загадки о профессиях, пословицы о труде.  С/р. игры «Салон красоты», «Мы работаем на фабрике игрушек».  Досуг «Все профессии хороши – выбирай любую» | Выставка «Все профессии хороши»  Анкета о питании (приложение № 10)  Газета «Почемучка профессии»  Газета «Почемучка зимние виды спорта»  (приложение 7)  Фото выставка «Зима пришла»  (приложение № 11)  Досуг «Все профессии хороши – выбирай любую» |
| Февраль.  Проект «Физкультуре – ура!»  Создавать представление у детей об Олимпийских играх; формировать интерес к занятиям физическими упражнениями. | Подбор литературы по теме проекта.  Создание учебных презентаций.  Разработка досуга.  Подбор иллюстраций.  Создание картотеки игр по теме. | Рассматривание иллюстраций.  Беседы «Мы дружим с физкультурой», «Всем надо знать, для чего нужны зарядки», «Почему полезно заниматься физкультурой».  Обсуждение опасных ситуаций.  Чтение: В.Радченко и др. «Твой олимпийский учебник», С.Прокопьева «Румяные щёки», загадки, пословицы, поговорки о спорте.  С/р. игры «Физкультурное занятие», «Мы – будущие олимпийцы»  Досуг «Мы со спортом дружим» | Выставка «Физкультуре – ура!»  Консультация «Особенности проведения бодрящей гимнастики после сна»  Буклет «Бодрящая гимнастика после сна» (приложение № 12)  Досуг «Мы со спортом дружим» |
| Март.  Проект «Мы учимся оказывать помощь другим»  Закреплять правила безопасного поведения в различных ситуациях в быту.  Привлечь внимание родителей к формированию здорового образа жизни. | Подбор литературы по теме проекта.  Создание учебных презентаций.  Разработка досуга.  Подбор иллюстраций.  Создание картотеки игр по теме. | Рассматривание иллюстраций.  Беседы «Безопасное поведение на улице», «Всем надо знать, как помочь себе и другу», «Правила оказания помощи».  Обсуждение опасных ситуаций.  Чтение: по теме проекта.  С/р. игры «Скорая помощь».  Д/игры: «Окажи помощь», «Что делать, если… (порезал палец, обжёгся и т.п.)»  Игровые тренинги «Оказание первой помощи», «Позвони 02» | Выставка «Как надо правильно оказать помощь при любом случае»  Консультация «Первая помощь»  Газета «Почемучка весна»  Игровые тренинги. |
| Апрель.  Проект «Вода в жизни человека»  Рассказать детям о значимости и важности воды для организма; довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур.  Расширить знания детей о различных состояниях воды. Учить детей соблюдать элементарные правила обращения с водой.  Вовлечь родителей в образовательный процесс. | Подбор литературы по теме проекта.  Создание учебных презентаций.  Разработка досуга.  Подбор иллюстраций.  Создание картотеки игр по теме. | Рассматривание иллюстраций.  Беседы «Вода в жизни человека», «Всем надо знать, для чего вода нужна», «Правила поведения на воде»  Обсуждение опасных ситуаций.  Чтение: загадки, пословицы, стихи, рассказы о значении воды в жизни человека.  С/р. игры «Я и море», «Семья на отдыхе»  Досуг «Путешествие капельки воды» | Выставка «Береги воду»  Консультация «Значение воды»  Буклет «Полезная вода» (приложение № 13)  Досуг «Путешествие капельки воды» |
| Май.  Подведение итогов проекта. Воспитание чувства ответственности за свое здоровье и необходимости заботиться о нем. Создание условий для сотрудничества с родителями по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.  Выявление уровня знаний, умений и навыков детей полученных в рамках проекта | Подбор литературы по теме проекта.  Создание учебных презентаций.  Разработка досуга.  Подбор иллюстраций.  Создание картотеки игр по теме. | Рассматривание иллюстраций.  Беседы «Безопасное поведение на улице»,  Обсуждение опасных ситуаций.  Чтение: книг о здоровом образе жизни.  С/р. игры «Детский сад», «Школа», «Транспорт»  Досуг «Я здоровье сберегу» | Выставка «Здоровый дошкольник»  Консультация «Здоровье в наших руках»  Буклет «Наша жизнь»  Досуг «Я здоровье сберегу» |
| Июнь.  Познакомить детей с некоторыми растениями, которые можно использовать для лечения заболеваний (лимон, мята, петрушка, календула, укроп)  Расширить знания детей о медицинских профессиях. Закрепить правила поведения в общественных местах.  Расширять знания детей о том, какие травы полезны для здоровья человека. | Подбор литературы по теме проекта.  Создание учебных презентаций.  Разработка досуга.  Подбор иллюстраций.  Создание картотеки игр по теме. | Экскурсии, целевые прогулки в сквер.  Рассматривание иллюстраций.  Беседы «Лекарственные растения», «Кто нас лечит», «Какие травы помогут при простуде»  Обсуждение опасных ситуаций.  Чтение: стихов, рассказов о лечебных растениях.  С/р. игры «Наш огород», «Лекарственная аптека»  Досуг «Туристический поход» | Выставка «Лечебные растения»  Консультация «Лекарство на окне»  Буклет «Польза от трав»  Досуг «Туристический поход» |
| Июль.  Создать условия для сотрудничества с родителями.  Воспитание культуры здорового семейного отдыха.  Воспитывать гуманные чувства к родной природе, бережное и заботливое отношение к ней. | Подбор литературы по теме проекта.  Создание учебных презентаций.  Разработка досуга.  Подбор иллюстраций.  Создание картотеки игр по теме. | Экскурсии, целевые прогулки.  Рассматривание иллюстраций.  Беседы «Что мы знаем о природе», «Как надо заботиться о природе»  Обсуждение опасных ситуаций.  Чтение: стихов, загадок, рассказов о природе.  С/р. игры «Детский сад на прогулке»  Досуг «Как прекрасен этот мир, посмотри!» | Выставка «Наше лето»  Консультация «Прогулки с детьми летом»  Буклет «Как прекрасен этот мир»  Досуг «Как прекрасен этот мир, посмотри!» |
| Август.  Закреплять знания детей об овощах; способствовать развитию творческих способностей детей. | Подбор литературы по теме проекта.  Создание учебных презентаций.  Разработка досуга.  Подбор иллюстраций.  Создание картотеки игр по теме. | Экскурсии, целевые прогулки.  Рассматривание иллюстраций.  Беседы о овощах, их значении в здоровом питании.  Обсуждение опасных ситуаций.  Чтение: стихов, рассказов о овощах.  С/р. игры «Магазин», «Огород»  Досуг «Полезная еда» | Выставка «Всё – это растёт у нас на огороде»  Консультация «Овощи на столе»  Буклет «Полезные продукты и витамины»  Досуг «Полезная еда» |

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОУ:

* Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон.
* Учебно-воспитательный процесс.

Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.

Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности к здоровому образу жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в детском саду, то в силу специфики своей деятельности и возможностей мы несем большую, чем родители ответственность за возникновение и развитие этой потребности.