**Интеграция экологического и физического воспитания дошкольников – прямой путь к сохранению и укреплению здоровья.**

Инструктор по физической культуре

МДОУ «Детский сад №116

комбинированного вида»

городского округа Саранск

Петрунина Ольга Викторовна.

**Введение.**

Здоровье – это самая большая ценность, которую дала человеку природа. Народная пословица гласит: «Здоровому – всё здорово!» Каждый человек мечтает жить долго, не болеть, сохранять силы до глубокой старости. В связи с этим особенно актуальной становится проблема воспитания потребности вести здоровый образ жизни. Её решение требует изменение отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. В дошкольном детстве начинается воспитание у детей ценностного представления о здоровье, потребность в его укреплении и сохранении. Работа в данном направлении направлена на формирование элементарных навыков здорового образа жизни детей, связанных с соблюдением правил личной гигиены, укреплением здоровья с помощью занятий физической культурой и спортом, традиционного закаливания солнцем, воздухом, водой.

Интеграция экологического воспитания и двигательной активности детей способствует эффективному решению как образовательных, так и оздоровительных задач. Невозможно представить себе занятие по физической культуре без использования элементов экологии.

Интеграция этих видов образования имеет большой потенциал в плане передачи детям знаний по экологии, формирования грамотного отношения к окружающему миру в процессе занятий физическими упражнениями, привлекающих детей своей доступностью, универсальностью, эмоциональностью.

Исходя из актуальности данного направления, я определила тему инновационного опыта «Интеграция экологического и физического воспитания дошкольников – прямой путь к сохранению и укреплению здоровья».

**Новизна** данной темы заключается в определении оздоровительного эффекта применения методики физкультурно-экологической работы с дошкольниками в современных экологических условиях.

**Основная идея** моей работы заключается в том, чтобы научить детей заботиться о своём здоровье. Легче с момента рождения охранять и укреплять здоровье, чем после лечить заболевания, а чтобы сохранить своё здоровье, надо беречь «здоровье» окружающей природы.

Физическая культура и экологическое образование имеют общую **цель** — формирование понятия ценности жизни, здоровья и культуры личности.

Формирование основы культуры здоровья и ценностного отношения к собственной жизни, предполагает решение следующих **основных задач:**

**-** Формирование осознанного отношения к физической активности и своему здоровью на основе освоения представлений и знаний об окружающей природной среде.

- Закрепить элементарные знания дошкольников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание).

-Развивать сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

- Воспитание потребности в укреплении и сохранении физического здоровья и сохранение «здоровья» окружающей природы.

**Теоретической основой**явились: положения о педагогической интеграции (Н.К. Чапаев, М.Г. Чепиков); об оздоровительной направленности занятий в детском возрасте (М.Д. Дидур, АЛ. Потапчук); о формировании экологического мышления у детей дошкольного возраста (Н.Н. Кондратьева, С.Н. Николаева), а также результаты исследований по вопросам: организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях (А.П. Антропова, Т.М. Богина, Т.В. Волосникова, Н.Н. Назаренко, Р.Б. Стеркина, СО. Филиппова,); технологиям оздоровления детей в образовательных учреждениях (В.Г. Алямовская, И.М. Масло, А.Б. Мелихова); организации занятий экологической направленности в дошкольном учреждении (Л.А. Каменева, Т.А. Федорова, И.В. Цветкова), влияния экологического фактора на здоровье детей дошкольного возраста (Ф.Ф. Даутов, К.П. Дорожнова, А,А. Ефимова, СВ. Капранов), интеграции разных видов деятельности в дошкольном учреждении (Т.П. Завьялова, Н.Ю. Мищенко, М.А. Правдов).

**Технология опыта.**

Чтобы достичь поставленной цели нужна система в работе, поэтому изучив методическую литературу, я начала набирать материал экологического содержания для проведения физкультурных занятий. Основной формой работы стали интегрированные тематические занятия, на которых решались задачи физического развития и экологического воспитания дошкольников. Содержание подобных занятий включает в себя физические упражнения, имитирующие движения животных, деятельность в природе, например, собираем урожай, убираем листья, снежный сугроб и т.д. Я разработала цикл интегрированных занятий «Времена года», «Путешествие в лес», «В гости к лесовику», «Листопад», «Зеленый луг».

В летний период мы вместе с детьми проводим физкультурные занятия в форме занятий-прогулок по экологической тропе и тропе здоровья, которые проходят непосредственно в природных условиях.

 Так как игра ведущий вид деятельности у детей дошкольного возраста, то именно им я уделяю особое внимание. Дети знакомятся с подвижными играми «У медведя во бору», «Волк во рву», «Медведь и пчелы» и т.д. Картотеки подвижных игр экологической направленности составлены в соответствии с возрастными особенностями детей. Почему именно подобные игры я использую в своей практике и связываю их с экологическим воспитанием? Во-первых, через игровую форму дети успешно усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы; моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к себе и ко всему, что их окружает. Во-вторых, характерной особенностью подвижных игр является то, что в основе их содержания лежит ярко выраженная двигательная деятельность. Поэтому применяемые в практике физической культуры подвижные игры уже сами по себе выступают как средства экологического воспитания, поскольку развивающе могут воздействовать на те, качества и стороны личности школьника, которые органически входят в экологическую культуру личности. К примеру, такие подвижные игры как: «Перелет птиц», «Умный птицелов», «Кукушка», «Летучие мыши», «Сова» и др.

При составлении оздоровительных досугов я использовала методическое пособие М.Ю. Картушиной «Оздоровительные досуги». Предложенный материал перерабатывала и адаптировала для детей своей группы. Оздоровительные досуги и праздники экологической направленности «Здравствуй, лето!», «Весна пришла и сказку принесла», «Путешествие к далеким островам» вызывают интерес у детей. В процессе досуга дети развивают ловкость, быстроту, выносливость и в то же время закрепляют знания о временах года, о сезонных изменениях в природе.

В своей работе я использую тематические комплексы общеразвивающих упражнений «Дождь», «Листопад», «Снегопад», «Весенний дождь», «Радуга». Каждое упражнение сопровождается стихотворным текстом, что помогает вызвать интерес к физическим упражнениям и выполнять его в определенном ритме.

В процессе реализации проекта я проводила работу с родителями.В групповых родительских  уголках и на сайте детского сада регулярно размещаю памятки для родителей по формированию у детей желания заниматься спортом и физической культурой и как это делать интересно и правильно. По теме проекта я провела родительское собрание «Физкультурно-экологические занятия – основное средство сохраняющее и укрепляющее здоровье дошкольников».

**Результативность опыта (конкретные результаты педагогической деятельности).**

В результате реализации проекта дети дети стали более осознанно относиться к физической активности, к своему здоровью и «здоровью» окружающей природы. Совместно с родителями дети принимают активное участие в акции «Чистый город», приводя в порядок территорию детского сада и близлежащих домов в порядок, ранней весной. В процессе подобной экологической деятельности у ребенка развивается выносливость, ловкость, а длительное пребывание на свежем воздухе помогает преодолеть зимний авитаминоз.

Воспитанники преобрели элементарные знания о своем организме и охране здоровья с помощью природных фактров (солнце, воздух и вода). Так же воспитанники познакомились с правилами безопасного пребывания возле воды, на солнце.

Дети демонстрируют свои познания в окружающем мире, через игры, эстафеты, праздники.

Изменилось мнение родителей к данной проблеме.

Сравнительный анализ процента физической подготовленности и заболеваемости в начале и в конце проекта показал:

физическая подготовленность: начало проекта – высокий уровень 58%

 средний уровень 39%

 низкий уровень 3%.

 окончание проекта – высокий уровень 86%

 средний уровень14%.

Заболеваемость : начало проекта - 2,1 д/дня,

 окончание проекта – 1,1д/дня.

Конечно за время реализации проекта дети подросли и стали менее подвержены различным заболеваниям, но я считаю, что формы и методы работы, которые применялись в работе с детьми имели немаловажное значение в снижении заболеваемости воспитанников.

**Литература.**

1. Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений;.
2. Подольская Е.И. Сценарий спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет.
3. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях.
4. Молодова Л.И. Экологические праздники для детей.
5. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду.
6. Журнал «Инструктор по физкультуре».