

## Описание педагогического опыта

### Введение

**1. Тема:** Формирование привычки здорового образа жизни детей дошкольного возраста

**2. Сведения об авторе:** Пантюхова Вера Георгиевна, образование высшее педагогическое, общий стаж работы – 11 лет, педагогический стаж работы – 3 лет, в данной образовательной организации – 8 лет.

**3. Актуальность, проблема массовой практики, решаемая автором.**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего социума в целом. На сегодняшний день ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из приоритетных ценностей нашего общества. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности. Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей постоянно находится в центре внимания общественности. У нас проявились «цифровые» дети. Психологи бьют тревогу, что гаджеты попросту тормозят психическое развитие ребенка, происходит социальная дезадаптация, нарушается физиологическое развитие ребенка. Поэтому формирование здорового образа жизни детей, является наиболее актуальным на сегодняшний день. В связи с этим возрастает роль воспитателей, педагогов и родителей, призванной обеспечить формирование: физического, духовно-нравственное и психическое здоровой личности.

Словосочетания «здоровьесберегающие технологии», «культура здоровья» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Педагоги, психологи, воспитатели интенсивно ищут ответ на вопрос, как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться, чтобы у него вырабатывалось стремление и привычка к здоровому образу жизни. Эту проблему взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Актуальность вопроса обусловлена и тем, что в последние десятилетия отмечается резкое ухудшение состояния здоровья не только среди взрослого населения, но и среди детей и подростков. Так, В.Ю. Кротовой было установлено, что «физическое состояние подрастающего поколения на современном этапе характеризуется устойчивыми негативными тенденциями: снижение уровня здоровья детей (каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз), увеличение хронических заболеваний (более 5 млн. детей) и инвалидности (более 600 тыс. человек), ухудшение физической подготовленности (только 10% детей приходят в школу физически подготовленными)» [22, с. 12]. Особо подчеркивается, что «социальная позиция, социальная ситуация развития таких детей уже нарушена. Болезнь может изменить все перспективы личности, характер ее ориентации на будущее. Анализ современной ситуации развития личности показывает, что остро назрела необходимость изменить сложившееся неразумное отношение детей к своему здоровью и жизни» [22, с. 13]. Также, по данным В.Ю. Кротовой, число абсолютно здоровых детей на дошкольном этапе не превышает 10% [22, с. 8]. Все

это обуславливает повышенное внимание к этой проблеме со стороны общества и государства.

Поддержка и сохранение здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, которые, безусловно, помогают достичь определенных результатов стабилизации и улучшения детского здоровья. На сегодняшний день в России принят ряд нормативно-правовых документов, в которых задача сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения рассматривается как приоритетная. Это Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [49], Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» [48], «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» [42] и ряд других.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает дошкольное учреждение, которое «может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового и безопасного образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых» [3, с. 15]. Лишь «при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни» [23]. Особо отметим, что формирование культуры здоровья, потребности в здоровом образе жизни дошкольника происходит в семье, но у родителей отмечается недостаточная компетентность в данных вопросах, не разработаны механизмы, обеспечивающие формирование у ребенка основ культуры здоровья. Так, Г.К. Морозова отмечает, что «95% родителей считали, что обладают достаточными знаниями по формированию здорового образа жизни детей, но после проведенного исследования обнаружилось, что необходимой информацией располагали не более 40% родителей» [31, с. 12].

Таким образом, актуальность **нашего педагогического опыта** определяется:

- приоритетной ценностью здоровья человека и аксиологичностью здорового образа жизни на современном этапе развития общества;
- резким ухудшением состояния здоровья детей;
- недостаточной компетентностью родителей по вопросам формирования у детей дошкольного возраста мотивации и привычки к здоровому образу жизни;
- необходимостью разработки и внедрения эффективной системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной и образовательной деятельности, что будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

#### **4. Основная идея опыта.**

Как было отмечено выше, в настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами и воспитателями ДООУ, является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения, а также формирование у них привычки к здоровому образу жизни.

Сегодня большая часть детей значительную часть своего времени проводит в дошкольных образовательных учреждениях, в связи с чем все больше функций по воспитанию и развитию детей ложится на педагогов и воспитателей, что и «заставляет педагогическую общественность принимать на себя значительную долю ответственности за здоровье детей в плане его сохранения, формирование личности, способной принимать ответственные решения в отношении собственного здоровья» [36, с. 7]. Еще В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь и мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Если измерить мои заботы и тревоги о детях в течение первых четырех лет обучения, то добрая половина их – о здоровье» [46, с. 217].

С самого раннего детства ребенок должен осознать важность разумного отношения к своему здоровью. Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем детского организма. Поэтому любое дошкольное учреждение должно стать «школой здорового образа жизни» детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность) носит оздоровительно – педагогическую направленность и способствует воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Формирование в здоровый образ жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребенка. Что бы мотивировать ребенка на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции, при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни. Мотивация – это психологический толчок человеку, который побуждает добиваться установленных перед ним целей. Привычка – автоматически воспроизводимое действие, исполнение которого инициируется некоторым сигналом (триггером привычки) и выполняется и завершается с чувством удовольствия.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения воспитательных, образовательных и оздоровительных, задач.

Дошкольный возраст является важным периодом становления личности – физического, психического и умственного развития ребенка. Именно в этот период у дошкольника «закладываются основы всех психических процессов, развиваются различные способности, определяются черты характера, формируются нравственные качества, совершенствуется интеллект, в том числе определяется отношение дошкольников к здоровью, формируются основы

здорового образа жизни» [25, с. 9].

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

**Основная идея педагогического опыта** заключается в следующем: формирование привычки здорового образа жизни детей дошкольного возраста будет успешным, если:

- основы здорового образа жизни у дошкольников будут определяться наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), эмоционально-положительным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку);

- в воспитательно-образовательной деятельности в целом, в режимных моментах будет использоваться все разнообразие традиционных и инновационных технологий, методов и форм работы по приобретению и закреплению знаний дошкольников о здоровом образе жизни, по развитию у них осознанного стремления к здоровому образу жизни;

- будут соблюдаться педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у дошкольников являются: организация и насыщение видов деятельности (игры, экспериментирования, познавательной, общения) информацией об основах здорового образа жизни и формирование на этой базе эмоционально-положительного отношения к данному процессу;

- будет использоваться эффективная система работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников, формированию у них привычки здорового образа жизни, основу которой составит интеграция оздоровительной и образовательной деятельности и аксиологический и личностно-деятельностный подходы;

- воспитатели и родители будут осознавать необходимость целенаправленной деятельности при формировании мотивации и привычки у дошкольников к здоровому образу жизни и будут осуществлять ее в тесном сотрудничестве.

## **5. Теоретическая база опыта**

- концептуальные идеи и положения педагогики, психологии и культуры здоровья (Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева [3] Т.Л. Богина [7], О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов [11; 12], З.А. Цаллагова [53], Б.П. Яковлев, О.М. Литовченко [56]), социологические и психологические основы формирования здорового образа жизни (Л.Т. Кудашова [23], А.Н. Леонтьев [28], Е.Т. Смирнова [45], Л.И. Божович [8]), педагогические концепции ЗОЖ-воспитания (Л. С. Выготский [13], В.А. Сухомлинский [46], Д.Б. Эльконин [55]);

- научные и научно-методические монографии и статьи, где освещаются теоретические аспекты и идеи здоровьесформирующей и здоровьесберегающей педагогики, описываются теоретико-методические основы, методика применения, методология анализа, формы, методы, опыт применения, психолого-педагогические основания реализации здоровьесберегающих технологий в современном дошкольном образовании (М.М. Безруких, В.Д. Сонькина [6] В.А. Деркунская [15], И.В. Кузнецова [25], Т. С. Овчинникова [33], Н.В. Полтавцева [39], А.М. Сивцова [43], Н. К. Смирнов [44], Л.Ф. Тихомирова [47]);

- научно-методические монографии и учебные пособия, диссертации и статьи, в которых описываются теоретические основы, психолого-педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста (Л.Г. Касьянова [21], В.Ю. Кротова [22], Г. К. Морозова [31], А.А. Ошкина [36], Г.А. Хакимова [50], Г.А. Хакимова, Г.Н. Гребенюк [51]);

- программно-методические пособия и методико-практические статьи, где предлагаются конкретные разработки, рекомендации и материалы, описывается планирование и система работы для организации процесса формирования мотивации и привычки у детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни (И. А. Анохина [2], Л.В. Баль, В.В. Ветрова [4], С.А. Бурда, Н. Н. Кривунец [9], Е.И. Жартманова [17], А.Т. Калдыбаева, С.Ш. Кошалиева [19], Т. Г. Кареева [20], В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров [24], Н.Н. Лазарева, А.А. Асташкина [27], Н.Н. Маслова [29], И.М. Новикова [32], С.А. Осяк, Е.Н. Яковлева [35], Т.И. Петрова, С.С. Петров [37], А.Н. Хубулова [52], С.А. Шологон [54]);

- методические пособия и статьи, в которых рассматриваются теоретико-методологические положения, специфика и особенности методики таких инновационных, уже положительно себя зарекомендовавших при приобщении дошкольников к здоровому образу жизни, здоровьесберегающих технологий, как валеология (Э.Н. Вайнер [10], Н.М. Полетаева [38]) и кинезиология (О.Г. Бахвалова [5], О.В. Лагошина, Л.А. Седова [26], Г.В. Орлова [34], О.В. Потапова [41]);

- диссертационные исследования и статьи, где поднимается проблема взаимодействия ДООУ и семьи при формировании у дошкольников стремления к здоровому образу жизни (Н.А. Андреева [1], О. Б. Казина [18], М.Д. Маханева [30]);

- пособия и статьи, содержащие диагностические материалы по культуре здоровья дошкольников (В.А. Деркунская [14], С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин, В.И. Панов [16]);

- нормативные документы, являющиеся основой работы по формированию здорового образа жизни дошкольников (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2. 4. 1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» [40], «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» [42], Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской

Федерации» (в ред. Указа Президента РФ от 07. 11. 1997 N 1175) [48], Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) [49]).

#### **6. Новизна, творческие находки автора (что-то новое для ОО, района, республики).**

На современном этапе в педагогической науке, в том числе и республиканской, уже существует достаточно обширный круг научно-методических исследований и практико-ориентированных работ по вопросам формирования мотивации и формирования у дошкольников привычки здорового образа жизни. Этот наработанный педагогической общественностью опыт учитывался нами при нашей непосредственной работе в этом направлении. Но нужно отметить, что **новизна нашего опыта** состоит в том, что в свою работу мы включали инновационные технологии, которые еще только начали внедряться в деятельность республиканских ДОУ. Это валеологические знания и кинезиологическая технология, которые показали себя эффективно в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Таким образом, **новизна** нашего педагогического опыта заключается в том, что в нем 1) обосновано и уточнено понятие здорового образа жизни у старших дошкольников, определяющееся наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), эмоционально-положительным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку); 2) в воспитательно-образовательной деятельности, в режимных моментах были использованы инновационные валеологическая и кинезиологическая технологии с целью эффективного формирования у старших дошкольников привычки здорового образа жизни; 3) разработана система работы, основанная на интеграции оздоровительной и образовательной деятельности и аксиологический и личностно-деятельностный подходы.

Предлагаемая педагогический опыт работы по формированию привычки здорового образа жизни детей дошкольного возраста может быть использован воспитателями республиканских дошкольных образовательных учреждений в непосредственной работе с детьми старшего дошкольного возраста.

#### **Технология опыта**

Формирование мотивации и привычки к здоровому образу жизни должно начинаться с младенческих лет и продолжаться на протяжении всего процесса обучения.

К главным составляющим здорового образа жизни относятся эколого-гигиенические условия, правильное питание, психологический комфорт, рациональный распорядок дня, оптимальный двигательный режим, адекватная особенностям здоровья каждого ребенка система закаливания (И.А. Анохина) [2, с. 18]. В структуре здорового образа жизни принято выделять: 1) системные знания и представления у дошкольников по основным направлениям здорового образа жизни; 2) практическая реализация системы знаний в привычках и поведении; 3) осознанное ценностное отношение к своему здоровью и окружающим (В.Ю. Кротова) [22, с. 12].

Как отмечается многими специалистами, потребность в сохранении здоровья

необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим (И.М. Новикова) [32, с. 17]. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены (Т.С. Овчинникова) [33, с. 31].

Наша система работы по формированию привычки здорового образа жизни детей дошкольного возраста осуществлялась на базе старшей группы № 12 МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №13»,

Целью нашей работы является формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, о значимости для каждого человека здорового образа жизни, а также развития у детей мотивации и привычки вести такой образ жизни.

Эта цель реализуется нами через ряд задач:

- дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
- помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков;
- расширять знания детей о здоровой и полезной пищи, о правильном питании, его значимости;
- формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья.

В нашей работе решению этих задач способствует предметно-развивающая среда, условия, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым: у нас есть физкультурный уголок в групповой комнате с пособиями, которые стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой, оформлены зоны здоровья с дидактическими играми, пособиями, библиотекой, папками-передвижками. В нашем МАДОУ есть спортивный зал, который оборудован всеми необходимыми спортивными снарядами и тренажерами, спортивная площадка на участке детского сада, музыкальный зал и сенсорная комната, в которых есть все необходимое оборудование и материал для проведения релаксации.

При работе с детьми мы у нас есть несколько направлений.

Первое – это соблюдение режима дня. Его выполнение – это средство формирования здорового образа жизни. Повтор режимных моментов, постоянство требований обеспечивают прочность знаний и навыков самообслуживания, способствуют развитию самостоятельности. Наши дети активно усваивают основные культурно-гигиенические навыки – быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользоваться только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Для проведения режимных моментов мы создаем благоприятные условия в помещении групповой комнаты, спальное: это сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей), поддержание температуры воздуха в группе 20-22°C, в спальне комнате 18-20°C.

Второе направление – это физкультурно-оздоровительная деятельность, которая в нашей группе реализуется через такие формы:

утренняя гимнастика в спортивном зале и в теплый период времени на открытом воздухе,

занятия по физической культуре в зале и на воздухе (физкультурные занятия проводятся с инструктором по физической культуре в спортивном зале, по плану инструктора по физической культуре 2 раза в неделю);

гимнастика пробуждения, после дневного сна (ежедневно);

пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов), зрительная, дыхательная гимнастика (на соответствующих занятиях),

оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);

физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);

эмоциональные разрядки, релаксация (Приложение 1 – Дыхательная релаксация по методу М. Л. Лазарева);

разнообразные подвижные игры в течение всего дня,

ежедневные прогулки с двигательной активностью детей,

кинезиологические упражнения.

На последней форме работы остановимся подробнее. Кинезиология (греч. «кинезис» – движение, «логос» – наука) – это наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Цель использования кинезиологических упражнений при работе с детьми старшего дошкольного возраста – это сохранение физического и психологического здоровья детей и развитие интеллектуальных способностей. Кинезиологические упражнения мы используем и в образовательной деятельности, и в режимных моментах. Как отмечают О.В. Лагошина и Л.А. Седова, кинезиологические занятия и упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя физическое и психоэмоциональное состояние [26].

Суммируя методические рекомендации по проведению кинезиологических упражнений, которые предлагаются современными методистами, нами были выделены несколько обязательных условий, которые должны соблюдаться при использовании данной технологии. Во-первых, основным требованием к использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Во-вторых, воспитатель должен сам сначала освоить упражнения практической кинезиологии. В-третьих, упражнения необходимо проводить ежедневно и отрабатывать длительное время, от простого к сложному.

В своей группе практиковать введение таких упражнений мы начали еще во второй младшей группе, затем средней и теперь старшей группе. Кинезиологические упражнения мы проводим сидя за столом, а также – в старшей группе – возможно и выполнение стоя. Проводятся они чаще всего в игровой и образной форме.



Важно, что некоторые кинезиологические упражнения имеют речевое сопровождение, в этом случае дети повторяют его вместе с воспитателем. Например, упражнение «Ладушки-оладушки» выполняется следующим образом: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; затем дети делают одновременную смену позиций, повторяя вместе с воспитателем: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем». При выполнении упражнения «Колечко» дети поочередно соединяют в кольцо большой палец с последующими, повторяя вместе с воспитателем: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!» (комплексы кинестических упражнений – в Приложении 2 – разрабатывались нами с опорой на работы О.Г. Бахваловой [5], О.В. Лагошиной и Л.А. Седовой [26], Г.В. Орловой [34], О.В. Потаповой [41]).

Начинать кинезиологические упражнения нужно с использованием одного положения рук, затем постепенно усложнять, прибавляя второе и третье положение рук. Например, упражнение «Кулак – ребро – ладонь» состоит из трех положений рук, последовательно сменяющих друг друга. Так, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с воспитателем, затем самостоятельно по памяти, постепенно от занятия, к занятию увеличивая время и сложность. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях воспитатель предлагает ребенку помогать себе командами «кулак-ребро-ладонь», произносимыми вслух или про себя.

Все упражнения мы проводим с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Для систематической работы следует разрабатывать отдельные комплексы, которые включают в себя различные типы кинезиологических упражнений. В методической литературе выделяют несколько типов кинезиологических упражнений, это растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). Например, упражнение «Дерево»: И.п. – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Воспитатель говорит детям: «Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево». При выполнении каждого упражнения воспитатель показывает детям, как следует делать упражнение и следит за правильностью выполнения.

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Например, упражнение «Свеча». И.п. – сидя за столом. Воспитатель подготавливает детей: «Представьте, что перед вами стоит большая свечка. Сделаем глубокий вдох и постараемся одним выдохом задуть свечку», затем вместе с детьми выполняет упражнение.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Например, упражнение «Линеечки» или «Фигурки». Дети вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Затем рисуют линии слева направо или снизу вверх (или круги, треугольники, квадраты). При этом дети следят за кончиками пальцев глазами, не поворачивая головы.

Упражнения для развития мелкой моторики помогают развивать моторную сферу детей. Так, например, упражнение «Птичка ест», во время выполнения которого дети соединяют все пальцы левой руки, изображая клюв птички (щепоть), стучат по правой вертикально раскрытой ладони и переносят эти движения на другую руку.

Кинезиологические упражнения влияют не только на психическое и физическое здоровье старших дошкольников, но и позволяют улучшить у детей внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю, стрессоустойчивость.

Все вместе эти формы физкультурно-оздоровительной деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Третье направление – закаливание. Закаливание – это эффективное средство укрепления здоровья детей. Чтобы закаливание было успешным и эффективным мы соблюдаем принципы постепенности, систематичности, комплексности, учета индивидуальных особенностей. Используем такие формы закаливания, как умывание и мытье рук прохладной водой, дорожка «здоровья», хождение по ребристой доске и массажным коврикам; прием воздушных и солнечных ванн в ходе прогулок; водные процедуры и игры с водой, самомассаж (приемы самомассажа – в Приложении 3).

Четвертое направление – система валеологических занятий, которая направлена на приобретение старшими дошкольниками представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функций организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Нами была разработана система занятий НОД валеологического направления, где реализована идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса. Валеология – это наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровьем. Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

Система занятий и сопутствующие ей формы работы направлены на расширение представлений старших школьников о здоровье и здоровом образе жизни, на осмысление детьми необходимости беречь здоровье и вести здоровый образ жизни. В нашей системе занятий учитываются особенности психологического развития детей старшей группы, выражающиеся в способности к самоконтролю над привычками, формированием привычки к здоровому образу жизни, совершенствованием культурно-гигиенических навыков.

Система занятий НОД валеологической направленности и сопутствующие ей формы работы отражены в Таблице 1. Работа с детьми старшей группы по формированию у них привычки здорового образа жизни (на 2023-2024 учебный год) (Приложение 4).

Помимо работы с детьми мы вели и работу с родителями наших воспитанников, так как формирование привычки к здоровому образу жизни невозможно без их участия, ведь они для детей – образцы для подражания, именно они могут помочь детям выработать привычку здорового образа жизни. Начав работу с родителями, мы ставили определенную цель: объяснение родителям актуальности, важности здорового образа жизни для детей, повышение образовательного уровня родителей по данному направлению. Нам было нужно наладить эмоциональное взаимоотношение между педагогами, родителями и детьми, вызвать интерес у родителей проблемой воспитания основ здорового образа жизни у своих детей, привлечь родителей осознанно участвовать в совместной деятельности детского сада по данной проблеме, научить родителей практическим способам приобщения детей к здоровому образу жизни с учетом возрастных особенностей детей.

Для решения этих задач мы использовали такие методы и формы работы:

1. Аналитические формы и методы: анкетирование, тестирование, фронтальные и индивидуальные опросы родителей, изучение социального портрета семей воспитанников.

2. Информационные формы и методы:

- оформление фотовыставок «Делимся семейным опытом воспитания здорового ребенка», организация педагогической библиотечки по теме, папки-передвижки «Режим дня старшего дошкольника», «Правильное питание дошкольников», «Закаливание организма ребенка. Советы врачей»; информационные стенды: «Здоровый образ жизни и семья», составление памяток и буклетов для родителей о ЗОЖ.

3. Образовательные формы и методы: встречи в «родительской гостиной» и на родительских собраниях на темы «Быть здоровым – здорово!», «Карусель здоровья», «Мы со спортом очень дружим», а также индивидуальные беседы, консультации (групповые и индивидуальные) – например, «Здоровье начинается с привычки» (в Приложении 5), открытые мероприятия для родителей, проведение презентаций опыта семейного воспитания в разных формах.

Воспитание детей неразрывно связано с педагогическим просвещением родителей. Каждая семья хоть и определила для себя процесс воспитания, но все же каждая, в силу разных обстоятельств, нуждалась в необходимости компетентной методической помощи. Работа с семьей дала действенные результаты, так как велась целенаправленно, планомерно, систематически, что

вызвало их искренний интерес к проблеме формирования привычки здорового образа жизни их детей. Родители стали активными участниками этого процесса.

### **Результативность опыта**

В ходе практического применения нашего опыта мы пришли к выводу, что описанная система работы способствует положительной динамике при формировании мотивации и привычки здорового образа жизни старших дошкольников. Наблюдения при реализации нашего опыта позволяют увидеть реальные результаты нашей работы:

- у детей сформировались определенные представления и знания о своем здоровье, его ценности, о пользе здорового образа жизни; они способны оценить значение здорового образа жизни для здоровья человека,
- повысилась познавательная активность детей в области здорового образа жизни, начала развиваться потребность и желание приобретать новые знания о нем;
- дети стали активно и самостоятельно рассуждать и высказываться по вопросам ведения основ здорового образа жизни;
- у детей начало развиваться осознанное отношение к вопросам личной гигиены, режиму дня и своего здоровья;
- у детей начали активно формироваться осознанные и целенаправленные навыки практического применения своих знаний о здоровом образе жизни, повысилась дисциплинированность в соблюдении основ здорового образа жизни;
- у детей повысился интерес к оздоровлению собственного организма, появились умения определять свое состояние и элементарные навыки сохранения и укрепления здоровья;
- повысился интерес родителей к вопросам здоровья детей, они стали активнее включаться в воспитательно-образовательный процесс в группе, что позволило обеспечить единство воспитательных воздействий, добиться взаимопонимания и взаимодействия, сотрудничества при формировании привычки здорового образа жизни у старших дошкольников.

Таким образом, совместная работа всех взрослых, окружающих дошкольника – воспитателей и родителей, через выбор эффективных методов, средств и форм обучения создает фундамент здорового образа жизни, включающий в себя положительную мотивацию и привычки. Знания, умения и навыки здорового образа жизни, заложенные сейчас, в детском возрасте, станут прочным основанием для создания положительной мотивации и привычки к здоровому образу жизни и в дальнейшем.

### **Список литературы**

1. Андреева Н.А. Взаимодействие ДООУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста : специальность 13.00.07 – «Теория и методика дошкольного образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Андреева Наталья Александровна ; Уральский гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2005. – 23 с. – URL : <https://www.dissercat.com/content/vzaimodeistvie-dou-i-semi-v-formirovanii-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detei-doshkolnogo-v> (дата обращения : 19.10.2023). – Текст : электронный.

2. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни : методические рекомендации / И. А. Анохина. – Ульяновск : Ульяновский ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2007. – 80 с. – ISBN 978-5-7432-0604-9. – Текст : непосредственный.

3. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. – Москва : Изд-во МГОУ, 2004. – 100 с. – ISBN 5-7017-0739-3. – Текст : непосредственный.

4. Баль Л.В. Букварь здоровья : учебное пособие / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. – Москва : Сфера, 2000. – 112 с. – ISBN 5-89144-098-9. – Текст : непосредственный.

5. Бахвалова О.Г. Кинезиологические упражнения как вид здоровьесберегающих технологий / О.Г. Бахвалова. – Текст : электронный // Первое сентября. Открытый урок [Общероссийский образовательный портал]. – 2019. – 17 апреля. – URL: <https://www.iurok.ru/categories/19/articles/24122> (дата обращения: 21.11.2023).

6. Безруких М.М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения : методические рекомендации / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – Москва : Линка-Пересс, 2012. – 246 с. – ISBN 978-5-8466-8379-9. – Текст : непосредственный.

7. Богина Т.Л. Здоровье как фактор развития личности ребенка-дошкольника / Т.Л. Богина. – Текст : непосредственный // Современные проблемы дошкольного образования : сборник научных статей / отв. ред. Л.М. Захарова. – Ульяновск : Изд-во УлГПУ, 2012. – С. 34-36. – ISBN 5-86045-142-3.

8. Божович Л.И. Проблемы формирования личности : избранные статьи / Л.И. Божович ; под ред. Д.И. Фельдштейна. – Москва ; Воронеж : Ин-т практической психологии, 1995. – 348 с. – ISBN 5-87224-086-4. – Текст : непосредственный.

9. Бурда С. А. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста / С.А. Бурда, Н. Н. Кривунец. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2018. – № 46.2 (232.2). – С. 17-22. – URL: <https://moluch.ru/archive/232/54074/> (дата обращения: 27.11.2023).

10. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник / Э.Н. Вайнер. – Москва : Флинта : Наука, 2013. – 445 с. – ISBN 978-5-89349-329-0. – Текст : непосредственный.

11. Васильева О.С. Психология здоровья человека : эталоны, представления, установки : учебное пособие / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – Москва : Academia, 2016. – 343 с. – 01-37/324-45-7695-0820-5. – Текст : непосредственный.

12. Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерального ун-та, 2011. – 175 с. – ISBN 978-5-9275-0849-5. – Текст : непосредственный.

13. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург : Союз, 1997. – 220 с. – ISBN 5-87852-033-8. – Текст : непосредственный.

14. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников : учебное пособие / В.А. Деркунская. – Москва : Педагогическое общество России, 2005. – 96 с. – ISBN 978-5-7785-0375-7. – Текст : непосредственный.

15. Деркунская В.А. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ / В.А. Деркунская. – Текст : непосредственный // Управление дошкольным образовательным учреждением, 2005. – № 3. – С.119-122.

16. Дерябо С.Д. Здоровье как предмет экопсихологической диагностики / С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин, В.И. Панов. – Текст : непосредственный // Прикладная психология. – 2000. – № 4. – С.78-81.

17. Жартманова Е.И. Формирование здорового образа жизни дошкольников / Е.И. Жартманова. – Текст : электронный // Первое сентября. Открытый урок [Общероссийский образовательный портал]. – 2022. – 26 мая. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/586490> (дата обращения: 25.11.2023).

18. Казина О. Б. Роль родителей в физическом оздоровлении дошкольников / О. Б. Казина. – Текст : непосредственный // Инструктор по физической культуре. – 2010. – № 3. – С. 72-77.

19. Калдыбаева А.Т. Формирование мотивации и привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста / А.Т. Калдыбаева, С.Ш. Кошалиева. – Текст : электронный // Бюллетень науки и практики. – 2023. – Т. 9. – № 5. – С. 512-518. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-i-privychki-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-u-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения : 12.10.2023)

20. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников : планирование, система работы / Т. Г. Кареева. – Волгоград : Учитель, 2020. – 170 с. – ISBN 978-5-7057-3737-6. – Текст : непосредственный.

21. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста : специальность 13.00.07 – «Теория и методика дошкольного образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Касьянова Людмила Геннадьевна ; Уральский гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2010. – 23 с. – URL : <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-predstavlenii-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения : 26.10.2023). – Текст : электронный.

22. Кротова В.Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста : специальность 13.00.01 – «Общая педагогика, история педагогики и образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Кротова Вера Юрьевна ; Воронеж. гос. ун-т. – Воронеж, 2018. – 24 с. – URL : <http://www.science.vsu.ru/dissertations/6382/.pdf> (дата обращения : 14.10.2023). – Текст : электронный.

23. Кудашова Л.Т. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни дошкольников / Л.Т. Кудашова. – Текст : электронный // Здоровье – основа человеческого потенциала : проблемы и пути их решения. – 2022. – № 2. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-doshkolnikov> (дата обращения : 16.10.2023).

24. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления : дошкольный возраст : программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – Москва : Линка-Пресс, 2000. – 293 с. – ISBN 5-8252-0015-0. – Текст : непосредственный.



25. Кузнецова И. В. Психолого-педагогические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях: специальность 19.00.07 – «Педагогическая психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Кузнецова Ирина Владимировна; Психол. ин-т Рос. акад. образования. – Москва, 2003. – 58 с. – URL : <https://www.dissercat.com/content/psikhologo-pedagogicheskie-osnovaniya-realizatsii-zdorovesberegayushchikh-tekhnologii-v-obra> (дата обращения : 29.10.2023). – Текст : электронный.

26. Лагошина О.В. Кинезиология как средство оздоровления и развития детей дошкольного возраста : методическая разработка из опыта работы / О.В. Лагошина, Л.А. Седова. – Курганинск : б/и, 2017. – 36 с. – Текст : электронный [http://wiki.iro23.info/images/9/91/Ped\\_DOO2018\\_Kurganinsk\\_DOU34\\_Lagoshina\\_methodmater2.pdf](http://wiki.iro23.info/images/9/91/Ped_DOO2018_Kurganinsk_DOU34_Lagoshina_methodmater2.pdf) (дата обращения: 23.11.2023).

27. Лазарева Н.Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребенка : методические рекомендации / Н.Н. Лазарева, А.А. Асташкина. – Тольятти : ИД «Логотип», 2021. – 64 с. – ISBN 5-3546-0243-4. – Текст : непосредственный.

28. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения : сборник / А.Н. Леонтьев; под ред. Д.А. Леонтьева, А.А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2009. – 422 с. – ISBN 978-5-89357-278-0. – Текст : непосредственный.

29. Маслова Н. Н. Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни или как привить привычку быть здоровым / Н.Н. Маслова. – Текст : электронный // Академия развития творчества «АРТ-талант». – 2018. – 21 октября. – URL: <https://www.art-talant.org/publikacii/7424-formirovanie-u-detey-predstavleniy-o-zdorovom-obraze-ghizni-ili-kak-privity-privychku-byty-zdorovym> (дата обращения: 11.11.2023).

30. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка : взаимодействие ДОУ и родителей / М.Д. Маханева. – Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. – 2002. – № 6. – С. 46-49.

31. Морозова Г.К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / Г. К. Морозова. – Орск : Изд-во Орского гуманитарно-технологического ин-та, 2017. – 154 с. – ISBN 978-5-8424-0860-3. – Текст : непосредственный.

32. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников : методические рекомендации для работы с детьми 5-7 лет / И.М. Новикова. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 96 с. – ISBN 978-5-86775-659-8. – Текст : непосредственный.

33. Овчинникова Т.С. Система организации здоровьесберегающего педагогического процесса в условиях диверсификации дошкольного образования : монография / Т. С. Овчинникова. – Санкт-Петербург : ЛГУ, 2017. – 236 с. – ISBN 978-5-8290-0705-8. – Текст : непосредственный.

34. Орлова Г.В. Способы сохранения и укрепления здоровья детей через инновационные технологии. Кинезиология / Г.В. Орлова. – Текст : электронный // Воспитатель детского сада [журнал для воспитателей и педагогов ДОУ]. – 2022. – 21 марта. – URL : <https://www.vospitatelds.ru/categories/7/articles/9323> (дата обращения : 19.11.2023).

35. Осяк С. А. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста / С.А. Осяк, Е.Н. Яковлева. – Текст : непосредственный // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1-2. – С. 156-156.

36. Ошкина А.А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников : специальность 13.00.07 – «Теория и методика дошкольного образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ошкина Алла Анатольевна ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2009. – 26 с. – URL : <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-starshikh-doshkolnikov-0> (дата обращения : 17.10.2023). – Текст : электронный.

37. Петрова Т. И. Формирование здорового образа жизни у дошкольников / Т.И. Петрова, С.С. Петров. – Текст : электронный // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 4 (89). – С. 156-158. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-doshkolnikov> (дата обращения : 15.10.2023)

38. Полетаева Н.М. Валеологическое воспитание дошкольников : теория и практика / Н.М. Полетаева. – Текст : непосредственный // Образование и общество. – 2004. – № 4. – С. 76-81.

39. Полтавцева Н.В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании : монография / Н.В. Полтавцева [и др.]. – Москва : ФЛИНТА, 2011. – 262 с. – ISBN 978-5-9765-1142-2. – Текст : непосредственный.

40. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2. 4. 1. 3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». – URL: <https://rg.ru/2013/07/19/sanpin-dok.html> (дата обращения: 17. 10. 2023).

41. Потапова О.В. Кинезиология как эффективная здоровьесберегающая технология образовательного пространства / О.В. Потапова. – Текст : электронный // ЗНАНИО [Международный образовательный портал] – 2021. – 19 октября. – URL: <https://znanio.ru/media/seminar-praktikum-dlya-pedagogov--kineziologiya-kak-effektivnaya-zdorovesberegayuschaya-tehnologiya-obrazovatel'nogo-prostranstva-2660527> (дата обращения: 13.11.2023).

42. СанПиН 2.4.1.1249-03 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. – Москва : ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 119с. – Текст : непосредственный.

43. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А.М. Сивцова. – Текст : непосредственный // Методист. – 2007. – №2. – С.65-68.

44. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в детском саду и школе / Н. К. Смирнов. – Москва : Изд-во АРКТИ, 2005. – 318 с. – ISBN 5-89415-432-4. – Текст : непосредственный.

45. Смирнова Е.Т. Гигиенические основы воспитания в дошкольных учреждениях / Е.Т. Смирнова. – Москва : Сферум, 2013. – 239 с. – ISBN 5-96787-845-7. – Текст : непосредственный.



46. Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения : в 3 т. / В.А. Сухомлинский – Москва : Просвещение, 1979. – Т. 1. – 577 с. – Текст : непосредственный.

47. Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики : монография / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2014. – 240 с. – ISBN 978-5-577-89742-3. – Текст : непосредственный.

48. Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» (в ред. Указа Президента РФ от 07. 11. 1997 N 1175) – URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online>. (дата обращения: 12. 11.2023).

49. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) / Текст электронный // КонсультантПлюс. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения : 20.10.2023)

50. Хакимова Г.А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью старшего дошкольного возраста : специальность 13.00.07 – «Теория и методика дошкольного образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Хакимова Гульнара Ахметхабибовна ; Уральский гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2009. – 23 с. – URL : <https://www.dissercat.com/content/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-tsennostnogo-otnosheniya-k-zdorovyu-u-detei-starsheg-0> (дата обращения : 17.10.2023). – Текст : электронный.

51. Хакимова Г.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей / Г.А. Хакимова, Г.Н. Гребенюк. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. – 175 с. – ISBN 978-5-89988-779-6. – Текст : непосредственный.

52. Хубулова А. Н. Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста : учебно-методический материал / А.Н. Хубулова. – Текст : электронный // nsportal.ru [социальная сеть работников образования]. – 2020. – 5 января. – URL : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/01/05/formirovanie-privychki-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-u> (дата обращения: 24.11.2023).

53. Цаллагова З.А. Этнопедагогические предписания здорового образа жизни / З.А. Цаллагова. – Текст : непосредственный // Народное образование. – 2001. – № 4. – С. 206-212.

54. Шологон С.А. Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни во время ООД / С.А. Шологон. – Текст : электронный // Солнечный свет [Международный педагогический портал]. – 2022. – 27 ноября. – URL : <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/formirovanie-u-deteu-privychki-k-zdorovo.10520937877/> (дата обращения : 11.11.2023).

55. Эльконин Д.Б. Детская психология : учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / Д.Б. Эльконин. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2011. – 383 с. – ISBN 978-5-7695-8389-6. – Текст : непосредственный.

56. Яковлев Б. П. Психофизиологические основы здоровья : учебное пособие / Б. П. Яковлев, О.М. Литовченко. – Москва : Эксмо, 2010. – 284 с. – ISBN 978-5-699-45123-4. – Текст : непосредственный.

## Приложения

### Приложение 1

#### Дыхательная релаксация по методу М.Л. Лазарева

1. «Ветер». И. п.: лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

2. «Радуга». И. п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

3. «Дышим тихо, спокойно и плавно». И. п. сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание). Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». То же наоборот.

4. «Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание). И. п.: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

### Приложение 2

#### Комплексы кинезиологических игр и упражнений

##### для детей дошкольного возраста

##### Игры пальчиками

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

2. Кулак - ребро - ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в

горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

4. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаемся к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. Ухо - нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

6. Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте тоже самое для правой руки.

### **Растяжки**

#### 1. «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

#### 2. «Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

#### 3. «Тряпичная кукла и солдат»

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

#### 4. «Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

### **Дыхательные упражнения**

#### **1. «Свеча»**

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

#### **2. «Дышим носом»**

Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой. Исходное положение – о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

#### **3. «Ныряльщик»**

Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

#### **4. «Надуй шарик»**

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

#### **5. «Дыхание»**

Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с. 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться - прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 - плавный выдох через нос.

#### **6. «Губы трубочкой»**

Чтобы правильно дышать, Нужно воздух нам глотать. И. п. - о. с. 1 – полный вдох через нос, втягивая живот; 2 - губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 - сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 - пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

### **Телесные упражнения**

#### **1. «Перекрестное марширование»**

Любим мы маршировать, Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделайте 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

## 2. «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

## 3. «Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

## 4. «Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

## 5. «Маршировка»

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

## 6. «Колено – локоть»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

## 7. «Яйцо»

Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

## 8. «Дерево»

Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

## 9. «Крюки».

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

## 10. «Повороты шеи».

Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.

*Приложение 3*

## **Самомассаж**

### **Самомассаж рук**

Цель: воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

«Мыть» кисти рук, активно тереть ладонки до ощущения сильного тепла.

Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.

Растирать «мочалкой» всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; «смыть водичкой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладонкой – вниз и «стряхнуть воду».

Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.

### **Самомассаж ушных раковин**

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона;

поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;

ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);

нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»);

лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и все слышащими).

### **Самомассаж головы**

Цель: Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.

Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.

«Догонялки». Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.

С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

### **Самомассаж лица**

Цель: предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, «лепить» красивое лицо.

Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.

Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).

С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).

Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

**Таблица 1. Работа с детьми старшей группы по формированию у них привычки здорового образа жизни (на 2023-2024 учебный год)**

месяц	Работа с детьми	Цель
<b>Сентябрь 2023</b>	НОД «Я и мой организм»	Формировать представления детей о строении человека, учить определять и правильно называть части тела; закрепить знания о назначении отдельных частей тела. воспитывать привычку к здоровому образу жизни
	Пальчиковая игра «Дружные пальчики»	Формировать умение соотносить слова и движения рук, развивать память, речь, моторику рук.
	Дидактическая игра «Что у меня, а что у куклы»	Уточнить знания детей о частях тела человека
	Ситуационный разговор «Чистота – залог здоровья»	Воспитывать уважение к труду младшего воспитателя, формировать желание приходить на помощь.
<b>Октябрь 2023</b>	Беседа «Кто я?»	Дать представления о внешнем виде человека, о его особенностях как живого организма. Вызвать потребность рассказать о себе.
	Чтение стихотворения А. Барто «Я расту»	Формировать умение слушать без наглядного сопровождения, воспитывать любовь к поэзии, формировать представление о росте человека
	Дидактическая игра «Я мальчик, ты девочка»	Формировать представления о гендерных различиях девочек и мальчиков
	Речевая деятельность. Развитие речи. НОД «Я – человек»	Уточнить представления о назначении тела, воспитывать интерес к собственной личности, закрепить представления о внешности человека
	Ситуационный разговор «Режим дня»	Формировать представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья
<b>Ноябрь 2023</b>	НОД «Правила личной гигиены»	Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни. Формировать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять знания детей о предметах личной гигиены: расчёска, мыло, полотенце, зубная щётка, мочалка, носовой платок и навыках их использования. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.
	Дидактическая игра «Ты – моя частичка»	Систематизировать представления о частях тела, развивать речь, внимание, память, фантазию и воображение.
	Просмотр развивающего	Формировать представления о внутреннем

	мультфильма «А что у нас внутри»	строении человека
	Пальчиковая игра «Пальчики»	Формировать умение соотносить слова и движения рук, развивать память, речь, моторику рук.
	Игра – ситуация «Поможем Федоре»	Учить понимать суть понятий: «смешно», «жалко», «радоваться за другого», вызвать стремление быть аккуратным, чистоплотным
Декабрь 2023	Беседа «Чем вы похожи, чем отличаетесь»	Научить видеть детей друг в друге сходные черты и различия; Развивать интерес к сверстникам, желание познакомиться с ними поближе, осознать свою индивидуальность
	Изобразительная деятельность. Рисование «Палка, палка, огуречик...»	Формировать умение схематично рисовать фигуру человека и лицо, соблюдая пропорции. Закрепить умение правильно держать карандаш, развивать моторику рук
	НОД «Части моего тела»	Формировать представление детей о строении человека. Закрепить знания о назначении отдельных частей тела. Учить детей любить себя, свое тело и свой организм.
	Просмотр развивающего мультфильма «Учим части тела с Масиком»	Формировать представления о внешнем строении человека
Январь 2024	НОД «Мое лицо»	Расширять представление о частях тела и органах чувств человека и их назначении, уточнить знания о частях лица, их названиях и значении для жизни и здоровья человека; <b>познакомить с основными правилами ухода за своим лицом: сформировать привычку к самостоятельному выполнению культурно-гигиенических навыков по уходу за собой, воспитывать внимательное отношение к своему здоровью</b>
	Рассматривание иллюстраций с изображением частей тела	Уточнить представления о строении человека, какой орган за что отвечает.
	Игра малой подвижности «Покажи мне...»	Закрепить названия частей тела.
	Пазл «Собери человечка»	Закрепить названия частей тела, развивать логику, мышление.
	Чтение болгарской сказки «Как повздорили части тела»	Познакомить с новым произведением, закрепить представление о целостности организма человека
Февраль 2024	НОД «Зубы, уши, нос, глаза помогают нам всегда»	Формировать представления детей об органах слуха, зрения, обоняния; развивать интерес к познанию себя и своих возможностей; способствовать профилактике заболеваний; формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни
	Чтение С. Афонькина «Для чего чистить зубы»	Формировать представления о здоровье своих зубов
	Упражнение «Радость – грусть»	Формировать представления о признаках состояния радости, помочь понять, что такое грусть и плохое настроение



	Пальчиковая игра «Человечек»	Формировать умение соотносить слова и движения рук, развивать память, речь, моторику рук.
	Чтение «Сказка про маленький организм»	Формировать умение слушать произведение без наглядного сопровождения, умение отвечать на вопросы по тексту.
Март 2024	НОД «Откуда берутся болезни»	Расширять представления о здоровье человека, дать представление о микробах, болезнях, здоровье; расширять представления детей о способах распространения болезней, о том, что полезно для здоровья и что не очень полезно для здоровья; воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье
	Ситуационный разговор «Из чего мы сделаны»	Закрепить знание о строении и функции частей тела
	Дидактическая игра «Какой орган мне помогает»	Закрепить знания о теле человека, его внутренних органах и их назначении.
	Сюжетно – ролевая игра «Банный день»	Развивать интерес к игре, формировать положительные взаимоотношения между детьми, воспитывать любовь чистоте и опрятности, заботливым отношении к младшим.
	Речевая деятельность. Приобщение к художественной литературе. Чтение стихотворения В. Берестова «Лисица – медсестрица»	На примере произведений художественной литературы воспитывать у детей привычку следить за своим здоровьем.
Апрель 2024	НОД «Мои эмоции – мое настроение»	обобщить и закрепить знания детей об основных эмоциях (радость, грусть, страх, злость, удивление; научить детей передавать настроение мимикой и жестами
	Дидактическая игра – лото «Полезно – вредно»	Формировать представления о здоровом питании и здоровом образе жизни
	Рассматривание схем – картинок «Мое настроение»	Закрепить названия эмоций
	Познавательная деятельность «Руки, ноги и органы чувств»	Уточнить и закрепить знания детей о внешнем строении человека, дать представления о назначении важности органов чувств, вызвать желание бережно относиться к органам человека и частям тела
	Ситуационный разговор «Нужен ли дневной сон»	Формировать понимание о пользе дневного сна для здоровья и роста, воспитывать привычку к ЗОЖ
	Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»	Продолжить учить заботиться о своем здоровье
Май 2024	Дидактическая игра «Наш день»	Закрепить последовательность режимных моментов
	НОД «Мой режим дня»	Формировать представление детей о режиме дня и необходимости соблюдения режимных моментов для сохранения и укрепления здоровья, приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в различное время суток

	Беседа «Зоркие глазки, чистые ушки»»	Закрепить представления о назначении важности органов чувств, вызвать желание бережно относиться к органам человека
	Чтение стихов об охране здоровья	Формировать представления о назначении важности органов чувств, вызвать желание бережно относиться к своему здоровью
	Игра – эксперимент «Режим дня»	Развивать знания, связанные с соблюдением режима дня и правильной его последовательности
	Сюжетно – ролевая игра «Большая стирка»	Развивать интерес к игре, формировать положительные взаимоотношения между детьми, воспитывать любовь чистоте и опрятности. Формировать понимание, что чистота – залог здоровья
	Речевая деятельность «Я здоровье берегу»	Закрепить представления детей о здоровье, ЗОЖ, закрепить несложные приемы самооздоровления, учить понимать пословицы, развивать разговорную речь
<b>Июнь 2024</b>	Беседа «Важные помощники человека (орган чувств)»	Учить осознавать себя в окружающем мире, закрепить знание о строении человека.
	Отгадывание загадок по теме «Тело человека»	Развивать логическое мышление , речь, формировать внимательно слушать загадки до конца, не перебивать.
	Чтение Б. Заходера «Гимнастика для головастика»»	Формировать представление о пользе гимнастики и спорта для здоровья, умение слушать произведение без наглядного сопровождения, отвечать на вопросы по тексту.
	Игра – ситуация «Кукла обожгла руку»	Формировать представления о первой помощи.
<b>Июль 2024</b>	Ситуационный разговор по культуре поведения за столом	Формировать культурно-гигиенические навыки
	Чтение стихотворения В. Берестова «Больная кукла»	Формировать умение слушать без наглядного сопровождения, воспитывать любовь к поэзии. Воспитывать желание заботиться о других
	Пальчиковая игра «Это я»	Формировать умение соотносить слова и движения рук, развивать память, речь, моторику рук
	Сюжетно – ролевая игра «На приеме у врача»	Формировать умение брать на себя игровую роль, закрепить и обогатить знания о труде врача, медсестры, аптекаря, воспитывать уважение к труду.
	Дидактическая игра «Полезно – вредно»	Формировать знания о полезных продуктах
<b>Август 2024</b>	Дидактическое упражнение «Посмотри в зеркало, аккуратно ли ты одет»	Воспитывать аккуратность, чистоплотность, привычку следить за своим внешним видом
	Ситуационный разговор «Полезная и вредная еда»	Формировать представления о том, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной, воспитывать желание заботиться о своем

	Сюжетно – ролевая игра «Готовим витаминный салат»	Формировать представления о ЗОЖ, правильном питании, поощрять попытки детей дополнять игровую обстановку предметами – заменителями
	Дидактическая игра «Скорая помощь»	Дать простые представления об оказании первой помощи

## Приложение 5

### Консультация для родителей

#### **«Здоровье начинается с привычки» (о формировании у детей мотивации и привычки к здоровому образу жизни)**

*«Избери лучшее, а привычка сделает его приятным и легким» (Пифагор)*

«Здоровье начинается с привычки» можно назвать современным и актуальным. Хорошие привычки, в отличие от плохих, сами не появляются, их нужно старательно формировать. Мама и папа – образцы для подражания, именно они могут помочь детям выработать полезные привычки. В формировании личности значение привычек трудно переоценить. Недаром народная мудрость утверждает: «Посеешь привычку – пожнешь характер». От того, какими привычками обладает ребенок, он выглядит либо привлекательным, воспитанным, либо отталкивающим, вызывающим осуждение.

Иногда родители считают, что дети наследуют привычки от близких. Эти взгляды ошибочны. Ребенок не наследует привычки от близких, а приобретает их благодаря постоянному общению, путем подражания, а главное воспитания.

Очевидно, с самого доступного, конкретного и видимого – с внешних форм поведения (которые ребенок усваивает прежде всего по подражанию). Если объекты для подражания положительные, то ребенок накапливает, багаж привычек-помощников, которые организуют его поведение. В дошкольный период, когда закладывается фундамент личностных качеств, важно формировать нравственные привычки, которые выражаются в культуре общения, организованности, дисциплинированности, трудолюбии. Это также и привычки гигиенические, помогающие ребенку выглядеть опрятно и подтянуто, содержать в порядке свои вещи. Для того, чтобы хорошие привычки стали нормой, важно создать оптимальные условия для упражнения ребенка в моральных поступках. Нужные привычки успешно формируются, если выполняются постоянно, в любых условиях.

Родители должны следить за тем, чтобы у ребенка формировались положительные привычки, которые имеют огромное значение в его развитии. При целенаправленном воспитании у ребенка довольно легко складывается целый ряд очень важных хороших привычек, которые помогают им нормально расти и развиваться (привычка к чистоте, умение замечать неопрятности в одежде и т.д). Убирать одежду в шкаф, читать книжки, чистить зубы – всему этому могут научить родители, но велик риск превратить обучение в принуждение. О том, как правильно направить привычки ребенка в нужное русло.

Чистка зубов малышей – необходимо как можно раньше приучать к гигиеническим процедурам, ведь от состояния молочных зубов будет зависеть здоровье полости рта и в старшем возрасте. Если молочные зубы будут не совсем

здоровы и выпадут слишком рано, это может привести к проблемам, требующим стоматологических вмешательств. Показывайте важность чистки зубов на своем примере – регулярно чистите зубы вместе с ребенком. Веселая музыка и потешки также позволят привычке чистить зубы прижиться быстрее.

Здоровые пищевые привычки, прежде всего, обратите внимание на процесс приема пищи: не стоит совмещать обед или ужин с просмотром мультфильма, чтением книги или другим занятием. Во-первых, при переключении внимания нарушается процесс пищеварения. Во-вторых, увеличивается шанс переест или не насытиться, и тогда к обеду добавятся нездоровые перекусы и фастфуд, что чревато заболеваниями ЖКТ и набором лишнего веса. Старайтесь добавлять овощи и фрукты в каждый прием пищи. Клетчатка и витамины, содержащиеся в растительных продуктах, положительно влияют на работу желудочно-кишечного тракта, а также укрепляют иммунитет, способствуют правильному формированию детского организма. Важно, чтобы меню было разнообразным: так организм ребенка получит как можно больше питательных веществ и витаминов.

Режим дня – не просто прихоть родителей, желающих приучить малыша к дневному сну или ужину в одно и то же время. Четко выстроенный режим – это стабильное настроение ребенка, здоровый сон и крепкий иммунитет. Добавляйте в режим приятные ритуалы с чтением сказок на ночь или принятием пенных ванн.

Приобретите доску, прописывайте на ней планы на день, украшая рисунками, наклейками и постерами, чтобы ребенок почаще обращал на нее внимание. Старайтесь и сами следовать режиму: вы укрепите свое здоровье и подадите малышу пример для подражания. С самого раннего детства необходимо формировать у детей привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Всякое дело совершенствуется овладением техники. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки (как полезные, так и вредные, например, чтение лежа, их отношение к физической культуре). Личный пример родителей – большая сила в воспитании ребенка. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, малыши с ранних лет привыкают к такому распорядку дня. Физическая активность даже в самом раннем возрасте имеет ряд преимуществ для организма. В первую очередь, спорт и зарядка укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают сон, формируют выносливость, а также уже с детства развивают координацию и моторику. Пять минут активных приседаний, танцев или догонялок утром или перед обедом – прекрасный вариант для физического развития малышей. С детьми постарше можно заниматься более активным спортом, например, выбраться на прогулку на лыжах зимой или играть в футбол во дворе летом.

Вырабатываем полезные привычки у детей. «Свято место, пусто не бывает». Если не сформировать ребенку полезные привычки, то их место быстро займут вредные. Каждому родителю знакомы следующие ситуации: малыш забегает на кухню, хватая еду, жадно ее ест. На вопрос: «Руки вымыл?» – стыдливо отворачивается или отвечая: «Еще вчера!»; перед сном целуя ребенка, чувствуешь, что зубной пастой даже не пахнет, хотя вечером также нужно чистить зубки, как и утром.

Как же помочь ребенку привыкнуть к полезным действиям и выполнять их регулярно, а не время от времени? Секретов несколько. Меньше повторять

ошибок и больше задумываться о том, как вовлечь своего ребенка в нужный образ жизни.

**Основные ошибки при выработке полезных привычек: отсутствие постоянства; критика; невыполнение своих требований; отсутствие подкрепления.**

**Отсутствие постоянства.** Если ребенку постоянно менять правила игры, то ему будет очень сложно сориентироваться. С привычками так же, когда вы учите ребенка застилать кровать, это требование должно работать и дома, и в гостях у бабушки, в гостинице на отдыхе.

**Критика.** К сожалению, негативный пример не учит, как правильно. После слов «Ты все делаешь не так!» у ребенка только останется впечатление, что у него все не получается. Стоит уточнить, что именно не удастся малышу, а потом показать правильное действие. «Ты слишком быстро почистил зубы, давай чистить дольше, аккуратнее. Зубной пасте нужно время, чтобы помочь твоим зубам».

**Невыполнение своих требований.** Когда мы требуем от малыша умываться по утрам, а сами ходим целый день неумытые, это не очень понятно ребенку. Ему кажется, что мы заставляем его делать то, что сами не считаем важным. «Что я, самый глупый что ли? Сами не умываетесь, а я должен?» – это частая реакция детей на замечания родителей.

**Отсутствие подкрепления.** После любого действия должна быть обратная связь. Моменты, когда мы не получаем оценки, пролетают мимо внимания. Ребенка следует похвалить за то, что он сделал. А еще лучше научить самому хвалить себя за верное действие. Помыл руки – улыбнулся и сказал: «Я – молодец, чисто вымыл руки».

Что делать, чтобы привычка стала нормой?

**Вот важные правила, которые помогут привить детям полезные привычки:**

1. **Будьте примером для детей.** Все малыши хотят быть похожими на родителей. Уже в более позднем возрасте они начинают смотреть на окружающих, а пока мама и папа – это весь их мир. Поэтому они такие «повторюшки». Это качество заложено в нас природой. Малыши копируют то, что делают взрослые. Так человечество выживает. Ведь поведение говорит о том, что, повторяя образ жизни, можно дорасти до такого возраста. Помните, пример важнее, чем слова.

2. **Вовлекайте детей в действия.** У ребенка до 7 лет обучение лучше идет через игру. Почему бы не поиграть в чистку зубов или мытье рук? Для девочки это может быть «завтрак для принцессы»: – Всем известно, что принцессы кушают еду чистыми руками, ложатся спать с чистыми зубками, ходят на улицу в чистой одежде. Ты же принцесса? Давай, так и будем делать! С мальчишками можно всегда поиграть в мойку для машин: Ну что, ребята? Кто свои «колесики» (ручки) вымоет в ванной быстрее? Сейчас поедем на заправку супчиком и картошкой!

А ну-ка с зубной пастой помоем зубки, как в настоящей мойке! Когда вы будете сами получать удовольствие от полезных привычек, дети обязательно захотят присоединиться. Радость от расчесывания волос, умывания с визгами радости привлечет внимание малыша. Попробуйте сопровождать свои действия

эмоциями на виду у малыша: подойдите к зеркалу, расчешите волосы, охните и скажите: «Какая я теперь красавица!». Результат не заставит себя ждать.

**3. Рассказывайте о цели действия.** Нам не очень нравится, когда нас используют вслепую. И детям тоже. Им важны ответы на вопросы: «Почему?», «Зачем?». Познакомив детей с целью, вы даете им не только возможность проверять результат, но и понимание того, насколько важны эти процедуры. Например, зубки чистят, чтобы они блестели, не болели, вкусно пахли, были крепкими (после чистки зубов предложите ребенку улыбнуться в зеркало, посмотреть на блеск, чистоту, пощелкать зубками).

**4. О церемониях и правилах игры.** Очень важно помнить, что привычка – это то, что требует закрепления. Деткам нужно повторять действия изо дня в день минимум три недели, а иногда и дольше. Обязательно учитывайте особенности малыша: если ребенку сложно справиться самостоятельно, то продолжайте помогать. Вот чистить зубы ребенку иногда приходится помогать до 8 лет. Потому что некоторые дети еще не умеют так шевелить своей кистью руки, как взрослые. Это нужно учитывать.

Вводите в жизнь привычки постепенно, по одной. Так будет проще вам и ребенку. Создавайте малышу такие условия, в которых выполнить действие будет проще и интереснее, чем забыть про него. Сделайте так, чтобы, увидев эти предметы, малыш сам хотел повторять полезную привычку. Ну а если ваш ребенок еще совсем кроха, то все равно приучать к режиму стоит уже сейчас. Получается, что вместе с ним вы и у себя формируете полезную привычку. При формировании привычки неоднократно выполняется какое-либо действие, чрезвычайно важное значение имеет вызываемое самим осуществлением этого действия приятное эмоциональное переживание, так как оно является «усвоенным...», которое стало автоматическим и совершается без усилий».

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его. Помните: пример родителей является определяющим при формировании привычек здоровый образа жизни ребенка. Формирование мотивации в потребности к здоровому образу жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребенка!