**Выступление на педсовете №1**

**Тема: «Повышение качества педагогической работы по физическому развитию детей и сохранения их здоровья»**

**Тема выступления:**

**«Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста»**

**Здоровье -** это полное физическое, психическое и социальное благополучие, гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

 Задачи работы по формированию основ здорового образа жизни дошкольников:

        прививать необходимые культурно-гигиенические навыки;

        формировать представления о собственном теле, способах ухода за ним;

        определить отношение родителей к системе оздоровления, привлечь их к непосредственному участию

        развивать двигательную активность детей

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Важно в этом возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

И именно родители и педагоги на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни. Формирование здорового образа жизни — усвоение определённых знаний, стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома. Всё, чему мы учим наших детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание уделяется системе обучения детей гигиеническим навыкам, формированию у них доступных знаний с учётом возрастных и индивидуальных особенностей восприятия ребёнка.

Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей системно осуществляется по следующим направлениям:

1. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Насколько работа над формированием культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста продумана, спланирована и организована, зависит, войдет ли она в привычку и будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения, гигиенического индивидуализма (своя расчёска, свой носовой платок, своё полотенце*)*. Педагогическая деятельность системно организованная посредством создания методических пособий и применения здоровьесберегающих технологий и методов, способствует эффективному выполнению поставленных задач при взаимодействии с детьми, а именно с использованием народного фольклора, аудио записей, мультимедийных презентаций, видео роликов, обучающих мультфильмов .

2. Формирование у детей представлений о значении человеческих органов и личной гигиены.

Посредством информационно-коммуникационных, игровых, здоровьесберегающих технологий, развиваются полученные представления о значении человеческих органов и личной гигиены.

3. Формирование представлений о ЗОЖ в семье.

Участия семьи в образовательном процессе позволяет повысить качество образования в вопросах здоровья детей, так как родители лучше знают возможности своего ребенка и заинтересованы в дальнейшем его развитии. Особое внимание необходимо обращать родителей на значимость для организма детей сна, прогулки, приёма пищи и других режимных моментов в процессе формирования представлений у воспитанников о здоровом образе жизни.

4. Двигательная активность детей на занятиях реализуется с помощью здоровьсберегающих технологий: гимнастика для глаз, оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, психогимнастические этюды, с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения.

**Представлений о ЗОЖ у детей разных возрастов.**  
Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.  
В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).  
 В старшем дошкольном возрасте благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется. Но наблюдается смешение понятий «здоровый», как большой, хороший (вот здорово!) и «здоровый», как не больной, дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действии («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.  
Они начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети (хотя еще интуитивно) начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о нем, а также не осознании опасностей не здорового поведения человека для сохранения здоровья.  
Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

- Рациональный режим.

- Правильное питание.

- Рациональная двигательная активность.

- Закаливание организма.

- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

**Гигиенически организованная социальная среда** обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является **первым и основным условием** развития у него потребности в здоровом образе жизни.

**Вторым по важности условием воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни является наличие в дошкольном учреждении специальной обучающей программы**, которая была бы нацелена на приобретение детьми комплекса необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям, дело в том, что многие потребности связаны с привычками**.**

При формировании у детей привычки здорового образа жизни, должен быть учтен лучший опыт семейного воспитания. Лучший их опыт должен стать достоянием коллектива родителей и педагогов.От привычки к потребности — от потребности к здоровому образу жизни - таким должен быть алгоритм деятельности дошкольного образовательного учреждения.

Третьим условием формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни.

 Целью  работы: с**формировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровосбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих.**

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

· сформировать у детей адекватное представление об окружающем человеке (о строении собственного тела);

· помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,

· научить «слушать» и «слышать» свой организм;

· осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;

· формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;

· привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;

·развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;

· ознакомить с правилами поведения на улице, в быту;

·  научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;

·  ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения).

· формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности;

Формы, средства и методические приемы при формировании ЗОЖ:

Обеспечение двигательной активности:

·  утренняя гимнастика

·  физкультурные занятия

·  музыкальные занятия

·  прогулки, подвижные игры;

·  пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)

·  зрительная, дыхательная гимнастика на соответствующих занятиях)

·  оздоровительная гимнастика после дневного сна

·  физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);

·  эмоциональные разрядки, релаксация;

·  ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);

Работа по формированию ЗОЖ  также осуществляется через занятия, в совместной деятельности педагога, через режимные моменты; игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

Используются следующие методические приемы:

- рассказы и беседы воспитателя;

·  заучивание стихотворений;

·  моделирование различных ситуаций;

·  рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;

·  сюжетно-ролевые игры;

·  дидактические игры;

·  игры-тренинги;

·  игры-забавы;

·  подвижные игры;

· психогимнастика;

·  пальчиковая и дыхательная гимнастика;

·  самомассаж;

·  физкультминутки.

Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок широко используем художественную литературу. Детская книга действует на детей идейностью своего содержания, художественной формой. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие. Путем бесед устанавливается связь рассказа с опытом детей, делаются несложные обобщения.

Видное место занимают игры, прослушивание аудикассет и просмотр видеофильмов.

Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни - важная педагогическая задача.

Очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов и родителей, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

Процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с подвижным образом жизни, со сформированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Литература:

1. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие. / под ред. В. И. Орла и С. Н. Агаджановой. – Спб.: *«ДЕТСТВО-ПРЕСС»*, 2006. – 17с.

2. Исакова Е. Формирование у детей навыков ЗОЖ / Е. А. Исакова, Т. B. Смородина // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 3. - с. 13-16.