**Описание педагогического опыта**

**Введение**

**1. Тема**: «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ в условиях ФГОС»

**2. Сведения об авторе**: Мишина Марина Михайловна, образование высшее педагогическое, педагогический стаж: общий – 3 года, в данной образовательной организации – 3 года.

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

Здоровье - главная ценность жизни, оно занимает высокую ступень потребности человека.

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» [26, с. 34]. В связи с этим задача раннего формирования культуры здоровья, основ здорового образа жизни в настоящее время приобретает особенную актуальность.

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» [19].

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» [23, с. 12].

**Актуальность** проблемы связана еще и с тем, что у детей отсутствует свойственная взрослым защитная психологическая реакция на опасность. Нужно подчеркнуть, что с первых лет жизни любознательность ребёнка, его активность в вопросах познания окружающего мира, поощряемая взрослыми, порой становится весьма небезопасной для него. Поэтому особую важность приобретает работа не только по формированию культуры здоровья, но и работа по формированию основ безопасного поведения у детей дошкольного возраста. «Здоровье и безопасное поведение – это две стороны одной медали» [36, с. 11]. Отсюда, работа формированию культуры здоровья и по воспитанию безопасного поведения дошкольников должна носить взаимозависимый и системный характер. Это непрерывный процесс, начинающийся с раннего возраста, продолжающийся в системе дошкольного и школьного образования.

Все вышесказанное подчеркивает актуальность поиска путей решения проблемы формирования культуры здоровья и безопасного поведения у детей дошкольного возраста, разработки способов сохранения и укрепления их здоровья, создания педагогических условий, способствующих эффективности данного процесса.

Итак, **актуальность** нашего педагогического опыта определяется, во-первых, резким ухудшением состояния здоровья детей и подростков; во-вторых, недостаточная компетентностью родителей по вопросам формирования культуры здоровья и безопасного поведения детей-дошкольников; в-третьих, необходимостью создания системы работы, при которой происходила интеграция физической культуры, оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

**4. Основная идея опыта**.

Ведущая педагогическая идея **опыта**: создание **условий** для развития физической культуры, укрепление и сохранения здоровья дошкольников на основе здоровьесберегающих технологий.

Цель **опыта**: Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ в условиях ФГОС»

 Задачи:

1. Изучить учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесберегающие технологии, применяемые для оздоровления детей.

2. **Разработать** комплекс организационных, методических и практических мероприятий на основе использования здоровьесберегающих технологий.

3. Организовать предметно - пространственную развивающую среду, расширить возможности *«зоны оздоровления»*.

4. **Разработать** и оформить в виде информационных листов, газет для родителей.

5. Привлечь родителей к организации оздоровительной **работы**, создать нетрадиционные пособия.

**5. Теоретическая база, опора на современные теоретические теории, заимствование новаторских систем или их элементов**.

**Теоретическую базу опыта** составили:

* концептуальные идеи педагогики и психологии здоровья и формирования культуры здоровья и безопасного поведения, идеи здоровьеформирующей и здоровьесберегающей педагогики (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева, О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов, П.Ф. Лесгафт и др.);
* теоретические аспекты и методические положения, касающиеся вопросов физического развития и методики физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях (В.Г. Алямовская, Т. В. Волосникова, И.М. Воротилкина, В.М. Гелецкий, О. А. Григорьев, Н.А. Карлова, Ю.Г. Черных, В.В. Кудрявцев, С.В. Павлихина, Н.М. Юдина, Л.И. Пензулаева);
* теоретические идеи и положения по формированию культуры здоровья дошкольников, описанные в работах И.А. Анохиной, В.А. Деркунской, В.Ю. Кротовой, Л.Т. Кудашовой, Г.К. Морозовой, Т.С. Овчинниковой, Н. В. Полтавцевой, М. Ю. Стожаровой, Р. С. Красновой, Н.В. Хахлевой;
* педагогические пособия и монографии, рассматривающие проблему формирования безопасного поведения у дошкольников (Л.В. Байбородова, Ю.В. Индюков, К.Ю. Белая, В. Н Зимонина, Т.Ю. Давыдова, А.Н. Каюрова, О.В. Скокова, Т.С. Шеховцова, В.И. Мошкин, Т.А. Приземина, И.Ю. Родоманова, Т.В. Субботина, О.И. Токарева);
* научно-методические рекомендации и методические пособия и статьи, посвященные методике работы по формированию культуры здоровья и безопасного поведения у детей дошкольного возраста (М.П. Асташина, К.Ю. Белая, Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева, С.А. Зверева, И.А. Михеева, И.М. Новикова, Л.Л. Тимофеева, Е.Е. Корнеичева, Н.И. Грачева, Г.А. Хакимова, Г.Н. Гребенюк, Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова).

**6. Новизна, творческие находки**

Говоря о новизне нашего педагогического опыта нужно отметить, что вопросы здоровья детей и организации их образа жизни были предметом исследования педагогов Я.А. Коменского, Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, отечественных ученых М.В. Ломоносова, П.Ф. Лесгафта, Н.И. Пирогова и др.

Новизна исследования заключается в следующем:

1. Уточнено содержание понятие «здоровый образ жизни» применительно к старшим дошкольникам, выявлены его структурные компоненты: когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий и двигательный.

2. Определены возрастные особенности старшего дошкольника, позитивно влияющие на формирование ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста: анатомо-физиологические, психические и психологические.

3. Разработана педагогическая модель формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста, включающая четыре взаимосвязанных блока (целевой, методологический, организационно-деятельностный и результативный).

4. Разработана программа формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста «Будь здоров!», включающая три взаимосвязанных раздела.

5. Определена совокупность педагогических условий (психолого-педагогических и организационно-педагогических), которые способствуют повышению эффективности формирования ЗОЖ старших дошкольников.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты вносят вклад в теорию воспитания детей дошкольного возраста: расширены представления о содержании, направленности, принципах и методах формирования ЗОЖ дошкольников; определены и охарактеризованы структурные компоненты ЗОЖ: когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий и двигательный, выявлены соответствующие критерии и показатели; разработанная модель, включающая четыре блока (целевой, методологический, организационно-деятельностный и результативный), являются теоретической основой организации воспитательного процесса в ДОУ. Определены возрастные особенности дошкольников, которые позитивно влияют на формирование ЗОЖ: анатомо-физиологические, психические и психологические; определены педагогические условия формирования ЗОЖ старших дошкольников.

Отсюда, **новизна** представленного опыта работы по «Физкультурно – оздоровительной работе в ДОУ в условиях ФГОС». Акцент в данной работе сделан на тесном объединении двух взаимосвязанных направлений – 1) культура здоровья и 2) безопасность проведения.

**Технология опыта**

Здоровье – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов (Ю.Ф.Змановский).

И.И.Брехман определяет здоровье, как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации [5, с.100].

В.П.Петленко предлагает понятие здоровья как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды [12,с.100].

Из приведённых определений видно, что понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье человека определяется не только отсутствием нарушений в организме, но и состоянием психических, когнитивных процессов, отражает способность адаптироваться к социальным условиям жизни.

В основе нашей работы лежит концепция, согласно которой здоровье понимается как базовая ценность человека (В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егорова, Ю.Ф.Змановский).

В структуре здоровья выделяют следующие компоненты: духовно-нравственное, личностное, социальное, интеллектуальное, эмоциональное, репродуктивное, физическое. Все компоненты взаимосвязаны друг с другом и формируют единый процесс здоровья [16].

Духовно-нравственное здоровье – это, прежде всего сила духа человека и иерархия его жизненных ценностей, на основе которой формируется индивидуальная программа жизнедеятельности.

Личностный (психологический) компонент здоровья определяется местом здоровья и духовных ценностей в системе жизненных ценностей, способностью осознать себя личностью, адекватной своему биологическому возрасту и полу, сформированностью умений самоанализа, самоконтроля, самовоспитания, планирования и прогнозирования. Стремление человека к развитию, к удовлетворению более высоких потребностей рассматривается как признак психического здоровья.

Когнитивный (интеллектуальный) компонент здоровья отражает способность человека мыслить позитивно, принимать адекватные решения, выделять главное, находить недостающую информацию.

Эмоциональное здоровье – это эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессам, адекватно оценивать эмоции окружающих, проявлять свои эмоции и управлять ими.

Социальное здоровье определяется социальной активностью, высокой коммуникативностью, широким кругом общения и т.п.

Физическое здоровье естественное состояние организма, когда все показатели деятельности органов и систем соответствуют возрастно-половой норме, являющееся выражением взаимодействия всех органов и систем, динамическим равновесием с окружающей средой.

Исходя из определения понятий «здоровье» и «ценностное отношение», мы определили содержание понятия «ценностное отношение к здоровью» как процесс осознания, объяснения, понимания субъектом ценности своего здоровья, как значимой функции организма, и результат этого процесса, выраженный в виде познавательного интереса или цели.

Исходя из вышеизложенного, ценностное отношение к физическому здоровью можно определить как процесс осознания, объяснения, понимания субъектом ценности своего здоровья (здорового образа жизни), выраженный в желании субъекта заботиться о своём теле (правильное питание, гигиена, нормальный сон, упражнения) (авторское).

Наша система по «Физкультурно – оздоровительной работе в ДОУ в условиях ФГОС» осуществлялась на базе МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №13», с акцентом на старшую группу.

В работе комплексное применение здоровьесберегающих технологий повышает эффективность **физкультурно-образовательного процесса**, укрепляет здоровье детей.

Особую роль для укрепления здоровья ребёнка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение развивающей предметной и двигательной среды. В нашем дошкольном учреждении для этого созданы все условия. В ДОУ имеется зал с гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, мячами и прочими необходимыми пособиями.

Наряду с заводскими пособиями, в своей работе, использую нестандартное оборудование, которое изготовлено мною самостоятельно. Например, атрибуты к подвижным играм и играм эстафетам, дуги для подлезания, массажные коврики для коррекции плоскостопия, *«моталочки»* - для мелкой моторики рук, пособие «веселая бутылочка - для формирования правильной воздушной струи и т. д. Это оборудование эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре.

В своей работе использую различные формы организации здоровьесберегающей работы: утренняя гимнастика *(традиционная, дыхательная)*; непосредственно образовательная деятельность; подвижные игры; двигательно-оздоровительные физкультминутки; физкультурные досуги, спортивные праздники.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка проводится перед завтраком, повышая основные процессы жизнедеятельности *(кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.)*. Во время проведения гимнастики на улице особое внимание уделяю правильному дыханию. Гимнастика на свежем воздухе является мощным средством закаливания организма. На утренней гимнастике я использую знакомые детям упражнения, которые дети с удовольствием выполняют.

Физкультурные праздники и развлечения. В физкультурно-оздоровительной работе дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивные досуги, дни здоровья. На физкультурные праздники мы приглашаем родителей. Двери спортивного зала всегда открыты для гостей. Темы праздников и развлечений самые разнообразные *«Спартакиада»*, *«Зарница»*, *«Веселые старты»*, *«День защитника отечества»* и т. д. Совместная деятельность детей, сплачивает детский коллектив. Организация совместных мероприятий доставляет детям и родителям огромную радость, помогает вовлекать родителей в учебно-воспитательный процесс ДОУ.

Все мероприятия, проведенные в детском саду, невозможно без участия семьи. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения, строится на основе партнёрства с помощью традиционных и нетрадиционных форм сотрудничества, используются разнообразные формы работы: родительские собрания; круглый стол для родителей; консультации; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников; совместное создание предметно - развивающей среды; анкетирование.

Пальчиковые игры. Пальчиковые игры используются не только для укрепления мелкой моторики рук, но и как один из вариантов радостного общения. Кроме того, пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, так как при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами.

#  Использовали детскую гимнастику для глаз и упражнения для улучшения зрения.

 Жизнь современного ребенка невозможно представить без мобильного телефона, компьютера, телевизора. Игры на свежем воздухе уходят в прошлое. Почти непрерывно глаза испытывают повышенную нагрузку. Вместе с тем, все больше детей в раннем возрасте сталкиваются с нарушением зрения и необходимостью постоянного ношения очков или линз. Гимнастика для глаз для детей помогает снизить негативное воздействие гаджетов, укрепить глазные мышцы, предотвратить или замедлить развитие заболеваний.

***Разновидности зрительной гимнастики***

За годы исследований появилось множество видов зрительной гимнастики. Чаще всего их разделяют на 3 типа:

* упражнения, которые не требуют дополнительного оборудования или присутствия помощника;
* занятия, сопровождаемые ритмичной музыкой или чтением детских стихов;
* тренировки с использованием инвентаря.

 В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания деятельности по физической культуре. Одна из методик, которую я использую - **игровой стретчинг**. Автором методики является Елена Владимировна Сулим.

**Стретчинг** в переводе с английского растяжка, **стретчинг***(гимнастика поз)* – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

**Игровой стретчинг –** это методика комплексного физического развития и **оздоровления дошкольников**. Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в**игровой форме**. Занятия, построенные по методике **стретчинг**(растягивание, включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц.

Эффективность занятий **стретчингом** весьма индивидуальна, однако результаты у большинства становятся заметны уже через пару недель.

Также мной был реализован проект - «Будь здоров без докторов»

Цель проекта,формировать начальные представления о здоровом образе жизни, расширять знания о сохранении здоровья

 Проект направлен на процесс формирования заботы о здоровье ребёнка и взрослого человека. Здоровье стало занимать во всём мире приоритетные позиции. Поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Для оценки результатов было проведено педагогическое обследование на основе диагностики, которая осуществлялась через общение с детьми и родителями. Использовались: методы диагностики *(наблюдение, анкетирование, беседа)*.

Выводы:

У детей сформировано представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём, привита потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям, занятиям спортом, обеспечено психофизическое благополучие детей и сформировано сознательное отношение к собственному здоровью.

**Результативность опыта**

В ходе практического применения нашего опыта мы пришли к выводу, что описанные формы и приемы работы способствуют положительной динамике при формировании культуры здоровья и безопасного поведения детей дошкольного возраста.

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;
* повысилась познавательная активность детей в области безопасного поведения, начала развиваться потребность и желание приобретать новые знания о культуре здоровья и правилах безопасного поведения;
* у детей сформированы представления об опасных и вредных факторах;
* дети освоили основные понятия опасных для жизни ситуаций и особенностей поведения в них;
* у детей начали формироваться навыки практического применения своих знаний о здоровье и безопасном поведении;
* у детей начало развиваться осознанное отношение к вопросам личной гигиены, своего здоровья и безопасного поведения;
* повысилась дисциплинированность в соблюдении правил безопасного поведения;
* достаточно хорошо сформировались навыки безопасного поведения при выполнении упражнений, при подвижных играх не только на занятиях физкультурой, но и в различных режимных моментах;
* педагогами и родителями осознана необходимость целенаправленной совместной деятельности при формировании культуры здоровья и безопасного поведения у детей дошкольного возраста;
* отмечается повышение компетенции педагогов в вопросах формирования культуры здоровья и безопасного поведения у дошкольников;
* повысился интерес родителей к вопросам здоровья и безопасности детей.

Описанный педагогический опыт в целом способствует:

1. формированию и накоплению у детей конкретных представлений о культуре здоровья и безопасном поведении;
2. развитию навыков уверенного поведения в различных бытовых ситуациях, а также опасных ситуациях.

Опытом своей работы активно делюсь с коллегами, выступала на заседании Педагогического совета по теме: «Современные подходы к обеспечению физического развития детей» с сообщением «Роль физкультурных минуток и музыкальных пауз в снятии мышечной усталости» (2020г.), Межрегиональном научно-практическом семинаре «Актуальные проблемы педагогики и методики дошкольного и начального образования» в рамках Международной научно-практической конференции-57-е Евсевьевские чтения с сообщением «Физическая культура в дошкольном учреждении как основа физического развития, здоровья и безопасности ребёнка» (2021г.)

Так же, была опубликована статья в сборнике «Слагаемые профессионального успеха молодого педагога», на тему: «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду».

На базе МАДОУ « Центр развития ребенка – детский сад №13», мною проведено открытое занятие «Айболит в гостях у детей».

**Список литературы**

1. Алямовская, В.Г. Физкультура в детском саду : теория и методика организации физкультурных мероприятий [Текст] / В.Г. Алямовская. – М. : Чистые пруды, 2005. – 32 с.
2. Анохина, И.А. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ [Текст] / И. А. Анохина. – Ульяновск : УИПКПРО, 2010. – 156 с.
3. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях [Текст] / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. – М. : Изд-во МГОУ, 2004. – 100 с.
4. Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие [Текст] / М.П. Асташина. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 189 с.
5. Байбородова, Л.В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности [Текст] / Л.В. Байбородова, Ю.В. Индюков. – М. : ВЛАДОС : Золотые уроки России, 2003 . – 271 с.
6. Белая, К. Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников [Текст] / К.Ю. Белая, В. Н Зимонина. – М. : Просвещение, 2006. – 94 с.
7. Белая, К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников : пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей [Текст] / К.Ю. Белая. – М. : Мозаика-Синтез, 2013. – 125 с.
8. Васильева, О.С. Психология и культура здоровья : базовые понятия, концепции и подходы [Текст] / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. – 176 с.
9. Волосникова, Т. В. Формирование здоровья ребенка средствами физической культуры в условиях дошкольного учреждения : автореф. … дис. канд пед. наук [Текст] / Т. В. Волосникова. – СПб., 1999. [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://www.dissercat.com/content/formirovanie-zdorovya-rebenka-sredstvami-fizicheskoi-kultury-v-usloviyakh-doshkolnogo-uchrez
10. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / И.М. Воротилкина. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2006. – 144 с.
11. Гелецкий, В.М. Теория и методика физической культуры [Текст] / В.М. Гелецкий. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. – 433 с.
12. Григорьев, О.А. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях [Текст] / О. А. Григорьев, Н.А. Карлова, Ю.Г. Черных. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2006. – 91 с.
13. Давыдова, Т.Ю. Педагогические основы управления процессом формирования знаний и умений по безопасности жизнедеятельности [Текст] / Т.Ю. Давыдова. – Тула, 1999. – 208 с.
14. Деркунская, В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников [Текст] / В.А. Деркунская. – М. : Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
15. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников [Текст] / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 256 с.
16. Зверева, С.А. Безопасность на физкультурных занятиях в ДОУ [Текст] / С.А. Зверева [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/2017/09/21publ?id=23659>
17. Каюрова, А.Н. Формирование культуры безопасности у дошкольников в условиях ФГОС [Текст] / А.Н. Каюрова, О.В. Скокова, Т.С. Шеховцова // Молодой ученый. – 2014. – № 11. – С. 22-25.
18. Кротова, В.Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного образа : автореф. … дис. канд пед. наук [Текст] / В.Ю. Кротова. – Воронеж, 2018. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.science.vsu.ru/dissertations/6382/>
19. Кудашова, Л.Т. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни дошкольников / Л.Т. Кудашова // Здоровье – основа человеческого потенциала : проблемы и пути их решения. – 2012. – № 2. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-doshkolnikov>
20. Кудрявцев, В.В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка [Текст] / В.В. Кудрявцев. – Дошкольное воспитание. – 2013. – № 5. – С. 28-32.
21. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – М. : Директ-Медиа, 2014. – 169 с.
22. Михеева, И.А. Формирование навыков безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности и в режимных моментах по физическому развитию детей [Текст] / И.А. Михеева. – СПб., 2016. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/09/07/formirovanie-navykov-bezopasnogo-povedeniya>
23. Морозова, Г.К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Текст] / Г.К. Морозова. – М. : Флинта, 2014. – 110 с.
24. Мошкин, В.И. Воспитание культуры личной безопасности школьника [Текст] / В.И. Мошкин // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2000. – № 8. – С. 13-16.
25. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет [Текст] / И.М. Новикова. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 96 с.
26. Овчинникова, Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / Т.С. Овчинникова. – СПб. : КАРО, 2006. – 176 с.
27. Павлихина, С.В. Физическая культура в дошкольном учреждении как основа физического развития, здоровья и безопасности ребенка [Текст] / С.В. Павлихина, Н.М. Юдина // Молодой ученый. – 2016. – № 23.2. – С. 89-91. [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://moluch.ru/archive/127/35353/
28. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе [Текст] / Л.И. Пензулаева. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 128 с.
29. Полтавцева, Н.В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании [Текст] / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова. – Ульяновск : УлГПУ, 2007. – 219 с.
30. Приземина, Т.А. Обучение основам безопасности жизнедеятельности [Текст] / Т.А. Приземина, И.Ю. Родоманова // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2009. – № 2. – С. 66-71.
31. Субботина, Т.В. Воспитание навыков безопасного поведения у детей дошкольного возраста [Текст] / Т.В. Субботина // [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/det-travmatizm/metodicheskie-materialy/besopasnoe-powedenie-dochkolnikow.html>
32. Тимофеева, Л.Л. Организационно-методическая работа по формированию культуры безопасности [Текст] / Л.Л. Тимофеева, Е.Е. Корнеичева, Н.И. Грачева // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2014. – № 4. – С. 74-84.
33. Токарева, О.И. Формирование основ безопасного поведения у детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации [Текст] / О.И. Токарева. – Екатеринбург, 2017. – 67 с.
34. Хакимова, Г.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей [Текст] / Г.А. Хакимова, Г.Н. Гребенюк. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. – 175 с.
35. Хахлева, Н.В. Культура здоровья детей – базовый компонент оздоровительной работы [Текст] / Н.В. Хахлева // [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://mirdoshkolyat.ru/> fizicheskoe\_razvitie/zdorovbe\_detey/kultura-zdorovja-detej-bazovyj-komponent-ozdorovitelnoj-raboty
36. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности дошкольника [Текст] / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова. – Самара, 2013. – 216 с.

***Итоговое занятие для старшей группы по теме:***

***«Правильное питание-залог здоровья»***

**Цель**: Расширять представления детей о продуктах питания и их значении для здоровья человека.

**Задачи:**

Продолжить формировать привычные представления о здоровом образе жизни (правильно питаться), закреплять знания о пользе витаминов.

Упражнять детей в умении образовывать прилагательные от существительных. Заканчивать начатое предложение по смыслу, отгадывать загадки. Формировать умение вести диалог с воспитателем. Активизировать словарь детей словами: «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание».

Пополнять литературный багаж детей стихотворениями, загадками.

**Оборудование:** ИКТ презентация по питанию (картинки), картинки с изображением продуктов питания, наклейки и задания из рабочей тетради «Разговор о правильном питании». Картинки для игры «четвертый лишний»,круги зеленый и красный на каждого ребенка

**Ход занятия**

***Дети входят в зал, здороваются***

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие друзья! Мы часто слышим: «Будьте здоровы», «Не болейте», «Желаю здоровья». Часто ли мы задумываемся о своем здоровье? Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми? Ответы детей

**Ведущий.** Мы начинаем игру: "Как быть здоровым".

1. Сейчас вы увидите картинки. Если на картинке полезный продукт – то вы ребята хлопайте в ладоши. Если – не полезный, то вы ничего не делайте.

Картинки: Рыба, пирожное, яйца, конфеты, овощи, лимонад, фрукты, чипсы, творог, хот-дог, каша, йогурт.

***2.*Ведущий: *А теперь играем в Игру «Магазин****»*

У всех лежат картинки с изображением тележек из супермаркета. Давайте представим, что Вас мама отправила в магазин за продуктами для приготовления (овощного салата, борща, овсяная каша, овощное рагу). Что вы ей купите?  (проанализировать 2-3ответа)

**3 Ведущий.**Всем известно, что по утрам полезно кушать каши. Почему они полезны? (Ответы детей.)

***Дидактическая игра «Скажи по-другому».***

Каша из гречки — гречневая, из перловки — ..., из пшена — ..., из манки — ..., из овсянки — ...   из риса- рисовая, из кукурузы-  кукурузная

У вас на столе еще есть лист с заданием. Посмотрите, что на нем изображено. Каши. Какие каши нарисованы? Задание:чтобы каша была вкуснее и полезнее, нужно выбрать добавку к каше. С чем ее можно есть

**4 Теперь немного отдохнем. Игра «Да и Нет»**

**Если «ДА» встаем и поднимаем руки, если «НЕТ» - приседаем.**

Каша – вкусная еда
Это нам полезно? (*Да*)
Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? (*Да*)
В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (*Нет*)
Щи – отличная еда
Это нам полезно? (*Да*)
Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? (*Нет*)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (*Да*)
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? (*Нет*)
Овощей растет гряда.
Овощи полезны? (*Да*)
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (*Да*)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (*Да*)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (*Да*)

**5. В А теперь задание Игра «Четвертый лишний» «Помоги сказочным героям»**. Рассмотрите на фланелеграфе героев и продукты питания. Давайте поможем выбрать продукты: -что им полезно кушать, а что вредно:

Мальчику с пальчику, чтобы подрасти, — морковка, яйца, рыба..(гамбургер).

Карлсону, чтобы не поправляться, — сок, капуста, помидоры, фрукты...(торт)

Знайке, чтобы улучшить зрение, — черника, зеленый лук, сыр...(чипсы)

Незнайке, чтобы подпитать мозг, — молоко, орехи, шоколад...(лимонад)

**6 Следующая игра: «Да или нет», если да- поднимаем зелёный кружок, если нет-красный:**

**Вопросы стр52**

**-**можно ли пить сырую воду?

- нужно ли пить соки, воду в течении дня?

- хочется ли больше пить во время жары?

- надо ли пить больше жидкости во время болезни?

 -можно ли разговаривать во время еды?

-надо ли принимать пищу в одно и то же время?

- можно ли переедать?

-обязательно ли перед едой мыть руки с мылом?

-можно ли торопиться во время еды?

 Молодцы! На все вопросы дали правильные ответы!

**7.Вы отгадайте загадки:**

Должен есть и стар и млад
Овощной всегда (салат).

Будет строен и высок,
Тот, кто пьет фруктовый (сок).

Знай, корове нелегко
Делать детям (молоко).

Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть (сметану ).

Знает твердо с детства Глеб -
На столе главней всех (хлеб).

Ты конфеты не ищи –
Ешь с капустой свежей (щи).

За окном зима иль лето
На второе нам – (котлета).

Ждем обеденного часа-
Будет отварное (мясо).

Мясо, рыба, крупы, фрукты –
Вместе все они – (продукты ).

Подведение итогов.

О чем же  мы сегодня говорили? ( о правильном питании)

 Ежедневно непременно

С аппетитом нужно есть:

Рыбу, сыр и простоквашу,

Фрукты, овощи и кашу.

Масло сливочное тоже,

И сметану, и творожник,

А для худых полезны сливки.

Ежедневно непременно

Надо есть всё, что полезно!

А теперь дадим полезные советы нашим гостям. Которые мы знаем сами и хотим, чтобы их знали все!

1.    Главное не переедайте.

2.    Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

3.    Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4.    Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.

5.    Овощи и фрукты – полезные продукты

6.    Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Приложение 2

**Дидактические игры**

**по формированию культуры здоровья**

**для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет включительно)**

Игра «Хорошо – плохо» («Вредно – полезно»)

Цели:

• помогать запомнить правила личной гигиены;

• формировать бережное отношение к своему здоровью.

Материал: сюжетные картинки, на которых изображено правильное и неправильное отношение к своим зубам, коже, питанию, зрению и т. д.

Описание игры. Педагог предлагает сюжетные картинки. Дети выбирают картинку и рассказывают, что на ней изображено. Далее выбирается ведущий, он показывает картинки. На картинку с правильным отношением к своему здоровью дети реагируют прыжками, а при показе негативной садятся на пол.

Игра «Кому что нужно для работы»

Цели:

• закреплять знания о работе пожарных, спасателей, врачей (отмечать важность их работы, значимость своевременного оказания первой помощи);

• закреплять названия предметов, необходимых людям данных профессий;

• воспитывать уважение к их труду.

Материал: сюжетные картинки, карточки с изображениями предметов, необходимых для работы пожарным, спасателям, врачам.

Описание игры. Педагог раздает детям сюжетные картинки. Затем показывает предметные картинки, а дети называют, кому этот предмет нужен для работы и что им можно делать (огнетушитель, лестница – пожарному, бинт, вату – врачу и т. д.).

Игра «Что сначала, что потом»

Цели:

• развивать умение анализировать проблемные ситуации, которые могут встретиться дома, во дворе, на воде, в лесу, на улице;

• учить беречь свою жизнь и здоровье, соблюдать осторожность, избегать заведомо опасных ситуаций.

Материал: карточки с изображением опасных ситуаций.

Описание игры. Педагог показывает картинку с изображением опасных ситуаций, дети называют ее, говорят, что было до этого, объясняют, почему она возникла, как выйти из опасной ситуации и не попасть в нее.

Игра с мячом «Телефон»

Цели:

• помогать в запоминании правил личной безопасности, правил общения по телефону;

• продолжать учить пользоваться телефоном;

• проверять знание телефонов экстренных служб.

Материал: телефон, карточки с номерами «01», «02», «03», «04».

Описание игры. Дети встают в круг, в середине педагог. Он называет ситуацию, а дети должны показать карточку и назвать номер телефона (срочно нужен врач – «03», пожар в доме – «01», на кухне пахнет газом – «04» и т. д.)

Приложение 3

**«Игровой самомассаж по методике А.А.Уманской»**

**Комплексы массажа головы, рук, ушей**

*№ 1 Точечный массаж*

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

*№ 2 Массаж рук*

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1.     Подготовительный этап.

2.     Дети растирают ладони до приятного тепла.

3.     Основная часть

o        Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

o        Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

o        Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

o        Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

o        Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

4.     Заключительный этап. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

 Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрей лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора

*№ 3   Массаж волшебных точек ушек*

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возростов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

*«Поиграем с ушками»*

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

*«Найдём и покажем ушки»*

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. Пи этом ребёнок должен ощущать хлопок.

*«Потянем ушки»*

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

*«Покрутим козелком»*

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

 *«Погреем ушки»*

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависти от возраста детей. В среднем это сотавляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Приложение 4

**Гимнастика для глаз – 7 лучших упражнений для восстановления и улучшения зрения**

Сегодня многие проводят за компьютером большую часть рабочего времени. Это требует максимального напряжения глаз, от чего мы испытываем дискомфорт, сухость, усталость. Эти, казалось бы, незначительные симптомы и есть первые признаки ухудшения зрения.

Даже если человек обладает стопроцентным зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. В этом поможет специальная гимнастика для глаз.

Глаза работают благодаря мускулам, а мускулы надо тренировать. Движения глазами лучше делать утром или вечером, перед сном. Каждое упражнение повторяйте по 5-30 раз, начинайте с малого, постепенно увеличивайте нагрузку. Движения плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать. И не забудьте снять очки или контактные линзы.

7 лучших упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:

Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. МАССАЖ

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ»

Приложение 5

**Методика проведения игрового стретчинга (по Е. В. Сулим)**

• Во время упражнения надо следить за дыханием детей: оно должно быть

спокойным, ритмичным.

• Нежелательно предлагать несколько упражнений подряд на сходные группы

мышц.

Ожидаемые результаты:

— профилактика нарушений осанки;

— развитие подвижности в различных суставах (гибкость).

Противопоказания: наличие травм и растяжений суставов, связок и

позвоночника.

Упражнения игрового стретчинга

«Лошадка»

И. п. — стоя в упоре на ладони и колени.

В: 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова

прямо; 2 — выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие,

удерживая в том же положении одновременно руку и ногу.

«Волк»

И. п. — то же.

В: 1 — поднять правую (левую) ногу, голова прямо (вдох); 2 — вернуться в и. п. (выдох).

«Кошечка»

И. п. — то же.

В; 1 — прогнуться в пояснице, голову поднять вверх — вперед (вдох); 2 —

округлить спину, голову опустить вниз (выдох).

Растягивание в стороны

«Звездочка»

И. п. — широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

В: 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз; вдох — плечи не поднимать,

грудную клетку «раскрыть», голова прямо, 2 — руки опустить (выдох,

расслабиться.

«Домик»

И. п. — то же.

В; 1 — вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко

упираются в пол (вдох, 2 — руки опустить (выдох, расслабиться.

«Дуб»

И. п. — то же.

В; 1 — вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать

полуприсед, ноги крепко упираются в пол (вдох, 2 — руки опустить (выдох,

расслабиться