**Представление педагогического опыта воспитателя**

**муниципального дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад №40» городского округа Саранск**

**ТОПОРОВОЙ ТАТЬЯНЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ**

**1.Тема: «Формирование основ здорового образа жизни через игровую деятельность»**

**2.Сведения об авторе:** Топорова Татьяна Александровна, воспитатель.

Образование: высшее, бакалавриат: 2010 - 2015 гг., город Саранск. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева". Квалификация по диплому: Программа бакалавриата по направлению подготовки "Педагогическое образование" БАКАЛАВР;

Профессиональная переподготовка: 2018 г. - по программе "Педагогика и методика дошкольного образования", Квалификация по диплому: воспитатель. Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования "Мордовский республиканский институт образования».

Общий педагогический стаж работы 10 лет, в данной организации 7 лет.

**3.Актуальность опыта**.

***« …Знает лишь мудрость порой одна***

***Какая всем нашим мечтам цена,***

***Все дело в здоровье, его друзья,***

***Ни славой, ни златом купить нельзя!»***

***Р.Гамзатов.***

А.С. Макаренко писал: «Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре». Дошкольное детство самый важный период становления личности. В эти годы ребенок приобретает первоначальные знания об окружающей жизни, у него начинает формироваться определенное отношение к людям и труду, вырабатываются навыки и привычки правильного поведения, складывается характер. Основной вид деятельности детей дошкольного возраста — игра, в ней развиваются духовные и физические силы ребенка, его внимание, память, воображение, дисциплинированность, ловкость.

Кроме того, игра — это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту способ усвоения общественного опыта. В игре формируются и развиваются все стороны личности ребенка, происходят значительные изменения в его психике, которые подготавливают переход к новой, более высокой стадии развития. Психологи считают игру ведущей деятельностью дошкольника.

Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня рассматривается в качестве одной и приоритетных социально - педагогически задач. Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные.

Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Для укрепления здоровья детей особую роль играет применение разнообразных рациональных двигательных режимов и оздоровительных физических упражнений, игр, которые бы удовлетворяли требования образовательного процесса и соответствовали закономерностям физических качеств дошкольника.

Детям дошкольного возраста просто необходимо движение. Известно, что дети, которые постоянно находятся в движении меньше болеют и подвергаются различным заболеваниям, крепко спят, быстрее развиваются физически. Дошкольный возраст является ключевым в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

В настоящее время одной из наиболее актуальных проблем является состояние здоровья детей.

Решение проблемы здорового детства, по мнению ряда авторов, таких как Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волошина, напрямую связано с формированием у ребенка ответственности за индивидуальное здоровье, что требует новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных учреждениях.

При этом отметим, что формирование навыков здорового образа жизни – это двусторонний взаимосвязанный процесс: с одной стороны самоорганизация и самореализация ребенка, с другой – деятельность педагога по созданию определенных условий для формирования компетентности в области укрепления здоровья.

Формирование навыков здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей .

Становление компетентности в области укрепления здоровья должно осуществляться в процессе активной деятельности. Оно органично связано с возрастными новообразованиями, с особенностями развития личности ребенка, с окружением, с формирующимся личным социальным опытом. Спецификой становления компетентности в области укрепления здоровья в этом возрасте является фактическое слияние процессов выполнения ребенком деятельности, приобретения и проявления компетентности.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребёнка. Здесь дети растут, развиваются, получают знания, жизненный опыт, происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышают адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретают необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Все это вызывает необходимость поиска новых форм организации непосредственно образовательной деятельности по физической культуре развитию личности дошкольника, в том числе его социальной компетентности.

Приоритет игровых технологий в физическом воспитании отвечает современным требованиям дошкольного образования. ФГОС дошкольного образования поддерживает точку зрения о том, что ребенок - «человек играющий». Ведь именно в дошкольном возрасте в игровой форме происходит познание окружающего мира, социализация ребенка, развиваются коммуникативные способности, трудовые навыки, формируется безопасный стиль жизни, вырабатываются навыки здорового образа жизни, раскрывается жизненный потенциал, повышаются функциональные возможности организма и самое главное: реализуется естественная потребность детей в движении.

Включение в систему физического воспитания игровых технологий способствует эффективному взаимодействию ребенка со взрослыми и сверстниками.

Автор опыта считает, что включение в образовательный процесс игровых технологий, способно обеспечить новое качество образования, высокую мотивацию и сохранение здоровья ребенка.

Следует выделить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ, организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы и т.п.

Правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах оздоровления, режима дня, гигиенических процедур, развития двигательных навыков, т.е. соблюдения здорового образа жизни.

Поэтому очень важно взаимодействовать с семьей, оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях.

Таким образом, возникают **противоречия** между:

- необходимостью формирования навыков здорового образа жизни дошкольников и недостаточной разработанностью механизмов формирования социальной компетентности дошкольников в области физкультурно-оздоровительной деятельности на основе игровых технологий;

**-** имеющимся воспитательным потенциалом семьи и недостаточной степенью использования его в деятельности ДОО.

**4.Основная идея опыта:**Главная задача физического воспитания детей на моих занятиях по физической культуре – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, через игровую деятельность, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Обогащение двигательного опыта ребенка осуществляется последовательно – от одного возрастного этапа к другому. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех видов двигательных умений и навыков, формирование которых обуславливается возрастными и индивидуальными особенностями развития. Всестороннее физическое развитие предполагает развитие физических качеств. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность.

Достигнутый уровень развития физических качеств, психологическая готовность к большой концентрации волевых усилий обусловливает новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Так постепенно достигается уровень физического совершенствования, необходимый для определенного возрастного этапа развития. Не секрет, что проблема здоровья подрастающего поколения становится все более актуальной.

Одним из существенных средств в борьбе за здоровье детей является правильно организованные и регулярные физкультурные занятия с дошкольниками. При подготовке к школе детей, основным средством, улучшающим функционирование всех систем организма, является организованная деятельность. Одним из ее видов – игровая деятельность (подвижные игры, игровые упражнения) которое нормализуют нервные процессы, развивают память, внимание, способствуют проявлению инициативы, формируют волевые качества, учат ориентироваться в пространстве во времени, укрепляют сердечно – сосудистую и дыхательную систему, активизируют обмен веществ, развивают двигательный аппарат. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающих в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка. Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях. В ускоренном темпе выполнения задания. При такой увлеченности детей и захватывающей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающая преодолевать различные препятствия. Игры для детей дошкольного возраста средство социальной и физиологической адаптации. Они вызывают живой интерес, развивают смекалку и сообразительность. ―Что ты всего больше любишь делать? На этот вопрос большинство детей ответит: ―Играть! Я всегда спрашиваю у детей: ―Какие есть предложения, чем сегодня займемся? И всегда дети говорят ―давайте поиграем!

Замечательно! Давайте играть! Ведь наши дети самое дорогое что у нас есть, мы взрослые хотим видеть своих детей здоровыми, умными, веселыми, воспитать гармонично развитую личность. Дети играют дома, в детском саду, на улице. Любое увлекательное занятие обозначает для них слово ―игра‖. Через игру ребенок познает окружающую его действительность, свой внутренний мир. В младенческом возрасте посредством игры развиваются органы чувств малыша, происходит накопление зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых ощущений. В этот период закладывается основа познавательной и физической активности ребенка. С возрастом игра становится более осмысленной предметной, но ее цель – познание мира, остается неизменной. В игре ребенок воссоздает модель окружающей его среды. Обыгрывает различные ситуации, примеряя ту или иную роль. Игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели. А не способ выполнения движения. Он действует целеустремленно, приспосабливаясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения.

*Ведущая педагогическая идея опыта заключается в том, чтобы:*

- педагогическая идея опыта заключается в формировании навыков здорового образа жизни у дошкольников посредством использования игровых технологий в условиях взаимодействия ДОО и семьи.

5. **Теоретическая база опыта.**

В исследование и решение проблемы здоровья, формирования здорового образа жизни у детей внесли вклад в различное время ученые различных наук: философы К.Гельвеций, Дж.Локк, М.В.Ломоносов и др.; психологи и физиологи В.М.Бехтерев, Л.С. Выготский и др.; ученые-медики Н.А.Амосов, В.Ф.Базарный, И.И.Брехман, И.И.Буянов, В.П.Казначеев, Ю.П.Лисицин, Б.Н. Чумаков и др.; педагоги Ш.А.Амонашвили, В.К.Зайцев, В.В.Колбанов, Я. Корчак, С.В.Попов, В.А.Сухомлинский и др.

Вопросы сохранения здоровья, оздоровления и развития ребенка нашли отражение в научных трудах Е.А.Аркина, М.Н.Алиева. Проблемы здоровьесбережения рассматриваются в трудах А.В.Алексеевой, Л.Н.Волошиной, профессоров Белгородского национального исследовательского университета.

В словаре русского языка С.И.Ожегова и Н.Ю.Шведовой здоровье понимается как правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние телесного, душевного и социального благополучия». Таким образом, понятие «здоровье» имеет физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный и духовный аспекты.

Социологи определяют здоровье человека его личностными качествами и рассматривают через призму культуры, которая оказывает огромное влияние на здоровье как целостную систему: преобразует биологические потребности человека, регулирует его поведение, образ жизни, уклад, формирует отношение к окружающему миру и к себе.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье .

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: закаливание, плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, рациональное питание и т.п.

Навык - деятельность, сформированная путём повторения и доведения до автоматизма. Всякий новый способ действия, протекая первоначально как некоторое самостоятельное, развёрнутое и сознательное, затем в результате многократных повторений может осуществляться уже в качестве автоматически выполняемого компонента деятельности.

Навык представляет собой определенные умения (действия), которые вырабатываются с помощью привычки, причем в большинстве случаев подобные действия выполняются автоматически.

В отличие от привычки, навык, как правило, не связан с устойчивой тенденцией к актуализации в определенных условиях.

Интеграционной основой различных форм и видов деятельности являются игровые технологии. Игровые технологии выступают как средства активного познания окружающего мира, вхождения дошкольника в систему социальных отношений, непосредственного тесного продуктивного взаимодействия с взрослыми и сверстниками (Е. С.Евдокимова, Л. С.Киселева, Т. А.Данилова, Т.С.Лагода, М. Б.Зуйкова, Е. П.Панько и др.).

Участие ребенка дает возможность приобретать и усваивать знания, практические навыки взаимодействия с окружающим миром, возможность выражать свое отношение к освоенному, замечать проблемы и противоречия в окружающей действительности, искать пути их преодоления.

Игра дает ребенку доступные для него способы моделирования окружающей жизни. А. Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин рассматривали игру как особую форму практического проникновения ребенка в мир социальных отношений. В игре ребенок естественен, активно действует, искренне переживает, придумывает, творит, воображает, развивается физически.

Автор опыта, учитывая данные положения, взял идеи формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством использования игровых технологий в условиях взаимодействия ДОО и семьи.

Игра - это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка. Ведь именно игра, являясь естественным спутником жизни ребенка.

Игра-это первая школа воспитания общественного поведения. На основе взаимоотношений со сверстниками формируются чувства, привычки, умение действовать совместно и целенаправленно, понимание личных и общих интересов; развивает чувство содружества, подчинения и равенства.

Формирования и развития этих качеств можно достигнуть лишь при правильном руководстве детскими играми.

Общее значение игр для детей переоценить, наверное, невозможно.

Именно в игре ребенок получает полноценное, многоплановое развитие: физическое, трудовое, психическое, умственное. Поэтому очень важно вызвать интерес к подвижным, спортивным играм у детей и родителей и внедрить их в повседневную жизнь.

**6. Новизна опыта.**

В создании системного подхода к формированию валеологических знаний посредством использования различных видов игр. Формирование у родителей осознанного ведения здорового образа жизни, через просветительскую и практическую работу воспитателя в соответствии с ФГОС ДО.

Игровые технологии выступают как средства активного познания окружающего мира, вхождения дошкольника в систему социальных отношений, непосредственного тесного продуктивного взаимодействия с взрослыми и сверстниками (Е. С.Евдокимова, Л. С.Киселева, Т. А.Данилова, Т.С.Лагода, М. Б.Зуйкова, Е. П.Панько и др.).

**Технология опыта.**

Цель: повышение уровня сформированности у дошкольников навыков здорового образа жизни посредством использования игровых технологий в условиях взаимодействия ДОО с семьей.

1. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи: сформировать у дошкольника представление о здоровом образе жизни; внедрить в практику работы дошкольного учреждения игровые технологии, с привлечением родителей в совместную игровую деятельность; создать в ДОО развивающее игровое пространство, способствующее сохранению и укреплению здоровья детей, развитию у них физических качеств и социальных навыков через организацию коллективных дворовых игр, формирование детских игровых сообществ, формирование у детей желания переносить игровой опыт в организацию самостоятельной игровой деятельности в детском саду и во дворе своего дома.

•реализовать единый подход в воспитании и обучении детей в семье и детском саду по вопросам культуры здоровья через игровые технологии.

***Методы и формы организации работы***

Система работы предусматривала:

• выявление уровня сформированности знаний и практических навыков у дошкольников по ЗОЖ на начальном этапе работы;

• проведение мероприятий с детьми по формированию здорового

образа жизни;

• взаимодействие с родителями по вопросам здоровьесбережения;

• диагностирование необходимых навыков на заключительном этапе.

*Формирование здорового образа жизни осуществлялось через такие*

*формы работы как:*

• физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые включают в себя организованные формы работы и самостоятельную двигательную деятельность дошкольников в повседневной жизни;

• познавательные занятия (1-3 раза в месяц), на которых ребенок приобретает знания о своем организме, способах сохранения своего здоровья;

• обучающие, развивающие игры и игровые упражнения, которые дают возможность приобретения опыта здоровьесберегающих действий.

Планирование работы включало проектирование физического развития, прогнозирование динамики и результативности педагогического воздействия на оздоровление и приобретение опыта в двигательной деятельности каждого ребенка.

Основой формирования навыка здорового образа жизни является разработка и реализация игровых и образовательных технологий по их осуществлению, направленных на реализацию ведущих базовых потребностей, присущих ребенку, что позволяет уже в дошкольном возрасте закладывать позиции самостоятельности, активности, инициативности в использовании полученные знаний, умений и навыков в подвижных играх и занятиях спортом

В начале работы над опытом автором было разработано перспективное планирование, в основу которого были включены:

* двигательная активность детей,
* рациональный режим,
* гигиенические условия,
* психологический микроклимат в семье,
* пребывание на свежем воздухе, полноценное питание.

В ходе работы выделены основные этапы деятельности педагога с детьми по формированию основ здорового образа жизни посредством игровых технологий:

1 блок.

Создание соответствующей предметно-развивающей среды, направленной на реализацию игровых технологий на основе личностно ориентированного подхода.

2 блок. Организация познавательной деятельности, в процессе которой ребенок приобретает знания о своем организме, о способах сохранения своего здоровья; формируется представление о режиме, активности и отдыхе.

3 блок. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, способствующие формированию у дошкольников навыков ЗОЖ, формированию потребности в физическом совершенствовании, воспитанию культурно-гигиенических качеств.

4 блок. Взаимодействие педагогов и родителей по формированию навыков ЗОЖ на основе игровых технологий.

 ***- Формы, методы и средства учебно-воспитательной работы***

Система работы предусматривала:

• выявление уровня сформированности знаний и практических навыков у дошкольников по ЗОЖ на начальном этапе работы;

• проведение мероприятий с детьми по формированию здорового образа жизни;

• взаимодействие с родителями по вопросам здоровьесбережения;

• диагностирование необходимых навыков на заключительном этапе.

Формирование здорового образа жизни осуществлялось через такие формы работы как:

• физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые включают в себя организованные формы работы и самостоятельную двигательную деятельность дошкольников в повседневной жизни;

• познавательные занятия (1-3 раза в месяц), на которых ребенок приобретает знания о своем организме, способах сохранения своего здоровья;

• обучающие, развивающие игры и игровые упражнения, которые дают возможность приобретения опыта здоровьесберегающих действий.

Планирование работы включало проектирование физического развития, прогнозирование динамики и результативности педагогического воздействия на оздоровление и приобретение опыта в двигательной деятельности каждого ребенка.

Формирование у детей активного отношения к здоровью и потребности в здоровом образе жизни на основе знаний, умений и опыта, полученных в системе дошкольного образования, связано с построением образовательного процесса на компетентностном подходе, с использованием игровых технологий, основанных на ведущей деятельности в этот возрастной период. Изменение образовательного поля ребенка на уровне игровых технологий, безусловно, обеспечивает высокую мотивацию к занятиям физической культурой, активность в сохранении и укреплении здоровья ребенка. Бессмысленно работать в данном направлении без активного участия в этом процессе педагогов, родителей. Только изменение единого подхода к вопросу культуры здоровья дошкольников и их родителей могут дать реальные результаты.

Основой формирования навыка здорового образа жизни является разработка и реализация игровых и образовательных технологий по их осуществлению, направленных на реализацию ведущих базовых потребностей, присущих ребенку, что позволяет уже в дошкольном возрасте закладывать позиции самостоятельности, активности, инициативности в использовании полученные знаний, умений и навыков в подвижных играх и занятиях спортом.

В начале работы над опытом автором было разработано перспективное планирование, в основу которого были включены:

•двигательная активность детей,

•рациональный режим,

•гигиенические условия,

•психологический микроклимат в семье,

•пребывание на свежем воздухе, полноценное питание.

Перспективное планирование строилось на формировании осознанного отношения ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации оздоровительной деятельности дошкольников.

В ходе работы выделены основные этапы деятельности педагога с детьми по формированию основ здорового образа жизни посредством игровых технологий:

1 блок. Создание соответствующей предметно-развивающей среды, направленной на реализацию игровых технологий на основе личностно ориентированного подхода.

2 блок. Организация познавательной деятельности, в процессе которой ребенок приобретает знания о своем организме, о способах сохранения своего здоровья; формируется представление о режиме, активности и отдыхе.

3 блок. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, способствующие

 формированию у дошкольников навыков ЗОЖ, формированию потребности в физическом совершенствовании, воспитанию культурно-гигиенических качеств.

4 блок. Взаимодействие педагогов и родителей по формированию навыков ЗОЖ на основе игровых технологий.

1 блок. Понимая важность этой проблемы, проанализировав уровень состояния здоровья детей, автор пришла к выводу, чтобы воспитать здорового ребенка – необходимо создать все условия для его физического роста и разностороннего гармоничного развития.

С этой целью в ДОУ создана современная предметно-развивающая среда для занятий физической культурой. Имеется отдельный физкультурный зал, спортивная площадка, яма для прыжков в длину, мячи, скакалки, кегли, мешочки для попадания в цель, обручи, массажные рукавички, кольцеброс, дорожка для здоровья, спортивный инвентарь, нетрадиционное оборудование для исправления осанки и плоскостопия.

Для укрепления здоровья дошкольников использовалась игра «Я и витаминки», прием фитонцидов (лука, чеснока, выращенного на подоконнике дошкольного учреждения), а также живых витаминов: сырой моркови, свеклы, капусты, яблок), которые служат для повышения иммунитета и противовирусной защиты у детей, а также сеансы чая «Травушки-Муравушки» подготовленные медицинской сестрой ДОУ.

2 блок. Для того чтобы обучить дошкольников навыкам сохранения своего здоровья, приобретения знаний о своем организме, реализовала следующие циклы занятий по воспитанию здорового образа жизни по темам: «Планета здоровья», «Наше здоровье», «Что полезно и что вредно для зубов?», «Путешествие за секретами здоровья» и другие.

3 блок. В комплекс физкультурно-оздоровительной работы обязательно входит ходьба по дорожкам здоровья, массаж сухой рукавичкой, массаж ушей, лица, стопы, полоскание рта после приема пищи.

Педагогом также применяется щадящий метод закаливания: мытье рук прохладной водой до локтей, босохождением по массажным коврикам.

Формирование навыков здорового образа жизни осуществлялось целенаправленно посредством ежедневной утренней гимнастики с предметами и без них, физкультурных занятий.

Широко использовались подвижные и спортивные игры, праздники и развлечения, игры и игровые упражнения, которые протекают в основном на эмоциональном подъёме, стимулируя двигательную активность детей.

Прогулки на свежем воздухе сыграли большую роль в воспитании здоровьесбережения детей. Пребывание на улице обогащало детей не только положительными эмоциями, но и способствовало укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и других важных систем.

Формирование представлений о режиме, активности и отдыхе осуществляется с учетом санитарно-гигиенических требований личной гигиены, режимов проветривания и влажной уборки помещений, общего режима дня, режима двигательной активности, питания и сна, организации порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций, ограничения предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Таким образом, формирование навыков здорового образа жизни осуществлялось в процессе соблюдения требований к гигиеническим и социально-бытовым условиям, полноценному питанию, рациональному режиму дня, физическим упражнениям.

4 блок. Я уверена, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно- оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. В детском саду организуются совместно с родителями:

родительские собрания;

выставки папок-передвижек;

•устные журналы и дискуссии с участием медработников;

•семинары-практикумы;

•анкетирование родителей;

•тренинги;

•семейные физкультурные досуги и праздники;

•использование Интернет-ресурсов (сайт ДОУ);

•индивидуальные консультации;

•совместные конкурсы для детей и родителей;

•открытые мероприятия;

•обмен опытом семейного воспитания;

•спортивные досуги, развлечения;

•анкетирование родителей по вопросам здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей;

•выполнение режима дня в семье.

Главная цель этих мероприятий: комплексное решение задач физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития каждого ребенка, активное внедрение в этот процесс наиболее эффективных технологий здоровьесбережения - учить детей культуре здорового и безопасного образа жизни.

**Результативность опыта.**

Реализовать работу помогает Уголок физического воспитания «Здоровый образ жизни», организованный в группе, куда входят: настольно-печатные игры по ЗОЖ «Спорт», «Игра "Полезная и вредная еда"», «Будь активным и здоровым». К сюжетно-ролевой игре «Магазин здоровья» приобретен кассовый аппарат, сделаны чеки и деньги. Была оформлена картотека здоровьесберегающих понятий, которую регулярно пополняла по мере изучения материала. «Магазин здоровья»

Игра - ситуация «Делаем покупки»

Предварительная работа. Воспитатель знакомит детей со специализированными магазинами: продовольственными (гастроном, хлеб, булочная, кондитерская и др.) промтоварными (одежда, обувь, бытовая техника, спорттовары и др.). Педагог проводит дидактические игры «Определи, какой магазин?», «Кто что любит?», «Что надеть?».

Основная работа. Воспитатель вместе с детьми готовят предметную среду для игры в магазин. Распределяются роли: продавцы, кассиры, покупатели. Педагог вовлекает детей в сюжетно- ролевую игру, предлагая одним детям сходить в продуктовый магазин, и купить только полезные овощи и фрукты. Другим необходимыми товарами для гигиены в хозяйственном магазине.

Вся работа по формированию основ здорового образа жизни через игровую деятельность ведется в тесной связи с педагогами ДОО, специалистами и родителями воспитанников.

В работе с родителями использовались разные формы работы: родительские собрания, беседы, анкетирование.

*В группе совместно с родителями была оформлена фотовыставка:*

- «Мы за Здоровый Образ Жизни».

Родителям было предложено принести фотографии, как они проводят свободное время с пользой для здоровья.

*Разработан альбом:*

- «Азбука здоровья»

*Проведены консультации для родителей:*

Консультация для родителей "Роль семьи в формировании здорового образа жизни"

Консультация для родителей "Будем вместе мы играть и здоровье укреплять"

Консультация "Здоровый образ жизни детей, или 10 заповедей здоровья"

Памятка для родителей "Здоровый образ жизни семьи"

Беседа с родителями "Учите детей быть здоровыми"

Буклет "Все о здоровом питании"

 Были организованы совместные экскурсии в медицинский кабинет, на прачку, на кухню.

Для выявления результативности опыта по формированию навыков здорового образа жизни дошкольников посредством использования игровых технологий была использована методика Н.К. Смирнова, в результате которой выявлено: 46% дошкольников имели высокий уровень, 47% - средний, 7% - низкий.

В результате организованной работы по формированию у дошкольников навыков здорового образа жизни посредством внедрения игровых технологий можно сделать следующие выводы:

- состояние здоровья воспитанников намного улучшилось, это подтверждается количеством детей, относящихся к первой группе здоровья;

- дошкольники в детском саду и дома стали соблюдать навыки личной гигиены;

- снизился уровень заболеваемости;

- процент функционирования групп повысился;

- у ребят хорошо развиты физические качества, повысилась выносливость и работоспособность;

- сформировано сознательное отношение к здоровому образу жизни;

- воспитаны такие нравственные качества, как честность, порядочность, уважение к старшим;

- повысился уровень самооценки, уверенности в себе.

Родители стали активными участниками и помощниками, в организации педагогического процесса удовлетворены условиями деятельности учреждения по здоровьесбережению, совместной работой с педагогами по формированию навыков здорового образа жизни у детей, научились ценить свое здоровье и здоровье своих детей.

*Взаимодействие ДОО и семьи позволило:*

- привлечь родителей к совместной работе по оздоровлению детей, формированию у них основ здорового образа жизни;

- повысить уровень заинтересованности и позитивного отношения к сотрудничеству;

- популяризировать здоровый образ жизни среди семей и в социуме.

Полученные результаты показали, что использование современных игровых технологий способствует эффективному формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Для реализации педагогической идеи в своей работе использую инновационный метод проектной деятельности. Этот метод актуален и очень эффективен, т.к. дает ребенку возможность экспериментировать, синтезировать полученные знания, развивать творческие способности и коммуникативные навыки, тем самым, позволяя ему успешно адаптироваться к школе.

С целью выполнения задач и обмену опытом с педагогами по данному направлению мною *разработаны проекты*:

- Проект «Маленькие чистюли» (2018 г.)

- Проект «Наше здоровье» (2022 г.)

*Подготовила консультации для родителей:*

- [Консультация для родителей: «Значение и роль народной подвижной игры в развитии детей.](https://upload2.schoolrm.ru/iblock/3ea/3ea362d01dae416c930a88387253e7bf/9-Znachenie-i-rol-narodnoy-podvizhnoy-igry-v-razvitii-rebenka.docx)» (2021 г.)

- [Консультация для родителей: «Сохранение здоровья подрастающего поколения»](https://upload2.schoolrm.ru/iblock/6da/6dadf45a9f791f8f35f6ee7d7f58c860/12-PEDAG.SOVET-2-Konsultatsiya-Sokhranenie-zdorovya-podrastayushchego-pokoleniya.docx) (2021 г.)

*Подготовила памятки для родителей:*

- [Памятка: «ЗОЖ выбирает каждый»](https://upload2.schoolrm.ru/iblock/245/245b615ffc41f5cf4a66a96c67fe4b09/10.-ZOZH-vyigryvaet-kazhdyy.docx)

**Адресные рекомендации по использованию опыта**.

Данный педагогический опыт может быть полезен воспитателям дошкольных учреждений, педагогам дополнительного образования, заинтересованным родителям для совместных домашних занятий с детьми.

В целях обмена опыта с коллегами проводятся открытые занятия, выступления на педсоветах. Опыт работы размещается на страницах сайта учреждения:

<http://ds40sar.schoolrm.ru/sveden/employees/11150/201189/>

**Приложение 1**

Образовательный проект «Наше здоровье»

(формирование основ здорового образа жизни у старших

 дошкольников)

(старшая группа №5)

 *«Чтобы  сделать ребенка умным и   рассудительным,*

 *сделайте крепким и здоровым».*

*Жан  Жак  Руссо*

**Проект:** «Наше здоровье»

**Авторы проекта:** Топорова Татьяна Александровна, воспитатель первой квалификационной категории

Гербель Екатерина Сергеевна, соответствие занимаемой должности.

**Краткая аннотация проекта**

Данный проект посвящен проблеме оздоровления детей. Предлагается решение задач укрепления здоровья дошкольников средствами здоровьесберегающих технологий. Практическое использование данной разработки позволит сформировать у дошкольников навыки здорового образа  жизни через практические навыки. Проект позволит: разработать цикл мероприятий и обогатить предметно пространственную среду в группе.

Проект рекомендуется для работы с детьми старшего дошкольного возраста от 5-ти до 6-ти лет, включает в себя актуальность, цель, задачи, основное содержание.

В проекте представлены разнообразные формы, методы и приемы взаимодействия воспитателя с детьми, родителями, социальными партнерами.

 Разработанный проект является одним из компонентов построения нового образовательного пространства в контексте ФГОС ДО. Содержание и структура проекта соответствует всем педагогическим требованиям.

**Актуальность**

Здоровый ребёнок – главная ценность нашего общества. Недаром говорят: «Здоров будешь - всё добудешь!». Здоровье детей необходимое условие всестороннего развития ребёнка и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Сохранение и поддержание здоровья человека – приоритетное направление государственной политики, одна из главных стратегических задач развития страны.

 Вместе с тем, по данным системы здравоохранения, состояние здоровья детей дошкольного возраста ухудшается: растёт число заболеваний органов дыхания, пищеварения, нарушений опорно-двигательного аппарата; наблюдается ухудшение показателей психического развития. Современные дети испытывают большое эмоциональное напряжение, «двигательный дефицит» вследствие изменения образа жизни современно человека (мы мало двигаемся, много времени проводим за телевизором, компьютером, потребность в двигательной активности снижается, коллективные подвижные игры сменились на компьютерные, дети мало гуляют).

Поэтому актуальным и востребованным сегодня становится поиск средств и методов оздоровления дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни.

**Проблема:**поиск средств и методов оздоровления дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни.

Одним из путей решения этой проблемы являются применение здоровьесберегающих технологий, направленных на физическое развитие, укрепление здоровья и обучение основам здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии - эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровье воспитанников.

«Минутки здоровья»- это небольшие по длительности упражнения в игровой форме, которые проводят с целью оздоровления всего организма ребенка и улучшения его физического и психического состояния. Систематическое применение данных упражнений позволит выработать  у ребенка  полезную привычку – заботиться о своем здоровье.

Упражнения, направленны на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний, развитие крупной и мелкой моторики, речи, положительного самоощущения. Они хорошо вписываются в систему работы дошкольной образовательной организации, так как построены в соответствии с современными подходами и направлены на формирование здорового образа жизни.

Методическую основу содержания проекта  «Наше здоровье в наших руках» составляют разнообразные игровые приёмы. Использование  малых форм народного фольклора (потешек, приговорок, стихов) «оживляет» игровые ситуации общения яркими образами, позволяющими детям обыграть выполняемые движения в нужном темпе и ритме.  «Минутки здоровья» окажут комплексное воздействие как на физическое, так и на познавательное, речевое, художественно-эстетическое, социально-коммуникативное развитие

Педагогический проект был разработан на базе подготовительной группы с сентября по май. Долгосрочный проект направлен на расширение представлений о здоровом образе жизни, на осмысление детьми необходимости беречь здоровье.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Новизна проекта**

Новизна заключается в создании условий для формирования здоровьеориентированного образа жизни участников образовательного процесса через реализацию модели здоровьеформирующего образовательного пространства ДОУ, основанном на дифференцированном подходе к организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Цель проекта:** сохранение и укрепление здоровья детей, способствовать формированию сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности у всех участников проекта.

**Задачи проекта:**

**образовательные:**

1) формировать первичные ценностные представления о здоровье, устойчивое желание его сохранить;

2) закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания;

3) сформировать потребность в двигательной активности;

4) способствовать педагогическому просвещению родителей воспитанников по вопросам здорового образа жизни.

**оздоровительные:**

1) укреплять физическое здоровье детей;

2) формировать у детей необходимые двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;

3) повышать защитные свойства организма и устойчивость к различным заболеваниям путём закаливания.

**воспитательные:**

1. воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;

2) с помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе;

3) создать условия для проявления положительных эмоций;

4) воспитывать целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

**развивающие:**

1) развивать у детей желание заниматься спортом, выполнять необходимы гигиенические процедуры, проводить профилактические мероприятия по сохранению своего здоровья;

2) совершенствовать практические навыки здорового образа жизни;

3) развивать у детей умение избегать опасных для здоровья ситуаций;

4) способствовать развитию творческой инициативы и поисковой деятельности дошкольников.

**Вид проекта:**

* по продолжительности – долгосрочный;
* по доминирующей деятельности – практико-ориентированный, познавательно-исследовательский;
* по количеству участников – групповой.

**Продолжительность:** учебный год (сентябрь – май).

**Участники проекта:** дети старшей группы, воспитатели, родители.

**Форма работы воспитателя с детьми:**

1. Занятия познавательного цикла: физкультурные, чтение художественной литературы.
2. Занятия продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация.
3. Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж.
4. Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры.

**Формы работы с родителями:**

1. Анкетирование.

2. Консультации.

3. Индивидуальные беседы.

4. Организация совместной деятельности с детьми.

**Основное содержание проекта**

**Этапы реализация проекта**

**Первый этап – подготовительный**

1. Изучение методической литературы по теме проекта.

2. Первичная диагностика культуры здоровья детей и анкетирование родителей, позволяющее изучить культуру здоровья семей.

3. Подбор художественной и познавательной литературы.

4. Разработка плана совместной деятельности педагога с детьми, самостоятельной деятельности детей, работы с родителями старшей группы в рамках проекта.

5. Подбор материалов для оформления информационного стенда для родителей.

**Второй этап – основной**

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.

2. Организация работы с родителями.

**Третий этап – заключительный**

1. Проведение викторины «Знатоки ЗОЖ».

2. Тематическая выставка детских рисунков.

3. Анализ результатов проекта.

**Ресурсы**

Материально-техническая база: спортивный инвентарь; наглядно-дидактические пособия, демонстрационный материал («Продукты питания», «Овощи», «Фрукты», «Спорт», «Как устроен человек» и др.); разные виды театра, игрушки-забавы, маски, шапочки, ширмы; материалы для продуктивной деятельности (краски, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага); настольные игры, логические задания; картотеки;  аптечка с набором медикаментов.

Теоретическая и методическая литература:

1. Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду : Книга для воспитателя детского сада. – М. : Просвещение, 1991.
2. Быть здоровыми хотим : оздоровит. и познават. занятия для детей подготов. группы детск. сада / М. Ю. Картушина. – М. : ТЦ Сфера, 2004.
3. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. – Б. : Изд-во Белый город, 2013.
4. Голубев В. В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста : Учеб. пособие для студ. дошк. факультетов высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2011.
5. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. – Учебное пособие. – М. : Педагогическое общество России, 2005.
6. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Пособие для педагогов дошк. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Владос, 2005.
7. Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
8. Расти здоровым : Дет. энцикл. здоровья : [Пер. с англ.] / Роберт Ротенберг. – М. : Физкультура и спорт, 1991.
9. Петерина С. В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. – М. : Просвещение, 1994.
10. Шалаева Г. П. Школа раннего развития «Как устроено моё тело». – АСТ, 2010.
11. Алямовская. В. программа «Здоровье»
12. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010.
13. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М.,«МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011.
14. Логинова Т.И «Физкультурно - оздоровительная работа Комплексное планирование по про-грамме «Детство»
15. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003.
16. Шебеко Н.В. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду»- М., Изд-во Института Психотерапии, 2003.
17. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008.

**Ожидаемые результаты по проекту**

**Дети:**

– получат представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно;

– познакомятся с ролью витаминов в жизни человек;

– расширится представление о структуре организма и своего тела;

– повысится эмоциональный, психический и физический тонус;

– сформируется потребность к ЗОЖ и возможность его обеспечения.

**Педагоги:**

– снижение заболеваемости среди детей;

– создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья, воспитание и развитие личности;

– повышение теоретического уровня и профессионализма педагога;

– самореализация.

**Родители:**

– повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;

– расширение знаний родителей о способах сохранения и укрепления здоровья детей;

– повышение педагогической культуры родителей в аспекте формирования навыков ЗОЖ;

– положительные изменения во взаимоотношениях детского сада и семьи;

–участие родителей в совместных физкультурно-оздоровительных, познавательно- исследовательских мероприятиях.

**Критерии результативности проекта**

Критерии оценки результативности реализации проектной деятельности:

* моют руки перед едой и по мере загрязнения;
* называют полезные овощные культуры для пищеварения;
* соблюдают режим дня;
* закрепить сформированность культурно-гигиенических навыков у детей.

Методы диагностики:

В целях диагностики применяли методы (устные вопросы, беседы с детьми, направленные на определение уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни). Были разработаны следующие условные уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста:

1. **Высокий**. Этот уровень характеризуется наличием достаточно полных, точных, обобщенных и осознанных знаний о здоровом образе жизни; умением самостоятельно, полно анализировать жизненную ситуацию. Дети умеют планировать свою деятельность. Ответы детей на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, чёткие, ясные, полные, аргументированные.

2. **Средний**. Дети имеют неполное, но достаточное представление об окружающем мире, умеют использовать знания, которые были получены самостоятельно, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении заданий на сравнение, анализ, прогнозирование. Дети затрудняются при самостоятельном решении проблемных заданий и нередко нуждаются в помощи воспитателя. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей недостаточно развернутые и слабо аргументированные.

3. **Низкий**. Дети имеют неполное представление об окружающем мире, затрудняются использовать знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи воспитателя при решении проблемных задач и даже при наличии помощи не могут правильно решить их, сделать выводы, слабо владеют приёмами интеллектуальной работы. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей неразвернутые, слабые, неуверенные и неаргументированные.

**Перспективный план работы с родителями**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц/неделя** | **Образовательный модуль** | **Тема** | **Совместная деятельность** | **Цель деятельности** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| В течениепроекта | Здоровье | «Здоровье в моих руках» | 1.Анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье» 2.Оформление папки – передвижки «Здоровый образ жизни семьи»; 3.Беседа «Что такое здоровый образ жизни? 4.Выставка детских работ: «Если хочешь быть здоровым».Памятка для родителей «Симптомы и лечение ОРВИ».1. Оформление папкипередвижки «Витамины и минералы – незаменимые компоненты в питании» 2. Подготовить памятку для родителей по организации питания ребенка дошкольного возраста. 3.Спортивный праздник «Веселые старты» для родителей и детей старшего дошкольного возраста. | Ознакомление родителей с формированием культуры здоровья детей. Определение роли семьи в формировании ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.Познакомить родителей с пользой витаминов для укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста.Познакомить родителей со специальными профилактическими и коррекционными упражнениями для плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста. Использование нестандартного физкультурного оборудования в ДОУ как эффективного средства приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.1.Оформление папки-передвижки «Плоскостопие у детей» 2.Методические рекомендации «Игры и упражнения для профилактики плоскостопия». |

**Перспективный план работы с педагогами**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц/неделя** | **Вид деятельность** | **Программное содержание** |
| **1** | **2** | **3** |
| **В течение года, по годовому плану МДОУ** | Деловая игра на тему «Здоровье дошкольника в наших руках».Познавательная беседа «Азы первой медицинской помощи».Консультация «Здоровый педагог растит здорового ребёнка».Презентация «Промежуточные итоги работы по оздоровлению детей».Консультация «Как заинтересовать ребёнка закаливающими процедурами».Консультация «Сохранение здоровья – важнейшая составляющая защиты детей».Консультация «Организация закаливающих процедур в ДОУ летом». | Систематизировать знания педагогов по вопросам оздоровления дошкольников.Повышать компетентность сотрудников в процессе закаливания детей. Просвещать педагогов о ЗОЖ и привлекать к совместным предприятиям. |

**План реализации проекта с детьми**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время****проведения** | **Образовательный модуль** | **Тема** | **Программное****содержание** | **Совместная****деятельность****с детьми** | **Ответственные** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| сентябрь  | Здоровье | «Здоровье человека» | Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.– развивать интерес к себе, к своему телу, организму, их состоянию;развивать двигательную активность детей. | Беседа «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». Д/и: «Полезно – вредно», «Подбери одежду по сезону». Рассматривание картины «На приёме у врача».Подвижная игра «Затейники».Чтение пословиц и поговорок про спорт и здоровый образ жизни.Дидактическая игра «Скажи, что не так». | Воспитатели |
| октябрь | Здоровье | «Познай себя»«Наши помощники – органы чувств» | Расширение знаний детей о строении тела человека и его основных органах. Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; Выявить имеющиеся у детей знания и расширить их знания об органах чувств  человека – их строении, функциях; научить детей самостоятельно тренировать свои органы чувств и расширять возможности своего организма;показать через экспериментирование как чувства позволяют нам познавать окружающий мир; | 1. Беседа «Что у тебя внутри?» 2. Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника». 3. Д./и: «Что полезное и вредное для зубов», «Собери по частям».Дыхательное упражнение «Часики».Подвижная игра «Перелет птиц».Наблюдения «Я назову, а ты покажи», «Слышу – не слышу», «Значение носа для речи».Рисование «Из чего сделан я?».Беседы «Орган зрения – глаза», «Орган вкуса – язык», «Орган осязания – кожа», «Орган обоняния – нос», «Орган слуха – ухо».Познавательная беседа «Чтобы уши не болели».Игра-экспеременитрование «Пульс», «Как возникает голос?», «Как человек дышит?» «Какая у тебя температура?», «Пять чувств». | Воспитатели |
| ноябрь | Здоровье | «Витамины для здоровья» | Расширить знания детей о витаминах и витаминосодержащих продуктах;закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах; развивать умение лепить фрукты и овощи по представлению, используя знакомые техники лепки. | Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».Отгадывание загадок об овощах и фруктах.Подвижная игра «Найди свой витаминный домик».Беседа «Полезная пища».Дидактические игры «Загадки повара Поварешкина», «Полезный завтрак», «Полезные продукты».Лепка «Витамины в корзине». | Воспитатели |
| декабрь | Здоровье | «Пищеварительная система» | Формирование понятия о пищеварительной системе, ее основных отделов и деятельности;рассказать о пути, который пища проходит в организме человека;показать способность желудка растворять и впитывать различные вещества;воспитывать у детей необходимость тщательно пережёвывать пищу, понимать свой организм, его потребности. | Работа с таблицей «Строение пищеварительной системы».Опыт с воздушным шариком «Как желудок наполняется и сокращается, переваривая пищу». Опыт «Что происходит в желудке?».Аппликация «Внутренние органы человека» (дети вырезывают из заготовок «Внутренние органы человека» и наклеивают последовательно на силуэт человека). | Воспитатели |
| январь  | Здоровье | «Движение – это жизнь» | Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы; способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий; прививать интерес к разным видам спорта через познавательную деятельность;целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.  | Беседа с просмотром презентации «Спорт – это здоровье».Рисование «Мой любимый вид спорта».Спортивные игры и упражнения.Прогулки. | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| февраль | Здоровье | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | Закрепить знания детей о пользе закаливающих процедур; укреплять физическое и психическое здоровье детей; развивать познавательный интерес детей к окружающей природе. | Беседа «Солнце, воздух и вода – как естественные источники закаливания», «Воздух в жизни человека».Конструирование из бумаги «Солнышко лучистое».Дидактические игры «Сравни картинки», «Что лишнее».Закаливающие процедуры (умывание прохладной водой лица и шеи; мытьё рук до локтя; принятие воздушных ванн; проветривание помещения, прогулка в любую погоду, хождение босиком по коврикам-массажёрам). | Воспитатели |
| март | Здоровье | «Здоровое питание. Вредные продукты» | Закрепить представления детей о том, какие продукты полезны и вредны для нашего организма;учить понимать какой вред наносит жевательная резинка организму;формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его,учиться быть здоровым. | Презентация «Полезная и вредная еда».Беседа «Каша – полезное и здоровое питание».Беседа «Жевательная резинка: друг или враг моему организму».Рисование «Здоровая еда».Дидактическая игра «Здоровое питание». | Воспитатели |
| апрель | Здоровье | «Осторожно, микробы» | Получить некоторые представления  о микроорганизмах, об их свойствах (растут, размножаются, питаются, дышат);узнать, что микроорганизмы бывают полезными и вредными;подвести к пониманию значения бережного отношения к своему здоровью;предложить детям представить, что было бы, если бы не было мыла, зубной пасты и других предметов личной гигиены, пофантазировать, какими природными материалами можно заменить покупные средства;познакомиться с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями. | Беседа «Что такое микробы», «Почему, чихая или кашляя, надо закрывать рот или нос платком?».Аналитическое упражнение «Да здравствует мыло душистое».Игровая ситуация «Как защититься от микробов?».Беседа «Нам микробы не страшны, с чистотой мы все дружны».Загадки о здоровом образе жизни. | Воспитатели |
| май | Здоровье | «Первая помощь» | Обсудить с детьми опасные ситуации, которые могут возникнуть при играх во дворе, дома;познакомить детей с элементами оказания первой медицинской помощи; закрепить основные правила безопасного поведения в быту; формировать чувство ответственности за личную безопасность, желание оказать помощь другому, довести до понимания детей, что первая помощь может спасти жизнь человека; развивать внимание, наблюдательность, умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни. | Беседа «Опасности в повседневной жизни».Рассматривание иллюстраций по теме «Оказание первой медицинскойпомощи».Дидактическая игра «Знакомство с аптечкой».Викторина «Расскажи, что для чего нужно».Практическое упражнение «Оказание первой помощи».Дидактическая игра «Окажи помощь».Игра-импровизация по сказке «Доктор Айболит». | Воспитатели |

**Выводы:**

Проект – результат творческой деятельности детей старшего дошкольного возраста их родителей, воспитателей и специалистов детского сада.

Особенностью проекта является единое воспитательно-образовательное пространство, созданное на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями. Это залог успешной работы с детьми. Здоровье – непреходящая ценность, его нужно сохранять и укреплять. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста необходимо сформировать у детей мотивацию на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Реализовывая данный проект, мы пришли к выводу, что полученные ребёнком знания, представления о себе, своём здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения его. Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни. Именно он даёт физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живёшь.

Благодаря проекту мы и наши воспитанники знаем, как заботиться о своём здоровье, умеем об этом рассказывать другим, хотим, чтобы об этом знали все!

**Список литературы**

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М., 2000.
2. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М., 1983.
4. Рунова М. Помогите ребенку укрепить здоровье! //Дошкольное воспитание - №9 - 2004 г.
5. Рунова М.А, Двигательная активность ребенка в детском саду. - М., 2000.
6. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения [Текст]: индивидуально-ориентированный подход /Т.В. Ахутина.- Школа здоровья, 2000, №2 - С.21 – 28.
7. Волошина, Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «Дошкольное учреждение – педагогический колледж» [Текст] / Л.Н.Волошина.– Белгород, ГОУ ВПО Белгородский  ГУ, 2005. – 150 с.
8. Воротникина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Текст]./И.М. Воротникова. – М.: Энас, 2006.
9. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина,  В.А.Овсянкин. – М.: Гуманитарный изд. центр Владос, 2005. – 175 с.
10. Картушина,  М.Ю. Зеленый огонек здоровья [Текст] /М.Ю. Картушина.– М., ТЦ Сфера, 2007.
11. Конеева, Е.В. Детские подвижные игры: [Текст]: материал о занятиях физкультурой в ДОУ с акцентом на подвижные игры / Е.В.Конеева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.– 251 с.
12. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим: [Текст]: оздоровительные и познавательные занятия для детей подг. группы детского сада/ М.Ю. Картушина. – М: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.
13. Литвинова, О.М. Система физического воспитания в ДОУ [Текст]: Методические материалы, разработки занятий и спортивные игры / О.М. Литвинова.  –Волгоград.: Учитель, 2007.
14. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребёнка [Текст]:  пособие для практических работников детских дошкольных учреждений/ М.Д. Махнева. – М.:АРКТИ, 1999.
15. Оверчук, Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] /Т.И. Оверчук. – М.: Просвещение, 2004.
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г № 2106 Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.