

Развитие представлений о своем теле и физических возможностях

Развитие представлений о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений. Обострение проблем, связанных с сохранением здоровья, настоятельно требует создания системы обучения правилам здорового образа жизни. Сегодня человек не может считаться образованным, не освоив культуру здоровья, которая предполагает активное использование знаний, освещающих правила здорового образа жизни, средства сохранения и укрепления здоровья. Огромные нереализованные возможности в укреплении здоровья таит в себе дошкольный возраст. Именно в нем закладывается ядро личности. Это важнейшее время для формирования здорового образа жизни. У детей здоровье занимает самые последние ступеньки в ряду личностных ценностей. Ведь у большинства из них не накопился тот груз болезней, который приходится нести по жизни взрослым. Малышу сложно представить, что ему могут грозить какие-то заболевания, а запас здоровья, имеющийся у него, ограничен. Считаем важно, научить детей самих заботиться о своем здоровье, вооружить их знаниями и умениями необходимыми для формирования привычки здорового образа жизни, исходя из этого, наметили следующие задачи:

- учить детей любить себя и окружающих, свое тело, свой организм;
- формировать представления о строении и работе человеческого организма;
- сформировать у детей практические умения и навыки по уходу и бережному отношению к своему организму.

Чем раньше начать обучение навыкам здорового образа жизни, тем лучше. Узнав строение своего организма, научившись прислушиваться к его работе, ребенок поймет необходимость заботиться о нем, не вредить, а помогать ему ритмично работать. Он научится разумно и бережно относиться к своему здоровью, что будет способствовать его укреплению. Такая подготовка позволит ребенку расширить его познавательные возможности, обеспечит развитие интеллекта, памяти, воображения. Все это, несомненно, будет иметь положительное влияние на здоровье и развитие ребенка при обучении его в школе. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем. Поэтому работу по воспитанию здорового ребенка построили на идеях педагогической валеологии. Основной целью является: развитие представлений детей о своем теле, воспитание бережного и осознанного отношения к своему организму.

Для того, чтобы способствовать развитию у детей определенного круга знаний и представлений о своем теле, развивать элементарные базовые знания по валеологии, сформировать у детей практические умения и навыки по уходу и бережному отношению к своему организму нашими педагогами организована предметно-развивающая среда, которая соответствует возрасту детей и поставленным задачам. Оборудован уголок здоровья, где есть мячи, скакалки, кегли, различные мишени, сухой аквариум (для снятия напряжения, усталости, расслабления мышц спины, плечевого пояса). Пополнили учебно-методическое обеспечение образовательного процесса: изготовили демонстрационный

материал для фронтальных пособий, наглядно-дидактическое пособие «Изучая себя», дополнили иллюстративный материал. Оформили и оборудовали сюжетно-ролевые игры на современную тематику: «Центр здоровья» (для расширения знаний о труде медицинских работников, формирования знаний и навыков по оказанию первой медицинской помощи). Изготовили дидактические игры: «Собери человека», «Здоровая пища», «Витамины – полезные продукты», «Съедобное – несъедобное», «Веселые овощи», «Одень по погоде». В своей работе используем такие формы организации обучения: — занятия (фронтальные, групповые, комплексные); — часы общения, беседы; — проблемно-игровые ситуации, логические задачи; — дидактические и сюжетно-ролевые игры; — экскурсии, наблюдения; — экспериментирование; — встречи с медработниками. При построении такого плана учитываются принципы: постепенности, научности, связи знаний, умений с жизненной практикой, развивающей направленности, доступности, активности и самостоятельности в познании. Процесс обучения строится линейно-концентрически (как бы по спирали), т.е. используем те же темы, но усложняем их содержание, насыщая новым объемом знаний. Здоровьесберегающие технологии, формы и методы работы помогают сформировать у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие, повышают результативность воспитательно – образовательного процесса. Здоровьесберегающие технологии которые применяются нами подразделяем на следующие: технологии обучения здоровому образу жизни, которым относятся проводимые физкультурные занятия, игротренинги и игротерапия, самомассаж, коммуникативные игры, бодрящая гимнастика после дневного сна, закаливающие процедуры(прогулки на свежем воздухе, мытье ног прохладной водой в летний период, полоскание рта после приема пищи, питьевой режим, хождение по солевым дорожкам «Рижский метод» после сна, самомассаж,коррекционные технологии: звуковая артикуляционная зарядка, технологии музыкального воздействия, технологии сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, релаксация, подвижные и спортивные игры, ритмическая гимнастика, динамические паузы

Успешная работа по этому направлению возможна только при тесном взаимодействии педагогов детского сада, родителей и детей. Проводится систематическая и планомерная работа по формированию знаний у родителей о сохранении и укреплении здоровья дошкольников: родительские собрания, круглые столы, совместные мероприятия и пр. Мы считаем, что все эти показатели свидетельствуют о сформированной у воспитанников и их родителей ценностной ориентации, направленной на сохранение и укрепление здоровья, что и является одной из ключевых целей и задач, решаемой в нашем детском саду. Включая своих воспитанников в проектную деятельность учим их размышлять, прогнозировать, предвидеть, формировать адекватную самооценку. Метод проектов – это такой способ обучения, при котором дети, родители и наши социальные партнеры самым непосредственным образом включены в активный познавательный процесс; они самостоятельно формулируют проблему, осуществляют сбор необходимой информации, планируют варианты решения проблемы, делают выводы, анализируют свою деятельность и приобретают новый опыт. В тесном сотрудничестве с коллегами, родителями, нашими социальными партнерами (МБОУ «Барагханская СОШ, народный историко-краеведческий музей, сельская библиотека, Барагханский фельдшерско-амбулаторный пункт) мною были разработаны проекты: Проект «Мы сибиряки -

здоровьяки». Благодаря реализации этого проекта нам удалось решить задачи :по формированию в среде родителей, воспитанников детского сада ценностного отношения к здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности.В рамках проекта мы провели: круглые столы с участием педагогов, родителей, медицинских работников Барагханского амбулаторного пункта: «Пути активизации двигательной активности детей с учетом индивидуальных особенностей состояния их здоровья», «Мы – друзья природы», «Бесценный дар наших предков» (этнопедагогика в профилактике вредных привычек: запреты- «хорюулы»); семинары –практикумы по приготовлению: молочных блюд бурятской кухни «Пицца предков- залог здоровья»; лекарственных отваров, настоек, примочек из растений произрастающих в нашей местности «Наша матушка тайга витаминами полна», овощных блюд «Огород круглый год»;проведение зимнего физкультурного досуга на свежем воздухе «Нам, сибирякам не страшны зимы угрозы, нам - сибирякам нипочем морозы!»; проведение брейн–ринга «Бурятские народные игры как фактор двигательного развития детей»;использование местных лесных ягод в рационе детей (брусники, облепихи, смородины для изготовления морсов и компотов); проведение презентации «Закаливание детского организма» с использованием мультимедийного оборудования. Итогом проекта стало проведение спортивного праздника «Папа, мама, я- здоровая сибирская семья». Данный проект защитили в конкурсе на лучшую методическую разработку «Профилактика асоциальных явлений и пропаганда здорового образа жизни в образовательных учреждениях Курумканского района» , где заняли третье место. Проект был опубликован в сборнике материалов конкурса. По данной проблеме был проведен районный семинар «Тропинки здоровья» с участием врачей ГБУЗ «Курумканская ЦРБ» и педагогов образовательных учреждений Курумканского района, в котором приняла активное участие.

В 2021 -22 учебном году был проведен проект «По дороге к здоровью»

| Наименование проекта, тип проекта | Актуальность , цели и задачи проекта | Ожидаемые результаты | Пути реализации проекта | Участники проекта | Итоговое мероприятие |
|--|---|---|---|--|--|
| Проект «По дороге к здоровью» Краткосрочный 2 недели | Актуальность: Проблема сохранения здоровья детей Необходимость поиска новых подходов по оздоровлению детей т.к. в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек Цели: формировать потребность в здоровом образе жизни, позволяющем сознательно относиться к своему здоровью, избегать | Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровьесбережение» Влияние образа жизни на состояние здоровья дошкольника Снижение уровня заболеваемости | Сотрудничество ребенка со взрослыми в развивающих занятиях Игровая форма занятий Ознакомление с художественной литературой Выставка рисунков Сюжетно-ролевая игра Наглядная агитация: папки-передвижки Утренники, викторины, КВН Экскурсии, наблюдения Самостоятельная детская деятельность Игры:дидактические, настольные | Воспитанники старшей группы, родители, преподаватель физкультуры БСОШ, воспитатели | Спортивное развлечение «Папа, мама, спортивная семья» Совместное родительское собрание с участием детей «Полезные и вредные продукты» |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>опасности охранение и укрепление здоровья помочь ребенку осознать свою самостоятельност ь в поведении формировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> • | | <p>Беседы с родителями об актуальности данной проблемы Анкетирование, сбор информации Музыкальное сопровождение режимных моментов Создание презентаций «Витамины», «Полезные и вредные продукты» Посещение спортвного зала Барагханской средней школы(показ приемов игры в баскетбол преподавателем физкультуры, проведение мини – эстафеты)</p> | | |
|--|---|--|--|--|--|