**«ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

*Забота о здоровье –*

*это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит*

*их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,*

*прочность знаний, вера в свои силы”.*

*В. А. Сухомлинский*

Образ жизни современного человека все более активно провоцирует гиподинамию. **Дошкольный**возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья**. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Более 12% детей старшего дошкольного возраста уже имеют 3-ю группу здоровья, поэтому потребность в формировании у детей представлений о **здоровом** образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии **дошкольников**.

В связи с этим у нас возникла гипотеза, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте. Что же такое валеологическая культура?

Под валеологической культурой ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а также самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Так появилась дополнительная программа «Искусство быть здоровым».

Программа рассчитана на 4 года.

**Цели и задачи программы**

**Цель**: организация благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, воспитание осознанного отношения к своему здоровью и установок на заботу о своем здоровье.

**В соответствии с поставленной целью, программа решает задачи:**

**Образовательные:**

-Продолжать создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, посредством оптимизации двигательной активности в течении дня и проведения НОД валеологической направленности;

-Создать банк методического сопровождения программы.

- Осуществлять   два раза в год валеологическую диагностику/мониторинг

**Развивающие:**

- Помочь ребёнку создать целостное представление о себе.

- Обучать детей навыкам оказания элементарной помощи.

-  Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.

- Способствовать усвоению дошкольниками правил соблюдения культурно-гигиенических навыков – КГН;

- Формировать у дошкольников умения правильного поведения в опасной ситуации;

**Воспитательные:**

-Воспитывать у детей творческие ценностные отношения к собственному здоровью.

-Воспитывать у дошкольников привычку здорового питания;

-Воспитывать привычку заботиться о своем теле.

При разработке программы были использованы методические рекомендации Л.С. Выготского, В.В.Давыдова, А. В. Кенемана, Г. В. Хухлаева.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети смогут не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Для реализации программы в моей группе был оборудован центр, в котором находится банк методического сопровождения проекта, куда вошли: подвижные игры; упражнения для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр, фото иллюстрации, энциклопедии и др. В группе имеется мини-центр движения, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагога. Так же совместно с родителями было создано методическое пособие «Что у меня внутри», которое включает в себя дидактические игры: «Мое лицо», «Узнай по описанию», «Какого органа не хватает», «Что полезно» и одноименная игра «Что у меня внутри». Так же мной разработаны три викторины по теме. Родители помогли сделать макет человека в полный рост и сшить костюм человека с внутренними органами, который позволяет проводить сюжетно- ролевые и дидактические игры, например, «Больница», «Медицинская школа», «Научная медицинская лаборатория».

Программа «Искусство быть здоровым» включает в себя шесть блоков и может варьироваться от возрастной группы детей и их подготовленности.

Блок «Я – человек» ставит перед собой задачи ознакомления детей со строением тела человека, с функциями основных органов и систем, с тем, что необходимо человеку для нормального существования. Человек не может прожить без тепла, света, без пищи и гигиенических навыков, без труда, человеческого общения и занятия спортом.

Блок «В гостях у Мойдодыра» предполагает сформировать у детей элементарные гигиенические умения и навыки. Как правильно ухаживать за зубами и что влияет на здоровье людей, как водой и мылом можно предупредить различные болезни, закаливание организма водой, солнцем и воздухом.

Блок «Помоги себе сам» заключается в следующем: «Формирование элементарных навыков оказания первой медицинской помощи умение вести себя умело в экстремальных ситуациях, обращаться за помощью в службу милиции, скорой помощи, пожарную службу» решает задачу «Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности».

Блок «Полезная еда» предполагает дать детям представления о правильном и полезном питании, какие продукты полезны для организма, а какие – нет. Закрепить у детей правила поведения за столом и правила сервировки стола как теоретически, так и практически.

Блок «Я и природа» мы знакомим детей с охраной окружающей среды, учим называть и различать лекарственные и ядовитые растения и грибы.

 Блок «Почему я могу заболеть» - название одного из разделов программы, из которого дети узнают о возникновении болезней и способов их профилактики, о формировании правильного отношения к своему здоровью.

Одной из форм работы по привитию ЗОЖ являются занятия по валеологии. Они проводятся, начиная со второй младшей группы.

Чтобы программа выглядела структурированной, нами была разработана структура занятий, включающая в себя:

1. Организационный момент.

2. Гимнастика в музыкальном сопровождении.

3. Дидактическая игра или игра-беседа на повторение изученного ранее.

4. Познавательный блок.

5. Сообщение нового материала через игру-беседу или самостоятельные выводы детей на основе наблюдения, опыта игровые образовательные ситуации и т. п.

6. Дидактическая или подвижная игра на закрепление материала.

7. Релаксация под музыку.

Конспекты занятий по данной программе разработаны так, что дети не остаются пассивными слушателями и исполнителями, а превращаются в активных исследователей – открывателей: делают выводы, почему я болею, кто такие микробы, что такое полезная еда и т.п. Им очень нравиться делать свои маленькие открытия, узнавать, что - то новое о себе, о возможностях организма, что как устроено и т.д. Рассказывают о своих исследованиях родителям. И родители активно подключились к нашей программе, они не только участвуют в подготовке методических материалов, изготовлении методических пособий, так же активны в реализации программы, проводят гимнастику по утрам, совместные походы в лес, экскурсии, мастер классы: «О строении волос», «Как правильно ухаживать за зубами», «Футбол – интересная игра».

Дошкольные группы школы № 190 в рамках программы сотрудничают с социальными партнерами. Это спортивный клуб «Энергия», футбольный клуб «Форсаж», Стоматологическая клиника «ООО Профилактика», «Центр детского творчества Советского района».

У детей моей группы наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств, для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта. Они с удовольствием делятся своими знаниями с друзьями, с семьей.

Считаю очень важным качеством осторожность детей в отношении незнакомых людей, которое теперь стало проявляться ярче. Дети осознанно соблюдают правила дорожного движения, делают родителям замечания, если те не успели пристегнуться в машине или хотят перейти в неустановленном месте. Стали меньше употреблять газировку и чипсы. Отмечаю, что дети стали меньше болеть, осознанно ухаживают за собой. Таким образом, реализация программы «Искусство быть здоровым» показала свою жизнеспособность.

Н. А. Гришненко, воспитатель,

Э. А. Малинина, старший воспитатель

МБОУ СОШ № 190.