***Раздел: Методологическая работа***

***Яганова Альбина Рашидовна***

***Воспитатель МБДОУ «Ручеек»***

***Воспитание культурно-гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни, основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста (из опыта работы).***

Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни. А здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний.

Перед нами стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья.

Приобщение дошкольников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Работая с детьми, я заметила что,  у детей, вновь пришедших в детский сад из дома, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, объективно оценивать особенности своего организма.  Вот поэтому, я решила углубленно работать над темой «Воспитание культурно-гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни, основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста».
Поставила перед собой цель:

1) развивать интерес у детей к собственному здоровью, потребности в физическом совершенствовании;

2) учить малышей жить в гармонии с собой и окружающим миром;

3) развивать умение и навыки безопасности жизнедеятельности как средства личной защиты и здорового образа жизни.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Так как у детей не были сформированы культурно-гигиенические навыки, мне нужно было научить их правильно мыть руки. Сначала мы с детьми рассматривали иллюстрации «Последовательность мытья рук», использовали художественную литературу (« Водичка, водичка», «Чумазая девочка» и т.д.). Сама показывала, как правильно намыливать руки, смывать мыло, вытирать руки насухо. Объясняла детям, что во время мытья рук удаляется не только грязь, но и микробы, которые могут вызвать различные заболевания, контролировала последовательность и качество всех элементов навыка. Провела открытие занятие для воспитателей детского сада на тему «Научим Хрюшу умываться», где дети закрепляли последовательность мытья рук.

Начиная с младшего возраста, рассказывала детям о том, что необходимо бережно относиться к игрушкам и вещам, учила преодолевать небольшие трудности и доводить дело до конца,  благодарить за работу и уход, чувство симпатии, дружелюбие к товарищам и взрослым. В ходе работы дети научились аккуратно обращаться с игрушками, играть дружно, благодарить за помощь друг друга и взрослых.

Со второй младшей группы дети научились  самостоятельно выполнять элементарные поручения: стали самостоятельно готовить материал к занятиям, убирать на место после игры игрушки, строительный материал. При этом я отмечала, как красиво и уютно стало у нас в группе, потому что все старались, учила детей видеть результат труда.

Немаловажное значение имеет формирование у детей умение самостоятельно обнаруживать недостатки во внешнем виде, в предметах личного пользования, и сразу исправлять их, не ожидая напоминания. Обращала внимание на то, чтобы дети были опрятными, аккуратными, подтянутыми.

С целью ознакомления и укрепления правил личной гигиены, безопасности жизнедеятельности провела занятия на тему «Хочу быть здоровым», «Осторожно лекарства»,  «Путешествия по организму человека» и т.д..

Рассказывая об устройстве и работе организма, обращала внимание детей на его сложность и хрупкость, а также необходимость бережного отношения к своему телу, ухода за ним. Важно, чтобы правило личной гигиены выступало не как требование взрослых, а как правило самого ребенка, приносящее большую пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье.  Дети должны знать, что такое здоровье и что такое болезнь. На занятиях дети  рассказывали друг другу, что они знают о болезнях, как они чувствовали, когда они болели, что именно у них болело. Давала элементарные сведения о лекарствах, о том, какую пользу они приносят, как помогают бороться с вредными микробами, проникшими в организм, усиливают его защиту и что лекарство принимается только при назначении врача.

С детьми работали над проектами «Я и мой организм», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Витамины», «Полезная и вредная еда»,  также проводились беседы на темы «Режим дня», «Что такое микробы», «Откуда берутся болезни» ,опыты(прослушивание пульса, ощущение вкуса и т.д.),  дидактические игры «Личные вещи», «Собери человека», «Крепкие-крепкие зубы», «Что для чего», «Береги свою кожу», «Чтобы уши слышали».

Понимая, что  достичь успеха можно только в том случае, если меня поддержат родители, организовала ряд консультации («Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью», «Режим дня» и т.д.), индивидуальные беседы,  во время которых объясняла родителям, что семья – первое общество, где формируется характер ребенка, его нравственные качества, привычки, жизненно необходимые навыки. На родительских собраниях рассказывала, какими умениями и навыками должны овладеть дети, какие условия необходимо создать дома.

После этого родители сами  начали мне помогать, мы вместе с ними изготовили много пособий, которые использовали на занятиях. Детям было интересно заниматься с пособиями, которые изготовили их папы и мамы.

Со  старшей группы работа по здоровому образу жизни велась по перспективному плану. Дети знают многое об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о здоровье, чтобы не болеть, расти крепким и здоровым.
         Для того чтобы проанализировать свою работу по формированию здорового образа жизни проводила диагностику. По результатам диагностики заметила что, к концу года знания и умения у детей возросли. В начале работы ( 2-я младшая группа) – высокий уровень – 18%.

В конце подготовительной группы высокий уровень – 87%.

Обучая детей, я и сама научилась на много смотреть их глазами, удивляться и радоваться. Я надеюсь, знания, полученные детьми в нашем детском саду, позволят сформировать у них правильное отношение к своему здоровью, взаимодействию  с окружающей средой и людьми. Дети  научаться понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для их жизни и здоровья, с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Работу по формированию у детей знаний и понятий о здоровом образе жизни продолжаю в ясельной группе, предполагаю, что и эти дети с младшего возраста усвоят правила гигиены, основ безопасного поведения.

Используемая литература.

1.Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2006.

2.Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.

3.Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. – М.: МДО, 1999.

4. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.

5. Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.

6. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-

пресс 2009.