**Творческий отчет**.

**Здоровый** образ жизни – это поведение человека, направленное на рациональное **удовлетворение** врожденных биологический потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности во сне, **способствующие** эмоциональному благополучию, профилактике болезней и нечастных случаев.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является **сохранение здоровья** детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование **здорового** образа жизни должно начинаться уже в **дошкольном возрасте**. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребенка в **дошкольном** учреждении должна быть направлена на **сохранение и укрепление здоровья**. Основой является ежедневные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и семей с детьми в течение дня. Целью **сохранения и укрепления здоровья в дошкольном** учреждении является создание устойчивой мотивации и потребности в **сохранении** своего собственного **здоровья и здоровья окружающих**.

Формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении и **укреплении своего здоровья** -основная задача. Для этого надо было дать детям в доступной для них форме элементарные знания и практически закрепить свои знания.

При знакомстве с частями тела человека педагоги старались подвести детей к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле. Каждое занятие практически закреплялось в повседневной жизни детей, режимных моментах, например, при одевании на улицу педагоги говорят: *«Лучше завязывайте шапочки, чтобы вашим ушкам было тепло»*. Аналогично руки, ноги и т. д. Хорошо помогают в работе пословицы и поговорки, дети сами повторяют их: *«Береги нос в большой мороз»*. Все занятия, беседы проводятся в игровой форме, дети много рисовали, старались отражать все части тела человека, лепили животных и человека.

**Особенно** хорошо закрепляются полученные знания на корригирующей гимнастике после сна, которую проводила ежедневно. Ребята делали массаж и самомассаж, где закрепляли названия частей тела. Например: руки (правая, левая, плечо, предплечье, кисти рук, пальцы, голова, брови, нос, подбородок, лоб и т. д.

Знакомство детей с органами чувств человека. С этой целью проводятся ряд занятий *«Мои верные помощники»*, *«Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет»* и другие. Вместе с детьми сочинили несколько валеологических сказок.

Практиковала массаж стопы и ходьбу босиком по массажному коврику и мокрому полотенцу.

Корректирующая гимнастика и закаливающие процедуры дали низкую заболеваемость в нашей группе.

Знания о своем теле дали хорошие результаты и в воспитании доброжелательности у детей: дети стали более осторожными в конфликтных ситуациях, меньше толпились, если случалось такое – делали замечание: *«А если бы стукнулась головой или ушибла бы ногу»*, *«Нельзя стукать по голове – головку надо беречь»*, *«Глаза – наши помощники»* и т. п.

Занятия, беседы помогли мне в решении множества задач, таких как:

1. **сохранение и укрепление здоровья**;

2. развитие сенсорных и моторных функций;

3. формирование потребности в двигательной активности;

4. профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, кариеса, простудных заболеваний;

5. приобретения навыка правильного дыхания;

6. привитие навыков элементарного самомассажа;

7. развитие интеллектуальных функций *(мышления, памяти, воображения, восприятия, ориентации в пространстве)*;

8. развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;

9. формирование гармоничной личности *(умение дружить, чувство уважения, доброты, самокритичности)* и др.

Итак, в течение двух лет дети получили элементарные знания о строении своего организма, знают главные органы и их функции, получили необходимые навыки ухода за своим телом, овладевают культурно-гигиеническими навыками и практическими приемами закаливания, понимают важность режима дня и питания, понимают негативное влияние вредных привычек на **здоровье**, знают правила этического поведения, поведения на улице, на дороге, на природе, узнали правила защиты и личной безопасности, понимают необходимость физических упражнений и всех видов трудовой деятельности.

Все мы - педагоги, родители, воспитатели – пытаемся ответить на вопрос: «Как обеспечить **сохранение и укрепление здоровья наших детей**?» Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться.

Чтобы этого избежать нужно:

-во-первых, дать детям необходимую сумму знаний об общепринятых человеком нормах поведения;

-во-вторых, научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь **дошкольникам** овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте;

-третьих, развивать у **дошкольников** самостоятельность и ответственность.

Перечень всех этих задач стал причиной введения в **системе** образования в России специального курса *«Основы безопасности жизнедеятельности»* (ОБЖ, формирующего личность безопасного типа всесторонне.

Первым делом изучила программу *«Основы безопасности детей****дошкольного возраста****»* и поставила следующие задачи:

1. донести правила личной безопасности до детей **дошкольного возраста**;

2. выработать потребность в соблюдении правил безопасности на дорогах, в быту или в других экстремальных ситуациях.

Проводила беседы об опасности контактов с незнакомыми людьми, привела примеры из жизни, из мультфильмов, из сказок: *«Волк и семеро козлят»*, *«Красная шапочка»*, *«Колобок»*, *«Маша и медведь»*, *«Кот, лиса и петух»*.

Занятия проводила в форме обсуждения и разыгрывания типичных опасных ситуаций контактов с незнакомыми людьми:

- *«Пойдем в магазин, я куплю тебе конфет»*;

- *«Твоя мама попросила меня привести»*;

- *«Хочешь руль покрутить?»* и т. д.

После бесед и обсуждений приходили к единому мнению, кто правильно поступил или как надо поступить в той или иной ситуации.

Мы считаем, что важно научить ребенка объяснить собственное поведение. Если он сможет объяснить хорошо или плохо, почему это с ним случилось и что при этом он чувствует, тогда он лучше сможет понять, что он делает не так.

По разделу *«Ребенок и природа»*, познакомила с проблемами окружающей среды и учила детей бережно относиться к живой природе. С детьми играли в различные дидактические игры, такие как: *«Съедобное - несъедобное»*, *«Ядовитые растения и грибы»*, *«Хорошо - плохо»*. Ухудшение экологической ситуации *(грязные руки, разоряют птичьи гнезда, муравейники и др.)*. За основу всех предложений и бесед брала истории из серии *«Приключения Стобеда»*; например: *«Как Стобед улитку проглотил»*, *«Как он бросал в воду бутылки и консервные банки»*. Рассматривали красочные альбомы, открытки, книжки. Читали и даже сочиняли экологические сказки о бережном отношении к окружающему миру.

Работу по разделу *«Ребенок дома»* начала с экскурсии на кухню, прачечную, медицинский кабинет. Играли в дидактические игры: *«Полезные инструменты»*, *«умные машины»*, *«электроприборы»* и др. После этих бесед дети приносили мне множество вещей: найдут на улице или на полу кнопочку или стеклышко. Старалась всегда их похвалить за это.

На занятиях по аппликации дети делали друг другу замечание, при неправильном обращении с ножницами, учили правильно их подавать.

Летом прогулку мы начинали с уборки территории. Впоследствии, без напоминания, дети сами приносили мне маленькие стеклышки, ржавые гвозди и другие острые предметы.

По разделу *«****Здоровье ребенка****»* были проведены различные формы работы с детьми: зарядка, занятие физкультурой, беседы, игры, где старалась объяснить, что **здоровье** – главная ценность человеческой жизни. Знакомили детей с навыками правильного питания, культурно-гигиеническими, правилами защиты и личной безопасности и т. д.

При работе с детьми **особое** внимание уделяла эмоциональному благополучию детей, старалась воспитывать в детях доброжелательное отношение друг к другу. В начале, дети обзывали друг друга, или общались по фамилии. Находила в каждом ребенке что-то хорошее. Например, играли в игру: *«Ай да имя, что за имя!»* и дети стали обращаться по имени, называли разные варианты: *«Кирилл – Кирюша – Кириллка, Оля – Оленька – Олюшка»* и т. д.

Огромная работа была проведена по разделу *«Ребенок на улицах города»*. Знакомила ребят с правилами дорожного движения, изучали дорожные знаки, виды транспорта и т. д. Занятия старалась строить разнообразно, приносила наглядный материал, которым очень богат методкабинет. Рассматривали картинки, книжки и всегда с нами были сказочные герои, которые не знал правили дорожного движения. Мы занимались по серии книжек по дорожному движению Р. П. Бабиной *«Увлекательное дорожное путешествие»*, *«Советы дяди Степы»*, *«Уроки Светофорика»*, *«Занимательная дорожная азбука»*.

Знания должны преподноситься в доступной и увлекательной для детей форме. С проведением различных эксперименты, например:

1. со снегом – на улице белый, чистый, а дома – вода грязная;

2. глаза – вода стекает по бровям, движения с закрытыми глазами;

Проведение опытов и экспериментов – это самый короткий и результативный **способ** закрепления информации. *«*Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» – гласит народная мудрость.

Познавательный цикл всех мероприятий по **теме** помог мне реализовать следующие задачи.

1. Ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов).

2. Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены.

3. Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.

4. Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений.

5. Развитие **творческого**, критического и эвристического мышления, вариативных представлений о поведении человека в различных ситуациях.

6. Развитие интеллектуальных **способностей** по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека.

7. Постоянное внимание к речевой культуре через проблемные, обобщающие вопросы и другие задания, ориентированные на самостоятельность суждений и действий.

8. Развитие любознательности, познавательных интересов, **творческих способностей**, умения сравнивать и обобщать.

9. Усвоение системы культурно-гигиенических знаний об организме человека.

10. Содействие становлению форм естественного поведения – соблюдение правил личной гигиены в повседневной жизни детей.

Занятия по **теме**«**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников с учетом их индивидуальных особенностей**» мы проводим регулярно, они являются в своем роде *«Уроками****здоровья****»* и стали ярким подтверждением замечательных слов Г. Гейне: *«Единственная красота, которую я знаю – это****здоровье****»*.