

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального педагогического образования центр повышения квалификации специалистов «Информационно-методический центр»
Петродворцового района Санкт-Петербурга.**

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Петродворцового района Санкт-Петербурга.**

Районный конкурс педагогических достижений по физической культуре и спорту.

**РЕФЕРАТ на тему:
«Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного
возраста в процессе проведения оздоровительных
физкультурных досугов, ФГОС ДО»**

**Войтенко Татьяна Сергеевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории**

**Санкт-Петербург
2018 – 2019 учебный год**

Содержание

I. Вводная часть

Цели и задачи реферата..... Стр. 1-2

II. Основная часть

«Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в процессе проведения оздоровительных физкультурных досугов, ФГОС ДО»..... Стр.2-7

III. Заключительная часть

Выводы..... Стр.6

Список используемой литературы..... Стр.7

Приложение (фото и видеоматериалы)

I. Вводная часть

...Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм, как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а, следовательно, как можно реже нуждался в починке.
Писарев Д. И.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

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

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

- **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

- **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

- **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- плодотворный труд,
- рациональный режим труда и отдыха,
- искоренение вредных привычек,
- оптимальный двигательный режим,
- личную гигиену, закаливание,
- рациональное питание.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25% ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н.Капустян и др.) Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. А из больных детей вырастают больные взрослые, подверженные простудам и другим, более серьезным заболеваниям. Многие считают, что причина этого кроется в дефиците двигательной активности, то есть количество движений производимых детьми в течение дня ниже возрастной нормы. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушения осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости координации движений, выносливости, гибкости и силы.

В последнее время все больше внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства. Детские стрессы – это следствие дефицита положительных эмоций и отрицательной обстановки в семье. Известный физиолог Н.М.Щелованов писал: «Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и имеют важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма». Таким образом детские стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов, что неизбежно влечет к ухудшению здоровья ребенка (М.Ю.Кистовская, П.К.Анохин, Л.З.Неверович и др.)

Среди всей совокупности факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье человека, 50-52% составляют факторы, относящиеся к образу жизни, 18-25%-наследственность, 15-20%-факторы окружающей среды и только 5-10%-организация здравоохранения (В.В.Колбанов). Эти цифровые данные – убедительное доказательство того, что на здоровье человека самое большое влияние оказывает его образ жизни. И на сколько человек будет в этом грамотен, тем лучше он будет заботиться о своем здоровье. Соответственно начинать знакомить с правилами здорового образа жизни нужно с раннего детства.

Но как это сделать, как нацелить ребенка на то, что нужно ухаживать за своим телом, кожей, беречь глаза, уши, зубы. Как научить его следовать определенному режиму дня, заботиться о сне и питании. Как помочь ему уберечь себя в мире полном опасностей и неожиданностей. Решить эти задачи путем простой передачи знаний нельзя. Ситуации нужно проигрывать в различных видах деятельности, и решение ребенок должен найти сам. Поэтому основная цель оздоровительной работы в ГБДОУ – создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Я предлагаю систему работы по формированию, навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, в процессе проведения оздоровительных физкультурных досугов.

II.Основная часть

Физкультурный досуг- это форма активного отдыха. Соответственно, оздоровительный физкультурный досуг – это форма активного отдыха направленная на формирование навыков здорового образа жизни у детей средствами физической культуры. Оздоровительный физкультурный досуг имеет большое значение при формировании навыков здорового образа жизни. Во время проведения оздоровительных досугов дети получают сильный эмоциональный заряд и совершенствуют, полученные ранее на занятиях или в других формах совместной

деятельности знания о здоровье. Например, к досугу «Витаминная семья» необходимо, чтобы дети знали, что такое овощи и фрукты, чем полезны витамины, для чего они нужны. Эти знания они получают из бесед с воспитателем, музыкальным руководителем, с медсестрой, с помощью проигрывания дидактических и подвижных игр на эту тему, а затем проводится физкультурный досуг на котором дети закрепляют полученные в течение месяца знания .

Досуг побуждает детей к использованию полученных умений в повседневной жизни.

Оздоровительный физкультурный досуг проводится один раз в месяц.

В младшем дошкольном возрасте 15-20 минут.

В старшем дошкольном возрасте 25-30 минут

Может проводиться в спортивном зале, в музыкальном зале, в группе, на улице. Я чаще всего провожу досуги в физкультурном зале потому, что спортивный зал наиболее удобен для таких мероприятий. Но иногда совместные с родителями физкультурно-оздоровительные досуги, такие, как «Папа мой герой», «Островок безопасности» я провожу в музыкальном зале, так, как там больше места для размещения родителей. Такие досуги проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста.

В младшем дошкольном возрасте во время проведения досугов обстановка привычная. Так, как дети младшего дошкольного возраста легко теряются в непривычной обстановке, внимание очень неустойчивое и рассеянное. Но, чтобы удивить детей, как-то разнообразить занятие, я использую сюрпризные моменты. Сюрпризным моментом может быть: стук в дверь, и появление какого-либо героя, с которым дети будут играть, например «Больной зайчик», «Медвежонок» и т.д., письмо или телеграмма, с какими-то требованиями, случайная находка, внесение необычных атрибутов (большого количества воздушных шаров), необычные подвижные игры («поймай мыльный пузырь») и т.д..

Детям очень нравятся такие сюрпризы. Сюрпризный момент помогает привлечь внимание всех детей и удерживать его как можно дольше, повышает интерес детей к происходящему.

В старшем дошкольном возрасте берется элемент новизны.

Например: Досуг проводится в другом помещении. (Ходьба по станциям, в разных группах оборудованы спортивные «станции» досуг «Зимние забавы»), используются необычные атрибуты (тренажер «Сорви витамин», «Микробы», «Парашют»), приходя группе, т на занятия различные герои («Больной зайчик», «Доктор Айболит», «Вирус гриппа», «Светофор – светофорыч» и др.). Особенно нравится детям, когда в конце досуга все получают призы. Досуги проводятся всегда во вторую половину дня. Готовят досуги физкультурный руководитель, воспитатели, дети и родители. В досугах используются только знакомые упражнения, но с элементами новизны, долго не репетируются. Например, обычные на занятиях броски мяча в цель, на оздоровительном досуге превращаются в игру «Сбей микроба витамином».

Систематизация досугов:

- Сезонные
- Тематические
- Сюжетные
- Игровые
- ОБЖ
- С элементами спортивных игр
- Соревнования

Используются аттракционы, поединки, игры забавы, шутки.

В своей работе я использую все виды досугов. Почти на каждом досуге прослеживается время года, особенно хорошо это видно в осенних и зимних досугах («Падают, падают, падают листья», «В зимний холод, каждый молод»). Тематические и сюжетные досуги («В путешествие с доктором Айболитом», «Папа мой герой» «Веселые машинки»). Досуги, посвященные ОБЖ («Кошка и собака, наши соседи», «Красны, желтый, зеленый»).

Во время проведения досугов – соревнований нужно соблюдать правила:

Не более двух эстафет подряд. Чтобы дети успели восстановиться для следующих заданий.

Не более 5-6 детей в команде, чтобы дети долго не стояли, и не ждали своей очереди выполнения задания.

Разнообразные виды движений, чтобы были задействованы все группы мышц, и дольше удерживать внимание и интерес детей.

Как правило, в конце досуга дети награждаются призами. Чаще я использую индивидуальные призы. Все дети получают конфеты, витамины, эмблемы, маленькие мягкие игрушки. А когда провожу спартакиады между группами, тогда дети получают коллективные призы (настольная игра «Футбол», футбольные, волейбольные мячи, скакалки).

Дети очень любят физкультурные досуги.

Цель – гипотеза исследования:

Доказать, что использование физкультурных досугов способствует формированию у детей дошкольного возраста навыков здорового образа жизни.

Этапы работы:

1 этап – констатирующий

Задача: определить первоначальный уровень сформированности навыков здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Методика:

- Наблюдение за детьми в повседневной жизни
- Индивидуальные экспресс беседы с детьми

2 этап – формирующий

Задача: Формирование у детей навыка здорового образа жизни через проведение оздоровительных физкультурных досугов

Методика:

- Проведение оздоровительных досугов с детьми
- Координированная работа с педагогами по темам досугов
- Работа с родителями

3 этап – контрольный

Задача: определить итоговый уровень сформированности навыков здорового образа жизни у детей подготовительной группы.

Методика:

- Итоговая диагностика

4 этап – итоговый

Задача: обобщение результатов исследования

Основные задачи работы:


- Сохранение и укрепление здоровья детей
- Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни,
- Профилактика у детей нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний,
- Формировать у детей потребность в движении,
- Прививать культурно-гигиенические навыки
- Дать детям знания о правилах здорового образа жизни:
 - О профилактике простудных заболеваний
 - О режиме дня
 - О правильном питании
 - О правилах обращения с опасными предметами
 - О правилах поведения на улице
- Формировать у детей навыки владения средствами физической культуры.
- Учить детей понимать и прислушиваться к своему самочувствию.

- Развивать у детей навыки общения друг с другом.

Диагностика знаний детей о здоровом образе жизни:

Младший дошкольный возраст

1. Что такое здоровье?
2. Болеть хорошо, или плохо?
3. Зачем нужен носовой платок?
4. Кто нас лечит?
5. Кто тебе помогает? (помощники человека)
6. Зачем умываться, мыть руки?
7. Покажи: рот, нос.....
8. Как тебя зовут? (маму, папу)

Ключ:  -7 верных ответов (высокий уровень)

 -6-3 верных ответов (средний уровень)

 -2-1 верных ответов (низкий уровень)





Старший дошкольный возраст

1. Что такое здоровье?
2. Заболел друг, пригласил тебя в гости. Пойдешь? Почему?
3. Назови лишнее: Нога, нос, шарф, рука;
Голова, плечо, шапка, спина.
4. Кем раньше были: женщина, дуб, яйцо?
Кем будут: мальчик, щенок?
5. Закончи предложение:
Лимон кислый, а сахар.....
Ты ешь ртом, а слушаешь.....
Ты смотришь глазами, а пьешь.....
6. Что умею делать глаза? (уши, руки)
7. Почему так говорят: «золотые руки», «железное сердце», «светлая голова», «горящие глаза», «бархатный голос», «шелковые волосы», «длинный (злой) язык», «короткая память».
8. Почему бывает разное настроение: радостное, веселое, спокойное, оживленное, грустное. Тоскливое, унылое, усталое.
9. В каком городе ты живешь? Адрес.
10. «Путешествие по городу»: Что есть, какие дома, транспорт, как дойти до твоего дома, сада.
11. Как тебя зовут? Ф.И.О. (мамы, папы)
Кто ты дома? (маме, бабушке, сестре)
12. Какие дорожные знаки ты знаешь? Зачем они?
13. Кто нас лечит? Кто помогает быть здоровыми? «Друзья и враги нашего здоровья»
14. Почему так говорят:
«лук от семи недуг»
«Сырая вода, здоровью беда»
«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»


«Огонь – друг и враг»

15. Как не простудиться?

16. Как надо одеваться летом, зимой? Почему?

- Ключ:
-  - 15 верных ответов (высокий уровень)
 -  - 10-14-верных ответа(средний уровень)
 -  -5-9-верных ответа(низкий уровень)
 -  -0-4- критический уровень

Уровни:


 - 15 верных ответов (высокий уровень)
Творческая активность, быстрое осмысление задания, точное выполнение без помощи взрослого, самостоятельность, инициатива.

 - 10-14-верных ответа (средний уровень)

Интерес, желание выполнить, но затруднение, требуется дополнительное объяснение.

 -5-9-верных ответа (низкий уровень)

Не способен к самостоятельности, нет активного интереса.

 -0-4- критический уровень

Равнодушен, негативное отношение.

«Уровни» - (Дошкольное воспитание №1. 2000 год с. 123)

Выводы:

В результате проделанной работы и по итогам проведенного обследования можно сделать вывод о том, что использование физкультурных досугов способствует формированию у детей дошкольного возраста навыков здорового образа жизни.

III. Заключительная часть

Проведенное диагностическое обследование показало хорошую положительную динамику. Если работа начинается с младшего дошкольного возраста, то к подготовительной группе дети могут достигнуть очень хороших результатов, в отношении здоровьесбережения.

В ходе проведения досугов, дети узнали, что такое здоровье, как его нужно беречь, что нужно делать, чтобы не болеть, как вести себя дома и на улице, соблюдать правила дорожного движения, что такое вредные и полезные привычки, опасные предметы. Дети

учились адекватно действовать в той или иной обстановке, например, при задымлении вызвать по телефону 01 пожарников, если дома один не открывать дверь и т.п.

Учились самостоятельности, ответственности не только за себя, но и за других детей.

Разработанная методика показала себя, как эффективная.

Список используемой литературы:

Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста– СПб.: ООО «Издательство Детство – Пресс»,2012

Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М.: Издательство «Скрипторий 2003»,2007

Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. - М.:ТЦ Сфера, 2007

Кириллова Ю.А.Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с3 до7 лет. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: «Детство – Пресс»,2008

Колбанов В.В. Валеологический практикум: Учебное пособие для педагогов.- СПб.: СПбАППО,2007

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка.- М.,1997

Моргунова О.Н. Физкультурно–оздоровительная работа в ДОУ. - Воронеж: ТЦ «Учитель»,2005

Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011

Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5-8лет. – Ярославль: академия развития, Академия Холдинг,2003

Филиппова С.А. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений.- СПб.: «Детство пресс»,2005

Шорыгина Т.А.Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.:ТЦ Сфера,2004