

## **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.

Провели первичную диагностику, с целью выявления знаний о своем организме, о значении правильного питания и личной гигиене. Согласно результатам исследований - 25% детей могут рассказать о том, что находится у них внутри и 15% называют части тела и их функции.

### **Для осуществления поставленной цели определили ряд задач:**

- 1) Создать и обогатить развивающую среду в группе;
- 2) Разработать систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.
- 3) Способствовать развитию у детей определенного круга знаний и представлений о своем теле, развивать элементарные базовые знания по валеологии.
- 4) Сформировать у детей практические умения и навыки по уходу и бережному отношению к своему организму.

Для начала решили обустроить предметно-развивающую среду, которая соответствует возрасту детей и поставленным задачам.

Оборудовали 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), «Фитобар», где дети знакомятся с лекарственными травами и узнают об их пользе для организма.

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.