**Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста по программе Н.М.Крыловой «Детский сад – дом радости»**

Тихонова Людмила Игоревна

Выбор данной темы, знания о своем здоровье, обусловлен потребностями современного общества, а также социальным заказом родителей в воспитании здорового ребенка. Гейне говорил: «Единственная красота – это здоровье». Здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Не секрет, что средства массовой информации постоянно информируют нас о том, что в России происходит значительное снижение уровня здоровья как взрослых, так и детей, увеличение заболеваемости и уменьшение продолжительности жизни. Большая часть населения не владеет навыками, составляющими суть здорового образа жизни. Очевидно, что эти навыки должны воспитываться с самого детства. Опрос родителей показал, что здоровье ребенка является для них актуальной темой. Согласно статистике, наше здоровье на 50% зависит от образа жизни, который мы ведем.

Основная образовательная программа, по которой мы работаем, «Детский сад – дом радости» включает в себя большое направление: «Забота о здоровье, обогащение физического и психического развития воспитанников, как индивидуальности». Одним из разделов этого направления является раздел «Мир собственного организма».

Известно, что человек может реализовать себя в любой жизненной ситуации, когда он будет здоровым, а чтобы стать и быть здоровым надо понять, как строится полноценное здоровье, надо захотеть быть здоровым. Гете говорил: «Чего человек не понимает, тем он и не владеет». Значит, детей надо учить соответствующим знаниям, связанным с ЗОЖ. Чтобы полнее и глубже дать знания детям, мы разработали перспективный план кружка «Познай себя» по данному разделу на старший дошкольный возраст (5-7 лет). Его цель: сформировать у ребенка убеждение в необходимости бережного отношения к своему здоровью, приобретение знаний о своем теле, организме и воплощение этих знаний в повседневную жизнь.

Основные задачи в работе с детьми старшего дошкольного возраста:

1. Развитие представлений об элементарном строении, функциях и защите органов чувств, об уникальности каждого человека.
2. Развитие предпосылок к здоровому образу жизни.
3. Осознание потребности своего тела: необходимы физические упражнения и отдых, здоровая еда, свежий воздух, чистота.
4. Развитие представлений о назначении и функционировании разных систем организма (дыхательная, пищеварительная, костная и т.д.)
5. Развитие внимательного отношения к своему здоровью.

Вот лишь несколько тем, по которым осуществляется работа кружка: «Человек в мире природы», «Мой нос», «Глаза и уход за ними», «Из чего мы состоим», «Как мы появились на свет», «Как человек двигается», «Мой мозг», «Как работает сердце» и др.

Составив перспективный план валеологического кружка «Познай себя», мы разработали конспекты занимательных дел кружка, оформили наглядные схемы для работы. В группе появился «Мир Здоровья»,в котором происходит постоянное обновление информации валеологического характера. Знания, полученные детьми на кружке, закрепляются в свободной деятельности. Были изготовлены дидактические игры по валеологии: «Веселая гимнастика», «С физкультурой дружат все», «Буду здоровым», «Цветок здоровья». В этих играх дети закрепляли знания о способах укрепления и сохранения здоровья. В играх «Найди свою пристань», «Наши помощники», «Узнай наощупь» закреплялись знания о значении и функциях органов чувств. А знания о витаминах и полезных продуктах можно закрепить в игре «Корзинки-витаминки», «Вредно-полезно».

Очень интересно проходили праздники, посвященные здоровью: «Откуда берутся грязнули», «Путешествие в страну Здоровья» и др. вместе с родителями.

Для родителей было оформлено много консультаций, папок-передвижек. Это и «Волшебные точки нашего организма», «Как повысить иммунитет ребенка», «Уроки Айболита», «Закаляйся как сталь», «Все о детской обуви» и другие.

Для детей были изготовлены валеологические альбомы: «Зеленая аптека», «Я и мой организм», «Овощи и фрукты – полезные продукты».

Результаты проведенной работы показывают, что дети стали лучше общаться со сверстниками, взрослыми. У детей сформировано представление о своем здоровье. Они знают о строении, функциях и защите органов чувств, разных систем организма. Они научились оказывать себе первую медицинскую помощь при необходимости (обработать ранку, дать правильный совет товарищу), посочувствовать ему. Старший дошкольник может объяснить, для чего необходимо заниматься физкультурой, какую пользу она приносит организму. Значительно снизилась заболеваемость детей. Такая система работы позволяет решать одну из важнейших государственных задач – сохранение здоровья молодого поколения, формирование здорового образа жизни.