

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Излучинский детский сад комбинированного вида «Сказка»

**ФОРМИРОВАНИЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ  
КОМПЕТЕНЦИИ СТАРШИХ  
ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ  
СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННОЙ  
СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ И ПЛАНОМЕРНОЙ  
РАБОТЫ (ПРОЕКТЫ)**

Герт Оксана Владимировна

Актуальной проблемой современной педагогики является разработка новых моделей организации в дошкольных учреждениях образовательного процесса, направленного на формирование у дошкольников здоровьесберегающей компетентности. Ее формирование в дошкольном детстве обеспечивает возможность качественной и продуктивной дальнейшей жизни детей.

Результатами образовательной работы предусматривается: «знакомство со строением своего тела, гигиеническими навыками по его уходу; принадлежность к определенному полу; продуктами питания; основными показателями собственного здоровья, ценностью здоровья для человека. Умения выполнять основные движения и гимнастические упражнения; применять полученные знания, умения и навыки по сохранению здоровья, не нанося вред, как собственному здоровью, так и здоровью других людей. Соблюдение правил безопасности.

# Задачи методики формирования здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста является формирование:

- позитивной мотивации на сохранение здоровья, соблюдение здорового образа жизни;
- системы знаний про здоровье и факторы сохранения здоровья;
- жизненных навыков, которые способствуют сохранению физического, социально-психического и духовного здоровья.

# Жизненные навыки, которые способствуют физическому здоровью:

- Навыки рационального питания.
- Навыки двигательной активности.
- Санитарно-гигиенические навыки.
- Режим деятельности и отдыха.

## **Жизненные навыки, которые способствуют социально-психологическому здоровью:**

- Навыки эффективного общения.
- Навыки поведения в условиях ссоры, угроз.
- Навыки совместной деятельности

## **Жизненные навыки, которые способствуют духовно-нравственному здоровью:**

- Самосознание и самооценка.
- Навыки сочувствия.
- Анализ проблем и принятие решений.
- Навыки самоконтроля.
- Мотивация успеха и тренировка воли.

# Этапы планомерной работы:

I этап - мотивационный

II этап - теоретический

III этап - практический

## **I этап – мотивационный**

Приоритетным является развитие мотивационно-ценностной сферы дошкольника, активизация внимания детей к себе, собственному здоровью, образу жизни. Стимулирование развития побудительных мотивов происходит с целью «пробуждения» у дошкольников интереса к усвоению знаний об основах здоровья, обеспечения установки на формирование ценностного отношения к здоровью своему и окружающих, накопление опыта здоровьесберегающего поведения.



## II этап – теоретический

Предполагает приобретение детьми необходимых знаний о сохранении и укреплении собственного здоровья, факторах, которые способствуют здоровому образу жизни, осознанию важности его соблюдения, овладению теоретическими основами жизненных навыков, способствующих сохранению физического, социально-психологического и духовного здоровья. Важно! Получить позитивный результат в достижении цели можно только при условии систематической и последовательной подачи детям информации, которая положительно влияет на формирование здоровьесберегающей компетентности у дошкольного возраста.

### **III этап – практический**

Предполагает применение детьми приобретенных знаний, умений и навыков здорового образа жизни, т. е. закрепление здоровые берегающих жизненных навыков в специально созданной образовательной среде. Таким образом, дети имеют возможность самостоятельно моделировать свое поведение и деятельность, принимать решения, действовать по внутреннему убеждению, отвечать за свои поступки, приобретая собственный опыт сознательного соблюдения здорового образа жизни.

**На мотивационном этапе предлагается проводить наблюдения, анализ ситуаций, поступков, определяется проблема.**

**На теоретическом этапе – рассказ, интервью с взрослыми, беседа, чтение художественной литературы.**

**На практическом этапе используются дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, опыты, моделирование ситуаций, практические задания, упражнения, подготовка сообщения на тему, которая изучается.**

# Мини-проект «Я и моё здоровье»

## Цель проекта:

формирование у старших дошкольников представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни.

## Задачи проекта:

- способствовать осознанию детьми понятия «здоровье»;
- формировать представления детей о том, что организм человека – это единая система, которая зависит от слаженной работы всех органов;
- обучать простейшим навыкам самооздоровления;
- воспитывать навыки здорового поведения.

**Непосредственно образовательная деятельность в рамках проекта «Я и моё здоровье» включает в себя следующие формы работы:**

- Организованная образовательная деятельность по теме «Здоровье»: «Изучаем своё организм» и «Откуда берутся болезни». В процессе совместной деятельности дети получили элементарное представление о строении человека, о функциях некоторых органов, о правилах ухода за ними.
- Занятия физической культурой как основная форма позволяющая эффективно развивать двигательные навыки и умения детей.
- Игры с мячом являются любимыми у дошкольников, поэтому использование их на занятии физической культурой позволяет максимально удовлетворить естественную потребность детей в движении, обеспечив постоянный интерес к спортивным занятиям, желание посещать их.

- Экскурсия в библиотеку по экспозиции «Страна волшебная - Здоровье»
- Беседы «Спорт – это здоровье» и занятие по составлению творческого рассказа «Как я берегу своё здоровье»
- Рисование «Корзина здоровья»
- Коллективная аппликация «Где прячутся витамины?», «Овощная радуга витаминов»
- Выставка детских рисунков «Мы со спортом дружим»
- Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Аптека», «Врач-окулист»

«Оздоровительные минутки», которые помогают детям овладеть некоторыми элементарными навыками самооздоровления:

- Игровой самомассаж тела, носа, ушных раковин
- Точечный массаж биологически активных точек
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Упражнения с элементами аутотренинга

Экспериментальная деятельность по ознакомлению со своим организмом:

- «Что можно почувствовать рукой»
- «Рассмотри свою кожу под лупой»
- «Посчитай удары пульса»
- «Как реагирует зрачок на яркий свет»

«Чтение художественной литературы» помогает обогатить и закрепить знания детей по проекту «Я и моё здоровье»:

- Стихотворения;
- Пословицы;
- Поговорки о здоровье;
- Загадки о спорте и др.



## Дидактические игры здоровьесберегающей направленности:

- «Сложи пирамиду питания»
- «Цветок про зубок»
- «Что для чего» (части тела человека)
- «Слушаем звуки»
- «Карусель» (охрана зрения)
- «Что полезно, что вредно для здоровья»
- «Узнай по вкусу, по запаху, по звуку» и т.д.
- «Витаминки в корзинке»
- «Советы Доктора воды»
- «Мои помощники - ухо, горло, нос».

**Информационные бюллетени «Вредные привычки», памятки, наглядные материалы для родительского стенда:**

- «Семейный кодекс здоровья»
- «Сказочное питание. Как организовать питание дошкольника»
- «Всемирный День здоровья»
- «Пять простых правил формирования правильной осанки»

**Консультации:**

- «Проведение закаливающих процедур в домашних условиях»
- «Оздоровительные мероприятия в дошкольном учреждении и дома»

- Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здорового образа жизни
- Совместные прогулки «Отдыхаем всей семьёй».
- Спортивные и музыкальные развлечения

Консультации

Беседа о  
здоровье

Утренняя  
гимнастика

Организация  
двигательной  
активности

Кружковая  
работа

Профилактика  
ОРЗ, гриппа

Пальчиковая  
гимнастика

НОД на  
свежем  
воздухе

Элементы  
самомассажа

Ходение по  
массажным  
ковриком

Гимнастика  
после сна

Минуты  
релаксации

Образовательная  
область  
«Здоровье»

```
graph TD; A[Образовательная область «Здоровье»] --- B[Консультации]; A --- C[Беседа о здоровье]; A --- D[Утренняя гимнастика]; A --- E[Кружковая работа]; A --- F[Пальчиковая гимнастика]; A --- G[Элементы самомассажа]; A --- H[Минуты релаксации]; A --- I[Гимнастика после сна]; A --- J[Ходение по массажным ковриком]; A --- K[НОД на свежем воздухе]; A --- L[Профилактика ОРЗ, гриппа]; A --- M[Организация двигательной активности];
```



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА





Гимнастика после сна





МИНУТЫ РЕЛАКСАЦИИ

