**Опис досвіду роботи на тему: «Формування у дошкільників знань про основи здоров’я»**



Підготувала

вихователь ДНЗ №14

Питель Г.М.

Здоров’я – найбільший скарб у житті людини. Забезпечення і зміцнення здорового способу життя дітей дошкільного віку – це один із найактуальніших і найперспективніших напрямків роботи дошкільних закладів.

Усі ми знаємо, що немає в людини більшої цінності, ніж здоров'я. З давніх – давен відоме гасло: «Твоє здоров'я – в твоїх руках». Але для того щоб навчитися берегти здоров'я, треба багато знати про самих себе, про стан свого організму . Слово «здоров'я» супроводжує дитину з часу її народження. Ще навіть не знаючи, що воно означає, три-п’ятирічний малюк каже: «Я здоровий, якщо не хворію». І почасти це вже є відповіддю.

Головне завдання дорослих полягає в тому, щоб змінити на ліпше ставлення до власного здоров'я майбутніх громадян України. Щоб дитина могла піклуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, необхідно виробити в неї свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету здоров'я.

Протягом десяти років Питель Г.М. працює над проектом по темі: «Формування у дошкільників знань про основи здоров’я». Головна **мета досвіду**: розроблення системи роботи щодо розвитку психологічно і фізично здорової особистості дитини, формування у дошкільників знань про здоровий спосіб життя, оновлення змісту оздоровчо-валеологічної роботи, застосування інтерактивних форм взаємодії педагогів, дітей, батьків.

Щоб забезпечити гармонійний розвиток людини, потрібно з наймолодшого віку сформувати в неї бережливе ставлення до свого здоров'я. І саме наука валеологія вивчає, що корисно людському організмові, а що шкідливо, тобто це наука про здоровий спосіб життя.

Тому педагог ставить перед собою такі **завдання :**поглибити знання дітей про природне довкілля як цілісний живий організм, формувати свідоме ставлення до життя як найвищого дару природи, формувати навички дотримання режиму дня, бажання дотримуватись гігієнічних норм поведінки, праці, ігрової діяльності, знайомити з помічниками і друзями здоров'я, природними і соціальними чинниками, які допомагають і шкодять здоров’ю.

Свою роботу по валеології вихователь проводить в чотирьох **напрямках,** висвітлюючи фізичні, емоційно-психологічні та духовні складові здоров'я: 1. «Наше здоров'я. Як його оберігати». 2. «Спілкування». 3. «Повітря, вода і земля - це природа моя». 4. «Обереги здоров'я». Для попередньої роботи, для поглиблення знань використовую вірші, загадки, прислів’я, оповідання, казки. Це чудові і лагідні вірші М.Підгір’янки та К. Перелісної про родину, маму, татка, квіти, тварини, тощо. Народні приказки типу: «Який дуб, такий тин, який батько, такий син». (Додаток №1).

Педагог стверджує, що головною і обов'язковою умовою нормального фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, підтримання оптимального рівня фізичної та розумової діяльності є правильно організований режим дня. Він передбачає раціональне чергування різних видів діяльності й відпочинку (заняття, прогулянка, їда, сон і т.д).

Велику увагу вихователь приділяє формуванню у дітей елементарних гігієнічних уявлень, знайомить дітей з органами сприймання (очі, вуха, ніс, рот), органами дихання, кров, руки та їх гігієною. Використовує різні **форми** роботи: спостереження, розповіді, малюнки. З цією метою пропонує дітям такі заняття: «Цілющі квіти або пригода в лісі», «Добра Білосніжка та змій Вірус» (Додаток № 2).

Працюючи над розділом «Природа моя» старається підвести дітей до розуміння залежності між неживою природою і діяльності людей, необхідності збереження чистоти природного середовища, також формувати практичні навички екологічної культури поведінки. Ознайомлюючи дітей з рослинами і тваринами, навчає малюків орієнтуватися в найближчому природному оточенні. Особливо працює над ознайомленням дітей із поняттям «жива» та «нежива» природа і взаємозв’язок між цими поняттями. Роботу проводить з допомогою дослідів, спостережень, бесід, ігор. Ознайомлюючи дітей з властивостями води, провела ряд занять, серед яких: «Вода – сік життя», «Чисте повітря потрібне усім»(Додаток №3).

Якщо попередній розділ – це спілкування людини і природи, то розділ «Спілкування» - це соціальні умови і здоров'я людини. Діти змалку вчаться любити своїх батьків, дідусів , бабусь. Для формування у дітей засобів спілкування з близькими людьми використовує народні способи: колискові пісні, потішки, пестушки. Інтереси до дорослих і позитивне ставлення до близьких у дітей повинні «організуватись» у певні форми етики спілкування: вітатися, ввічливо звертатися «будь ласка», «спасибі», ввечері побажати «надобраніч». З цією метою проводились заняття - ігри «Моя сім’я », «Мамина пісня»(Додаток №4, фото). Всіляко старається сприяти, щоб відносини були справді гарними. Діти люблять розігрувати маленькі інсценівки типу: «Гості в домі – радість в домі», «Знайомство», «Розмова з молодшими».

Те, що треба навчити дітей свято берегти в душі, в думках, поведінці, називають «берегинею». І на заняттях і поза ними вихователь дає дітям поняття про обереги української родини. У старшій групі проводила заняття «Українська хата», у вигляді екскурсії – розповіді про предмети, які в ній знаходяться: піч, стіл, скриня, дитяча колиска, ослони. У призначенні кожного з них старається розкрити моральний зміст: значну частину хати займає розмальована піч, її часто називали «піч-мати», бо вона була головною - хліб народжувала, в ній готували їжу, вона всіх гріла, сушили лікарські рослини, насіння. А збиралася сім’я за столом: снідала, обідала, приймала гостей. Стіл накривали скатертиною, а хліб – рушником. Рушник дарували на щастя і люди вірили, що від серця подарований рушник оберігає людину від лиха. І ще, по мірі можливості, знайомить дітей з молитвою. Вихователь пояснює, яку силу має щоденна молитва. Пробує донести до маленьких дитячих сердець розуміння, що Бог щиро вислуховує молитви, допомагає тим, хто просить допомоги.

На протязі всього робочого досвіду, можна сказати, що малюки з цікавістю почали ставитись до свого здоров'я, до свого організму, стають вимогливіші до себе і дбайливіші до друзів. У відношенні до природи у них проявляється інтерес,бажання берегти,доглядати і оберігати. Діти з любов’ю розказують про свою родину і свій батьківський дім.

На заняттях з різних розділів програм і під час індивідуальної роботи вихователь планує оздоровчу діяльність дітей. Домагається, щоб сформовані в дітей початкові знання про основи здоров'я стали регулятором їхньої поведінки в повсякденному житті.