

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, **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.

Для осуществления поставленной цели определены задачи:

1. Создать и обогатить развивающую среду в группах;
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.

В группах имеются уголки здоровья, где есть мячи, скакалки, кегли, различные мишени, сухой аквариум (для снятия напряжения, усталости, расслабления мышц спины, плечевого пояса).

Дидактические игры: «Собери человека», «Здоровая пища», «Витамины – полезные продукты», «Съедобное – несъедобное», «Веселые овощи», «Одень по погоде».

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.

Принципы: постепенность, научность, связи знаний с жизненной практикой, доступность, активность и самостоятельность в познании.

Процесс обучения строится линейно-концентрически (как бы по спирали), т.е. используются те же темы, но усложняется их содержание, насыщаются новым объемом знаний.