

Образовательная практика **«Формирование здорового образа жизни у старших** **дошкольников в условиях Крайнего Севера»**

Общество предъявляет социальный заказ педагогам дошкольной образовательной организации на выпускника, который физически подготовлен, устойчив к неблагоприятным факторам, осознанно и бережно относится к своему здоровью. Бережное отношение к своему здоровью, а, следовательно, и установка на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а вырабатываются в результате целенаправленного воспитания.

Цель практики, а также ее актуальность определяется задачей образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО, которая направлена на формирование у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

В представленной практике особое внимание уделяется организационно-педагогическим условиям формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников: организации и насыщению видов деятельности информацией об основах ЗОЖ; расширению предметно-пространственной среды в целях освоения детьми способов ведения ЗОЖ; а также сотрудничеству дошкольного учреждения и семьи, которое основано на единстве воспитательного взаимодействия.

Представленная практика базируется на современных психолого-педагогических исследованиях (В.Г. Алямовская, Н.Г. Быкова, Л.Г. Касьянова, Е.В. Купавцева, М.Л. Лазарев, М.В. Меличева, И.М. Новикова), в которых показана важность формирования представлений о ЗОЖ в дошкольном возрасте, так как у ребенка появляются устойчивый интерес к своему здоровью, осознанные представления о своем организме, органах чувств, умения реализовать знания об основах ЗОЖ.

Практика отражает систему взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов: целевого, содержательного, операционного и результативного. Кроме того, содержание рассчитано не только на воспитанников общеразвивающих групп, но и на детей с ограниченными возможностями здоровья, посещающих детский сад, а также для детей 2-5 лет, так как здоровый образ жизни включает элементы, знания и представления о которых необходимо развивать с раннего возраста: соблюдение режима, двигательная активность, культурно-гигиенические навыки, а также умения реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами

Система физкультурно-оздоровительной работы в каждой возрастной группе определяется в соответствии с уровнем здоровья, развития и двигательной подготовленности детей. В начале учебного года устанавливается период адаптации детей. В этот период воспитатели проводят наблюдения, анкетирование, дидактические и подвижные игры, организуют беседы с родителями и т.д.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется через использование многовариативных форм, средств и методов занятий физическими упражнениями с дошкольниками; использование упражнений с учетом биологических ритмов; внедрение элементов развивающей оздоровительной работы: фитбол (упражнения на мячах-хоппах), аквааэробика (упражнения под музыку в бассейне) и т.д.; использование широкого комплекса упражнений, направленных на развитие всех сторон моторики ребенка с учетом морфофункциональных и психофизических особенностей развития организма в

онтогенезе; включение в практику физического воспитания детей упражнений, способствующих укреплению всех групп мышц, обеспечивающих формирование правильной осанки, сводов стоп (профилактика плоскостопия), мелкой моторики, а также крупных групп мышц (выполнение упражнений с большой амплитудой), способствующих эффективной работе внутренних органов; корректный подбор физических упражнений по половому признаку (силовых упражнений для мальчиков и упражнений, подчеркивающих красоту и грацию, для девочек); использование различных видов закаливания: прогулка на свежем воздухе, гимнастика в облегченной одежде, закаливание водой (обширное умывание, душ в бассейне), полоскание полости рта, босохождение, солнечные ванны и утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; обеспечение положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей; интегративный характер построения занятий с детьми дошкольного возраста;

Результаты практики по формированию элементов ЗОЖ у дошкольников в условиях Крайнего Севера представлены комплексом методических материалов, способствующих эффективной организации процесса формирования основ ЗОЖ у дошкольников (как с нормой развития, так и с ограниченными возможностями здоровья); перспективно-тематическими планами; планами взаимодействия с родителями; эффективными формами работы с детьми, педагогами и родителями; авторскими дидактическими пособиями, направленными на формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Куратор проекта: Качурина Ольга Анатольевна, заведующий муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 24 «Родничок»

Контактная информация:

Адрес: 663318, Красноярский край, г. Норильск, ул. Лауреатов, д.69

Телефон: (3919) 34-28-95

Официальный сайт: <http://24mbdou.ucoz.ru/>

E-mail: mdou24@norcom.ru