***Воспитание здорового ребенка через обогащение знаний***

***о строении своего тела.***

**Мещерякова Ольга Владимировна**

До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое здоровье, так и личностные качества. Они взаимосвязаны друг с другом, поэтому так важно в самом начале жизни сформировать у малыша базу знаний и навыков здорового образа жизни.

Основные аспекты, направленные на укрепление здоровья детей дошкольного возраста в детском саду, включают в себя:

* двигательный режим;
* личную гигиену;
* знания о строении тела человека.

1. Двигательный режим в нашем детском саду направлен на сохранение здоровья и формирование основных знаний ЗОЖ у детей.

* Занятия физической культурой в зале и на улице;
* Утренняя гимнастика;
* Динамические паузы;
* Пальчиковая гимнастика;
* Гимнастика для глаз;
* Дыхательная гимнастика;
* Бодрящая гимнастика после сна;
* Подвижные игры;
* Релаксация;
* Солевое закаливание.

Пальчиковые игры и динамические паузы часто используются на всех занятиях, без них не проходит не одно занятие по непосредственной образовательной деятельности.

 Дыхательная гимнастика хорошо влияет на здоровье детей дошкольного возраста. Она активизирует кислородный обмен в тканях, нормализует дыхательную систему в целом. Особенно этот вид паузы полезен при физических нагрузках. Поэтому используется на каждом занятии физкультурой.

После обеденного сна полезно провести бодрящую гимнастику. Длится она всего 5-10 минут и состоит из определенного комплекса упражнений. Это своего рода утренняя зарядка, только не такая интенсивная. Начинать комплекс бодрящих упражнений можно прямо в кроватках. Эти упражнения делаются медленно и направлены на развитие гибкости и подвижности суставов, а также проводится гимнастика для глаз.

В нашем детском саду воспитатели используют коврик с пуговицами, массажные дорожки. Дети ходят по ним после сна, когда проводится солевое закаливание. Такие дорожки полезны для здоровья дошкольников, они отлично массируют ступни и укрепляют мышцы.

Без подвижных игр и рефлексии невозможно представить ни одно физкультурное занятие.

2. Личная гигиена. Целенаправленное воспитание, обучение, закрепление в повседневной жизни правил гигиены способствует формированию правильного отношения ребенка к своему здоровью. Для этого необходимо тесное сотрудничество педагогов ДО с семьей ребенка. Но к сожалению, в последнее время наблюдается тенденция «перекладывания» воспитательных функций родителями на педагогов ДО.

В связи с чем становится актуальной задачей формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

3. В современном мире в условиях реализации ФГОС мы воспитываем самостоятельную личность. Ребенок сам должен прийти к тому, что он хочет быть здоров.

 А для этого мы решили обогащать знания детей о здоровом образе жизни через знакомство со строением своего тела.

Цель: воспитание у ребенка желания быть здоровым. (Беречь свой организм).

Задачи: Обогащение знаний детей о строении своего тела,

Формирование потребности вести здоровый образ жизни,

Желание охранять свое здоровье и здоровье окружающих людей,

Овладение необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

Конечный результат: ребенок, имеющий знания о зож и желание самостоятельно применять их в своей жизни (гигиена, занятия спортом, правильное питание и т.д).

Ресурсы:

1. Помощь педагогов (воспитатели, муз. руководитель)
2. Изготовление наглядного материала (картинки: осанка, продукты)
3. Подбор видео по теме
4. Временные (на занятии)

Работа по обогащению знаний детей о строении своего тела разбита на блоки:

- Внешнее строение человека;

- Внутреннее строение человека;

- Правильное питание.

Перспективный план:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| сроки  | План работ | Методы, приемы | Цель  |
| Сентябрь  | Внешнее строение тела | На занятиях при помощи игр, при выполнении упражнений, динамических пауз. Просмотр мультфильма | Закрепить знания детей о внешнем строении тела |
| Октябрь - Март  | Кожа, слух, зрение | Беседы, рассматривание наглядного материала, проведение досуга. На занятиях при помощи игр (проверка тактильных ощущений), «Угадай кто позвал», «Что есть в зале» (назовите круглые, квадратные, красные и т.д. предметы), «Увидеть, не поворачивая головы» (а можем мы увидеть, что находится за спиной, почему). Почему хочется зажать уши, когда слышишь громкие звуки? Просмотр мультфильма. | Познакомить детей с внутренним строением человека. Подвести к пониманию важности каждой части тела для полноценной деятельности всего организма.Укреплять мышцы и гибкость позвоночника.Вызвать интерес к исследовательской деятельности. Развивать здоровье сберегающее мировоззрение. |
| Скелет, мозг | Беседы, рассматривание наглядного материала (макет скелета), показ на ребенке (лопатки, позвоночник и т.д.) и объяснение правильного выполнения упражнения. Предложить детям проследить за правильностью выполнения упражнения друг у друга в парах. Закрепление знаний на зарядках, занятиях. (назови для чего полезно это упражнение, покажи правильное выполнение и т.д.)Просмотр мультфильма. Чтение стихотворения Шукшина «Скелет». Рассматривание иллюстраций правильная и неправильная осанка (сказочные герои) |
| Кровь, сердце | Просмотр мультфильма. Послушать свое сердце, у другого ребенка. Измерение пульса на занятии. Зависит ли он от усталости, активности? Почему кровь все время движется? Подвижные игры: «Перенеси кислород» («сердце» следит и подталкивает «кровяные клетки»). |
| Дыхание, легкие | Беседы, рассматривание наглядного материала, практические упражнения на дыхание.Меняется ли размер грудной клетки в зависимости от медленного вдоха или быстрого, резкого. Легче дышать носом или ртом? Почему взрослые говорят дышать носом? |
| Пищеварение: желудок, кишечникЗащита, чистка организма: почки, печень | Просмотр мультфильма. Рассматривание наглядного пособия. Собери модель «Человек», разрезные картинки. |
| Мышцы  | Беседы, рассматривание наглядного материала. Упражнения на разные группы мышц (наглядные и практические знания). Подвижные игры: «Самый сильный», «Сделаем веревочного человечка» (почему не стоит). Чтение литературы. Действия с резинкой, пластилином. |
| Апрель  | Познакомить с полезными продуктами | Просмотр мультфильма.Беседы, рассматривание наглядного материала, примеры детей.  | Познакомить с полезными продуктами, витаминами, о необходимости проведения прививок |
| Май  | Подведение итогов | Проведение занятия на закрепление знаний детей «Путешествие в страну здоровья» | Закрепить полученные знания, умения самостоятельно использовать знания о зож |

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
Отношение к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.
**Список Литературы:**

1. Гаврючина Л.Г. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ., Творческий центр “Сфера”, Москва, 2007 год.
2. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей., Гуманитарный издательский центр “Владос”, Москва, 2004 год.
3. Социальная сеть работников образования nsportal.ru режим доступа:/https://nsportal.ru/detskiy-sad
4. Шукшина С.Е.//С.Е. Шукшина. Я и моё тело., Москва, издательство “Школьная пресса”, 2004 год.