**ТЕМА: «Эффективность работы по знакомству старших дошкольников с телом человека»**

**Актуальность** раннего знакомства детей со своим телом, особенно в последние годы, вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека. И мы, взрослые, должны как можно раньше познакомить детей с разумным поведением человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни). Невозможно научить ребёнка беречь своё здоровье без определённых знаний - знакомство со строением человека – это один из элементов получения нужных знаний. Навыки и привычки здорового образа жизни мы закладываем с раннего детства. Способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах - эта черта, которая поможет нам воспитать в детях положительные поведенческие привычки и проявления для того чтобы снизить процент заболеваемости у дошкольников. Эта проблема волнует родителей, педагогов, это послужило основанием для выбора темы нашей работы.

**Цель**:

1. Формирование у детей знаний о теле человека и навыков здорового образа жизни. формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.
2. Развивать у детей способность быстро и логически мыслить, культурно общаться, умение работать в коллективе с коллегами, объединенными одной задачей.

**Задачи**:

1. Формирование у детей адекватных представлений об организме человека (о строении собственного тела, о возможностях человеческого тела).
2. Формирование аналитического образа мыслей, как предпосылки к школьному обучению.
3. Воспитание у детей активного отношения к собственному здоровью.

ЕЩЁ ВЫБЕРИ  **задачи:**

– сформировать представления детей дошкольного возраста о состоянии собственного тела и функционировании человеческого организма;  
– сформировать позитивное самосознание, ценностное отношение к собственной жизни и жизни другого человека;  
– расширить знания дошкольников о питании, закаливании, режиме дня, культурно-гигиенических навыках;   
– развить умение видеть причины нарушения здоровья; взаимосвязь между здоровьем природы и здоровьем человека;  
– развить свободную, здоровую личность, обладающую чувством собственного достоинства и уважения к людям;  
– развить интерес к экспериментированию, самонаблюдению, самообследованию;  
– воспитать потребность в здоровом образе жизни; любовь и бережное отношение к своему телу; восхищение его возможностями.

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Здоровье каждого человека во многом зависит от его образа жизни, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек пренебрегает своим здоровьем, нарушает нормы здорового образа жизни.

Известно, что формирование здоровых привычек начинается с детства и это, прежде всего, проблема воспитательная. Следовательно, это наша работа.

Для того, чтобы по возможности лучше заботиться о теле, человек с раннего детства должен иметь о нём представление, а так же знать правила, при которых будет сохранена осанка, может быть минимизирован вред, неизбежно приносимый опорно-двигательной системе в период жизнедеятельности.

В своей работе мы используем потребность ребёнка в новых впечатлениях, в развитии неистощимой ориентировочно-исследовательской деятельности, направленной на познание окружающего мира. Чем разнообразнее и интенсивнее поисковая деятельность, тем больше новой информации получает ребёнок, тем быстрее и полноценнее он развивается.

К старшему дошкольному возрасту заметно возрастают возможности инициативной преобразующей активности ребёнка. Этот возрастной период важен для развития познавательной потребности дошкольника, которая находит выражение в форме поисковой, исследовательской деятельности, направленной на «открытие» нового, на развитие продуктивных форм мышления.

На протяжении всего дошкольного детства огромное значение в развитии личности, в процессах социализации имеет познавательная деятельность, которая понимается нами не только как процесс усвоения знаний, умений и навыков, а, главным образом, как поиск знаний, приобретение знаний самостоятельно или под тактичным руководством взрослого, осуществляемого в процессе взаимодействия, сотрудничества, сотворчества. Все исследователи экспериментирования в той или иной форме выделяют основную особенность этой познавательной деятельности: ребёнок познаёт объект в ходе практической деятельности с ним, осуществляемые ребёнком практические действия выполняют познавательную, ориентировочно-исследовательскую функцию, создавая условия, в которых раскрывается содержание данного объекта.

Наряду с ознакомлением с окружающим миром, где ребёнок может многое узнавать самостоятельно, наблюдая, играя, действуя с объектами, существует область знаний - человек, «близкое знакомство» с которым ребёнку трудно осуществить самостоятельно. Процесс знакомства с человеком, формирования сознательного отношения к себе, своему здоровью более полно и успешно проходит под руководством взрослого

В усвоении материала о человеческом организме предпочтение отдаётся поисково-экспериментальным, продуктивным, игровым, проблемным методам, наблюдению за собой и за другими; практическим методам овладения навыками ухода за своим телом, которые позволяют детям самостоятельно улавливать общие закономерности процессов, происходящих в организме и понимать смысл гигиенических и здоровье сберегающих процедур.

Работу по ознакомлению с опорно-двигательной системой, с телом человека мы начинали проводить ещё в младшей группе в играх, игровых заданиях. Поэтому изучение правил и порядка знакомства детей старшего дошкольного возраста даётся нам легче, интереснее.

Человеческое тело представляет собой совокупность органов, систем и аппаратов, которые действуют слаженно, выполняя жизненно важные функции. Движение является необходимой частью функции связи и взаимодействия, и тело может осуществлять это движение благодаря опорно-двигательному аппарату.

**Методика обучения:**

Этапы обследования:

- Определить педагогические условия по формированию осознанных представлений об организме человека, о здоровом образе жизни.

- Выявить уровень сформированности знаний детей об организме человека, о здоровом образе жизни у старших дошкольников.

Перед началом работы по выявлению уровня знаний детей об организме человека, о здоровом образе жизни, мы выяснили условия, в которых воспитываются дети старшей группы. Именно педагогические условия являются базой формирования этих знаний. Анализ таковых позволил констатировать факт, что в детском саду созданы все условия для работы по формированию у старших дошкольников знаний детей об организме человека, о здоровом образе жизни.

В нашей групповой комнате в уголке по физическому развитию детей присутствует оборудование для закаливания детей, обширный инвентарь по физическому развитию, в том числе нетрадиционный.

В игровом уголке представлены дидактические игры: «Как беречь зубы?», «Одолей недуг», «Опасные предметы», «Наши помощники - растения», «Скорая помощь», «Пищевое лото», «Строение организма» и др.

Больший акцент сделан на рационализацию двигательного режима, закаливающие процедуры, на формирование правильной осанки, через использование классических приемов: объяснение, примера взрослых, указаний, замечаний и т.д.

Таким образом, можно сделать вывод, что у старших дошкольников созданы все условия для формирования знаний детей об организме человека, о здоровом образе жизни. Для осознанного отношения дошкольников к своему телу, к здоровью, для понимания зависимости своей жизни от окружающей действительности необходимы знания организма человека, правил здоровьесберегающего поведения.

**Для выявления уровня знаний об организме человека, по вопросу здорового образа жизни детей были специально составлены вопросы:**

1. Что значит быть здоровым?

2. Из чего состоит тело человека?

3. Какие органы чувств нашего организма ты знаешь?

4. Зачем они нам нужны, чем важны?

5. Каких еще помощников нашего организма знаете? (сердце, желудок, печень, легкие, почки и т.д.)

6. Зачем организму нужна кровь?

7. Как мы можем беречь эти органы, заботиться о своем теле?

8. Зачем мы делаем зарядку, делаем гимнастику?

9. Для чего необходимо здоровье человеку?

Диагностика проводилась со всеми детьми старшей группы в конце года в индивидуальной форме. Все дети были поставлены в равнозначные условия и диагностические задания давались на одном и том же материале. Дети справились с заданиями хорошо, что позволило нам продолжать работу и в подготовительной группе.

Решили раскрыть возможности человеческого организма, дать детям элементарные представления о том, как устроено тело человека, об основных органах чувств, сформировать навыки ухода за ними. Приучать детей выполнять простейшие упражнения: полоскание рта, несложные дыхательные упражнения, игровые массажи. Человек следит за здоровьем разных частей тела. рассматривание макетов органов чувств, использовали игры и упражнения, «Умеем ли мы видеть?», «Водолазы», «Скажи тихо, громко», «Чьи глаза тебе помогут?» и т.д. работа со схемами, обучающие детей правилам движения человеческого тела, исследовательская деятельность - подбор опытов и экспериментов, которые помогаю определить вкусовые зоны языка, улучшить обоняние, определить остроту зрения и т.д.

Начали знакомить детей с особенностями человеческого тела, с тем, что такое здоровье В игровой форме дети узнают, чем отличаются люди друг от друга (высокие, низкие, толстые, худые, старые, молодые, дети и взрослые) и что общего у разных на вид людей (люди похожи друг на друга формой тела).

Чтобы дети могли лучше изучить свое тело, просим их подойти к зеркалу и рассмотреть себя и своего соседа. Также около зеркала ребятам предлагают изобразить как, по их мнению, выглядит здоровый и больной человек. Вместе анализировали их внешний вид. Дети самостоятельно делали вывод, что здоровый человек всегда улыбается, у него хорошее настроение, он опрятно одет и причесан. В повседневной жизни для самостоятельной деятельности, детям предлагали дидактические игры на закрепление пройденного материала, создавали игровые и проблемные ситуации. Большое внимание уделяли работе с наглядным материалом – собирали большие и малые пазлы тела человека (в их изготовлении принимали участие сами дети), придавали им различные позы, учили названиям частей тела.

Формировали представления о факторах, влияющих на здоровье человека, закрепление знаний о здоровом образе жизни Показывали, что здоровый человек должен не только ухаживать за своим телом, но и соблюдать режим дня, заниматься спортом, много гулять, закалять свой организм. Использовали приемы - шутливые игры: попрыгай, побегай, не сгибая колен; стань маленьким, низкого роста; стань большим - ребенок понимает, зачем нужны руки, ноги, колени, локти, пальцы на руках и ногах. Или просили детей говорить, сжав губы пальцами, слушать, закрыв уши.

Для осознания важности проблемы здорового тела дошкольники в первую очередь должны познакомиться с тем, что же представляет собой человеческий организм, с особенностями его строения, функционирования и жизнедеятельности.

Разучивали пословицы и поговорки о здоровье; обыгрываем небольшие произведения, например, «Про девочку, которая плохо кушала»; рассказывая о болезнях, учим детей считаться с недомоганием и плохим физическим состоянием другого человека, инвалидностью; в подготовительной к школе группе дети уже могут проводить самоанализ здоровья;

ЗДЕСЬ ЕЩЁ ПОСМОТРИ

Приоритетным направлением воспитательной – образовательной работы должно быть формирование нравственных качеств ребёнка, которые являются фундаментом здоровья. Поэтому так важно развивать в детях доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру. Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребенок свободен от чувства тревоги и страха, живёт с уверенностью в своей защищенности и безопасности. Столь же важны для здоровья навыки рефлексии, т. е. способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Чтобы мотивировать ребёнка на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из жизни, личный пример воспитателя, коллективные формы занятий и другие психолого-педагогические приёмы. Мощным источником формирования ЗОЖ и мотивации к здравоохранительному поведению детей является физическая культура. Для этого мы проводим физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры, как в спортивном зале, так и на прогулке. Стратегия занятий физической культурой исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от неё в потребность. Дети должны понять основы личной гигиены - навыки ухода за телом, приёмы самомассажа, способы закаливания и др. Важной задачей валеологической учебно-воспитательной работы является овладение навыками психопрофилактики, саморегуляции и активизации резервных возможностей организма. Для этого необходимо развивать и совершенствовать у детей функции анализаторных систем *(слух, зрение, тактильное чувство и др.)*, учить их навыкам произвольного контроля за дыханием, мышечным тонусом, воображением, внутреннее Я, формировать умение выражать свои чувства с помощью слов. Мимики, жестов и др. Осваивая эти знания и умения, дети учатся управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это способствует снижению психологического напряжения и чувства тревоги, повышает уровень комфортности детей в ДОУ и облегчает переход в школу. Валеологическая УВР формирует у детей основы безопасности жизнедеятельности. Они учатся не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья. Такое воспитание детей служит укреплению их родительской семьи. Дети должны узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Надо развивать интерес к профессиональной и бытовой деятельности членов семьи, формировать понимание их социальной значимости, вызвать потребность с гордостью рассказывать о родных.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей, привлечение их к активному участию в воспитательно-образовательном процессе является составной частью просвещения по приобщению к здоровому образу жизни.

Таким образом, просвещение родителей позволяет не только на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но и привлечь родителей к совместным систематическим усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

ВОТ ЗДЕСЬ МОЖНО СДЕЛАТЬ ФОТКИ, КАК РОДИТЕЛИ ЧИТАЮТ КОНСУЛЬТАЦИИ ИЛИ ТЫ ИМ РАЗДАЕШЬ, А МОЖЕШЬ СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ СФОТАТЬ.

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Дошкольное учреждение - также важный институт воспитания. Воспитательные функции семьи и ДОУ различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие.

Для реализации этих задач широко используются:

информация в родительских уголках, в папках-передвижках;

консультации;

устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;

семинары-практикумы;

деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т. д. ;

"дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и в бассейне, закаливающих и лечебных процедур;

совместные физкультурные досуги и праздники и т. д.

Также особое значение в пропаганде здорового образа жизни в дошкольных образовательных учреждениях придается наглядным средствам, которые призваны познакомить родителей с условными, задачами, содержанием и методом воспитания здоровых детей, преодолеть их зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, оказывать семье практическую помощь.

Особой формой наглядной пропаганды здоровьесбережения детей среди родителей являются газеты, буклеты, памятки. Материал для них подбираем из различных источников. В них отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Наглядные пособия помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей. Также могут быть подобраны рекомендации специалистов по интересующей родителей проблеме здоровьесохранения детей, а также статьи для родителей, взятые из других газет, журналов. Тематика газет может быть разнообразной: "Дневной сон: нужен ли и когда от него отказываться", "Дыхательная гимнастика и здоровье ребенка", "Тайны здоровой пищи", «Домашняя аромотерапия. Рецепт аромотерапии в оздоровлении детей», «Предупреждение нарушений утомления зрения» и др.

Мы давали знания детям о том, что все люди на Земле разные и неповторимые, узнают, что такое комплекция, почему у людей разный цвет кожи, глаз и волос, форма носа; учили внимательно наблюдать за лицом, определять по нему настроение и самочувствие человека; давали первые сведения о частях тела человека и их функциях; знакомили с кожей, волосами и ногтями; знакомили с органами чувств; учили экспериментальным путём ориентироваться в схеме собственного тела

Рассказывали детям, откуда берутся болезни; о таких актуальных заболеваниях, как сколиоз и плоскостопие; знакомит со специализациями врачей, помогающих нам следить за здоровьем; рассказывали о взаимосвязи между здоровьем природы и здоровьем человека.

Проводим занятия в течение всего учебного года 1-2 раза в месяц в виде  *свободной познавательно-экспериментальной* *деятельности.* Полученная детьми информация закрепляется и апробируется в повседневной жизни в играх, на занятиях по любым другим видам деятельности, на прогулках, в свободной самостоятельной деятельности в течение дня, в виде своеобразных заданий.

Во время занятий с детьми используются следующие методы обучения: рассказ, беседа, самонаблюдение, самообследование, экспериментирование (фронтальное и демонстрационное), игра, логические рассуждения, самостоятельная деятельность детей,наблюдение, моделирование, практическая деятельность детей, демонстрация иллюстраций и фотографий, продуктивная деятельность, разъяснения, инструктаж, сюжетно-ролевая игра, дискуссия, имитация действий, творческая деятельность, фантазирование.

Мне очень хочется надеяться, что знания, полученные детьми помогут им в будущем относиться к своему здоровью, как к ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. Я стремлюсь к тому, чтобы они осознали и на всю жизнь запомнили народную мудрость: ***“Деньги потерять – ничего не потерять, время потерять – многое потерять, здоровье потерять – всё потерять!”***

**Список использованной литературы**

А.И. Иванова “Естественно-научные эксперименты и исследования в детском саду. Человек”, Творческий центр “Сфера”, Москва, 2004 год.

С.Е. Шукшина “Я и моё тело”, Москва, издательство “Школьная пресса”, 2004 год.

А. Барилле “Тело человека”, № 25, 2007 год.

П. Бронштейн “Ты и твоё тело”, Москва, РОСМЭН, 2007 год.

С. Булацкий “Тело человека” (энциклопедия), Минск, “ЮНИОН”, 2007 год.

М. Лукьянов “Моя первая книга о человеке”, Москва, ЗАО “РОСМЭН-ПРЕСС”, 2007 год.

Т.А. Алексеева, Р.Г. Апресян “365 рассказов о человеке” (энциклопедия), Москва, “РОСМЭН”, 2008 год.

А. Клейборн “Человек” (энциклопедия), Москва, “РОСМЭН”, 2008 год.

Э. Прати “Тело человека” (энциклопедия), Москва, “Махаон”, 2006 год.

Л.В. Белкина “Адаптация детей раннего возраста в ДОУ”.

Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова “Как сохранить и укрепить здоровье детей”, Гуманитарный издательский центр “Владос”, Москва, 2004 год.

В.А. Доскина, Л.Г. Голубева “Растём здоровыми”, Москва, Просвещение, 2006 год.

Л. Бобарыкина, Н. Шумилова, программа “Доктор Неболит” (интернет-ресурс).

В.Н. Волчкова, Н.В. Степанова “Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада”, “Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие”, ТЦ “Учитель”, Воронеж, 2006 год.

Л.Г. Гаврючина “Здоровьесберегающие технологии в ДОУ”, Творческий центр “Сфера”, Москва, 2007 год.

В.В. Поляков “Основы безопасности жизнедеятельности”, “ДИК”, Москва, 1997 год.

“Дошкольное образование”, №14 2004 год, №4 2007 год.

“Ребёнок в детском саду” №4, 2008 год.

“Дошкольная педагогика”, сентябрь-октябрь 2006 год.