

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида №179 «Дюймовочка»

Методическое пособие

**ВЫРАСТИМ КРЕПКИМИ И ЗДОРОВЫМИ!**

Автор: старший воспитатель  
Гуляева Татьяна Вячеславовна

Краснодар, 2023

**Актуальность.** Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность государства и общества. Демографическая ситуация в нашей стране складывается неблагоприятным образом. Важно не только родить ребенка, но и вырастить его здоровым, заложить фундамент здоровья, потому что в будущем этот ребенок тоже станет родителем и генетически передаст своему ребенку свое здоровье. Поэтому проблема укрепления здоровья детского населения и формирования культуры здоровья не может рассматриваться в обществе в свете популярности или не популярности. От ее решения зависит будущее нации и государства.

**Целью** пособия является формирование физически и психически развитой, социально-активной, творческой личности.

**Задачи:**

1.Создавать условия для сохранения здоровья и развития ребенка в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

2.Повышать эффективность адаптационных механизмов ребенка за счет развития физических, психических и социально-нравственных качеств.

3.Формировать мотивацию здорового образа жизни у всех субъектов воспитательно-образовательного процесса (педагогов, родителей, детей), позитивного и ответственного отношения личности к здоровью.

4.Сделать достоянием каждого ребенка элементарные базовые знания по гигиене, анатомии, физиологии человека.

Решение поставленных задач требует определение методологии, на базе которой можно разработать содержание и технологию ознакомления детей с основами здорового образа жизни.

Методология базируется на конкретных научных **подходах**.

1. Системный подход, который рассматривает систему знаний как две подсистемы, находящиеся в противоречивых отношениях (Н.Н. Поддьяков). С одной стороны идет непрерывный процесс развития неопределенных знаний в знания определенные, ясные и точные, чему уделяется основное внимание на занятиях, с другой – постоянно идет и противоположный процесс превращения ясных и четких знаний в знания неопределенные и неясные, которые проявляются в форме догадок, предположений, вопросов. Эта неопределенность представляется как своеобразная проблема, служащая мощным стимулом познавательной активности ребенка в процессе усвоения знаний о здоровом образе жизни, что служит основой саморазвития и творчества детей.

2. Диалектический подход обеспечивает формирование у детей начальных форм анализа окружающих явлений, поступков в их движении, изменении и развитии. У дошкольников развивается общее понимание того, что любое явление, действие, предмет имеет свое прошлое, настоящее, будущее. Таким образом, у детей формируется способность прогнозировать изменения, происходящие в окружающем мире. Овладение детьми начальными формами диалектического подхода к анализу окружающих предметов, явлений, служит предпосылкой формирования «методологических» знаний, на основе которых в дальнейшем складывается мировоззрение.

В основу разработки содержания и технологии ознакомления детей с основами здорового образа жизни были положены конкретные **принципы:**

- Принцип научности и достоверности – содержание сведений, предлагаемых дошкольникам, основано на научных фактах, личном опыте и чувственных ощущениях детей.

- Принцип комплексного и интегративного подхода – формирование представлений о ЗОЖ осуществляется через различные виды деятельности детей в системе воспитательного и образовательного процессов, предполагается использование различных видов и форм работы с детьми, педагогами, специалистами и родителями, завершенность каждого вида работы и мониторинг результатов.

- Принцип активности и сознательности – формирование субъективной активности ребенка в плане осознания воздействия различных факторов на здоровье и необходимости поведения, направленного на укрепление здоровья.

- Принцип динамики преемственных связей – на каждой возрастной ступени отбираются наиболее актуальные знания, происходит их постепенное усложнение, при этом учитывается специфика изменения социального опыта детей разного дошкольного возраста

- Принцип природосообразности – формы и методы формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников определены на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, особенностях развития его познавательной сферы.

Ознакомление детей с основами здорового образа жизни осуществляется в трех направлениях:



Работа по ознакомлению детей с основами ЗОЖ распределена по **трем блокам:**

- информационный блок: переработка теоретических материалов для изложения детям;

- технологический блок: разработка конспектов занятий с использованием методов развивающего обучения;

- организационный блок: создание предметно-развивающей среды.

Особое внимание уделено технологическому блоку.