

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

**Глушкова Ирина Геннадьевна**

методист по дошкольному образованию

Издательство «Творческий Центр СФЕРА»

г. Москва

### ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос формирования основ здорового образа жизни как необходимого, постоянного слагаемого в формировании познавательной активности детей, в определении составляющих успешного формирования основ ЗОЖ у детей и их родителей, а также у самих педагогов. Раскрываются вопросы систематизации мероприятий по сохранению, укреплению здоровья детей, по формированию осознанного принятия детьми ценностей здорового образа жизни и регуляции своего поведения в соответствии с ними, а также систематизации разнообразных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни. Автор отмечает необходимость использования творческого потенциала педагогов и родителей, их опыта, знаний для формирования основ ЗОЖ у детей.*

***Ключевые слова:** исследование, здоровый образ жизни, здоровье, цель, гипотеза, сохранение здоровья детей, формирование основ ЗОЖ, актуальность формирования ЗОЖ, объект, предмет исследования, планирование взаимодействия, мероприятия по формированию.*

#### *Введение*

Формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ) с самого раннего возраста является основной задачей в последние годы не только в семье, но и в образовательных учреждениях страны, а также эти вопросы решаются на уровне правительства и Государственной Думы. Формирование отношения к здоровью как главной жизненной ценности, укрепление здоровья, обеспечение полноценного образования, гармоничного формирования и развития детей дошкольного возраста являются важнейшими социальными задачами нашего общества.

В последнее время происходит активное реформирование системы дошкольного образования: растёт сеть альтернативных дошкольных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методические материалы. На фоне этих прогрессивных изменений укреплению здоровья и формированию основ здорового образа жизни не всегда уделяется достаточное внимание.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Существует несколько противоречий в формировании у детей и их родителей осознанного принятия ценностей здорового образа жизни:

- между пониманием педагогами и родителями значимости формирования основ здорового образа жизни в воспитании основ здорового образа жизни в воспитательно-образовательном процессе и недостаточным уровнем знаний у них по вопросам воспитания здорового ребёнка; неумением педагогов и родителей оказать помощь детям в усвоении основ здорового образа жизни;

- между пониманием важности избегания факторов риска для здоровья, выбора стиля поведения, не наносящего ущерба физическому и психическому здоровью; потребностями развивающегося организма ребёнка и несоответствием уровня жизни качеству и стилю жизни нашего общества.

Основная цель дошкольного образования – развитие ребёнка при сохранении здоровья, то есть развитие ребёнка в соответствии с принципом целесообразности.

Здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивость организма к соответствующей среде обитания, возможности реализовать свои биологические и социальные функции.

Здоровье ребёнка можно считать достигнутой нормой, если он:

- в физическом плане – умеет преодолевать усталость;
- в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном, в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие (по данным материалов Первой всероссийской конференции «Актуальные проблемы валеологии в образовании», 1997):

- значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Среди дошкольников их число не превышает 12%;
- стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний (за последние 10 лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений увеличилась в 1,5 раза, хронических болезней в 2 раза);
- изменение структуры хронической патологии (вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза опорно-двигательного аппарата – сколиоз, остеохондроз, осложнённые формы плоскостопия);
- увеличение числа дошкольников, имеющих несколько диагнозов.

Актуальность данной проблемы (ухудшение здоровья детей) обусловила выбор области исследования формирования основ здорового образа жизни в детском саду и определила тему данной работы.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Большое значение при этом уделяется формированию физической культуры личности как значительной части общечеловеческой культуры.

Целью данного исследования является определение составляющих успешного формирования основ здорового образа жизни у детей и их родителей, а

также у самих педагогов; систематизация мероприятий по сохранению, укреплению здоровья детей; по формированию осознанного принятия детьми ценностей здорового образа жизни и регуляции своего поведения в соответствии с ними; систематизация разнообразных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни; использование творческого потенциала педагогов и родителей, их опыта, знаний для формирования основ здорового образа жизни у детей.

Объектом исследования является развитие познавательной активности у детей и взрослых в усвоении основ здорового образа жизни.

А предметом исследования является возможность использования различных форм работы с детьми и родителями по пропаганде здорового образа жизни и формированию основ ЗОЖ.

Приведённые ранее положения позволяют сформулировать следующую рабочую гипотезу исследования: *если взрослые будут в определённой системе использовать* современные авторские программы по валеологическому образованию; игры и упражнения для развития основ здорового образа жизни разнообразные формы работы с детьми и родителями по пропаганде здорового образа жизни (использование папок-передвижек, групповых консультаций с врачом; разработка и проведение специальных занятий с детьми; оформление наглядных пособий для детей и родителей и т.д.), *то это будет способствовать* созданию естественной стимулирующей среды для формирования основ ЗОЖ; активизации и заинтересованности детей и родителей в вопросах валеологического образования; снижение заболеваемости в группе в связи с повышением уровня знаний детей и родителей об основах ЗОЖ.

Задачами исследования являются:

- изучение методической литературы по теме исследования;
- проведение диагностики по выявлению уровня знаний родителей в вопросах физического воспитания детей;
- сохранение здоровья детей на уровне не ниже исходного (на момент начала исследования);

- создание оптимальных условий для воспитания здорового ребёнка, учитывая все факторы, влияющие на его здоровье;
- развитие здоровьесохранной компетентности детей и родителей (формирование представлений о способах поддержания здоровья; развития умений и привычек ЗОЖ);
- объединение усилий работников ДОУ, семьи и общественности по созданию среды для физиологического, психофизиологического, психического, социально-нравственного здоровья ребёнка.

Методологической основой исследования являются:

- опыт работы педагогов областной экспериментальной площадки на базе МДОУ начальная школа – детский сад «Эврика» г. Тамбова, которые раскрывают решение задачи сохранения и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения на занятиях и в режиме дня [26];
- опыт работы методической службы г. Тамбова по повышению профессиональной компетентности специалистов, которые представили материалы из опыта работы областной экспериментальной площадки ДОУ № 17 «Солнышко» г. Котовска – «Создание здоровьесберегающей образовательной среды в ДОУ» по вопросам валеологического образования детей [24].

Исследование также связано с программами:

- В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии»;
- М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим!?»;
- Программы оздоровления детей в ДОУ:
- «Здоровый малыш» – под редакцией З.И. Бересневой;
- «Оздоровление детей в условиях ДОУ» – под редакцией Л.В. Кочетковой;
- Программа Т.В. Каштановой «Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении»;
- О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»;
- Р.Б. Стёркина, О.Л. Князева «Основы безопасности детей дошкольного возраста»;
- Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления»;

– И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова «Здоровьесберегающие технологии».

Основная задача этих программ – использование здоровьесберегающих технологий при организации воспитательно-образовательного процесса, систематизация работы по формированию основ здорового образа жизни у детей.

Для решения поставленных задач исследования использовались различные психолого-педагогические методы:

- теоретическое исследование-изучение и анализ психологической, педагогической и специальной методической литературы;
- анализ опыта работы педагогов ДОУ;
- наблюдение за детьми в различных видах деятельности;
- беседы и консультации с родителями и воспитателями;
- анкетирование педагогов и родителей для выявления уровня знаний в вопросах физического воспитания;
- диагностика уровня физической подготовленности детей;
- проведение педсоветов, семинаров с участием родителей воспитанников; родительских собраний на тему исследования.

Практическая значимость исследования состоит в разработке определённой системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно-образовательном процессе ДОУ и в семейном воспитании.

Базой исследования служила старшая группа детского сада № 19 «Золушка» г. Моршанска Тамбовской области.

Экспериментальная работа проводилась в течение учебного года с сентября 2009 года по апрель 2010 года.

### *Глава I*

Сегодняшние дети имеют худшие показатели здоровья, чем их сверстники 10–15 лет назад (в росте, окружности грудной клетки, динамометрии: уменьшении роста на 0,5–1,5 см, окружности грудной клетки на 4,5–8,5 см, регрессивной

возможностей по динамометрии правой кисти на 2,7–4,9 кг). Это говорит о заметной физической деградации юного поколения за последние несколько лет. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребёнка, а тем более подростка. Причём детские заболевания часто перерастают в хронические. Это чревато потерей нескольких поколений полноценных трудоспособных людей: у хронически больных родителей дети почти никогда не рождаются здоровыми.

В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписанное президентом России В.В. Путиным постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения», разработанная Минздравом России и Российской Академией наук с участием федеральных органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и одобренная Правительством Российской Федерации Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации, показывают обеспокоенность государства за будущее страны. Для понимания сегодняшних тенденций формирования основ здоровья подрастающего поколения важно отметить, что основы здоровья закладываются в наиболее ранние периоды жизни ребёнка, и во многом определяются здоровьем родителей, прежде всего, матери.

Каждый второй ребёнок имеет отклонения в состоянии здоровья, отмечается высокий процент недоношенных и незрелых детей. Поражение центральной нервной системы новорожденных как результат перинатальной патологии прогнозируется у 50% детей. В первые три года жизни различные отклонения в состоянии нервной системы выявлены у 39,3% детей.

Ухудшение стартового уровня здоровья новорожденных детей приводит к последующему нарушению здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Уже в дошкольном возрасте у значительной части детей (68%) возникают множественные нарушения функционального состояния, 25% детей приобретают хронические заболевания, и только 5–7% детей остаются здоровыми.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз говорить: забота о здоровье – это важнейший труд взрослых. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» [журнал «Дошкольная педагогика», №1, 2001].

Человечество имеет опыт создания приоритета здоровья в обществе. Прекрасный пример того – Древняя Греция, воспитательная система которой была основана на идее гармонического развития человека. Эллинам справедливо считали, что люди должны быть одинаково совершенны как в духовном, так и в физическом отношении.

Творец афинской демократии Перикл как-то сказал, что не может доверить даже самую второстепенную государственную должность человеку, который своё интеллектуальное совершенство не подкрепит совершенством физическим, ибо тот, кто не умеет управлять собственным телом, едва ли в состоянии управлять другими людьми.

Формирование здоровья – процесс, регулируемый рядом факторов: основные из них – образ жизни человека и состояние окружающей среды. Влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья, распределяется следующим образом:

- наследственность определяет здоровье на 20%;
- условия внешней среды (природные и социальные) – на 20%;
- деятельность системы здравоохранения – на 10%;
- образ жизни человека – на 50%.

Из этого соотношения видно, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, мы можем существенно повысить потенциал здоровья.

В обществе должен быть сформирован приоритет здоровья по сравнению с болезнью. Он может быть сформирован через культуру здоровья – как физиче-

ского, так и психологического, и нравственного, – воспитываемую с детства. Поскольку большинство факторов риска, определяющих становление здоровья, являются характеристиками, связанными с образом жизни человека, корни развития этих факторов находятся в детском возрасте. Причина столь раннего их возникновения связана с приобретением привычек питания, движения и многих других видов привычек, возникающих в раннем периоде жизни человека – детстве.

## *Глава II*

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать?

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом её формирования.

В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту жизнь его организуют сотрудники ДОУ. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей. Педагоги ДОУ создают развивающую среду для детей, организуют их познавательно-продуктивную деятельность, определяют модель образовательной работы. Для этого работа с детьми, педагогами, родителями проводится в определённой системе, по специальному плану. Используются различные формы работы с педагогами, родителями, детьми.

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общества обуславливает актуальность теоретической и практической её разработки, необходимость развёртывания соответствующих исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья детей, его формированию и развитию.

Экспериментальная работа по исследованию формирования основ здорового образа жизни у детей старшей группы детского сада начиналась с просветительской и информационной работы с педагогами детского сада и родителями воспитанников. Для этого в детском саду проводились:

1. Семинар-практикум «Как составить план индивидуально-дифференцированной работы по коррекции здоровья детей».
2. Педагогический совет «Формирование у детей основ духовно-нравственной, психической и валеологической культуры».
3. Консультации педагогам и родителям:
  - 1) «Подвижные игры детей как важнейшее средство оздоровления»;
  - 2) «Коррекция развития стопы ребёнка средствами оздоровительной и лечебной физической культуры»;
  - 3) «Элементарный туризм»;
  - 4) «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»;
  - 5) «Кризисы в эмоциональном развитии и как их преодолеть»;
  - 6) «Организация совместной деятельности педагогов и родителей в физическом воспитании детей»;
  - 7) «Дыхательная гимнастика как средство укрепления и оздоровления детей»;
  - 8) «Обеспечение психического благополучия детей в период выздоровления»;
  - 9) «Решение проблем взаимодействия ДОО и семьи как важный фактор создания комфортных развивающих условий для эмоционального благополучия ребёнка».

Для улучшения работы по укреплению здоровья детей и совершенствования уровня знаний родителей и детей в вопросах здорового образа жизни были проведены следующие мероприятия:

1. «Анализ медико-социальных условий пребывания детей в ДОУ».
2. «Диагностика физической подготовленности детей старшей группы».
3. «Диагностика удовлетворённости работой ДОУ родителями воспитанников».
4. «Диагностика уровня знаний родителей в вопросах физического воспитания детей».

На базе детского сада также проводится работа по проблеме «Совместная работа ДОУ и семьи по формированию здоровой личности ребёнка» сроком 2 учебных года (с сентября 2008 по май 2010 года), которая разделена на несколько этапов с определёнными целями на каждом из них. Коллектив работает и по Программе Развития ДОУ «Формирование отношения к здоровью как главной жизненной ценности», разработанной на 3 года, в которой учтены медико-социальные, психолого-педагогические условия данного учреждения. Все мероприятия, указанные в программе, проводились в рамках экспериментальной работы по проблеме исследования.

Данная работа дала неплохие результаты во взаимодействии детского сада, семьи и социума по валеологическому образованию взрослых и детей. У педагогов и родителей повысился уровень компетентности в вопросах валеологии, повысился уровень теоретических знаний педагогов и родителей по данной проблеме; они вооружились практическими навыками проведения работы с детьми; у них усовершенствовались умения и навыки самостоятельной работы с литературой; у педагогов и родителей создана единая точка зрения в вопросах валеологического развития ребёнка на этапах дошкольного детства.

Работа с детьми (как указывалось ранее) проводится в определённой системе, по специальному перспективному плану. Были разработаны и использо-

ваны в работе с детьми игры-занятия по формированию основ ЗОЖ и закреплению культурно-гигиенических навыков; конспекты занятий и развлечений по данной проблеме:

1) «План физкультурно-оздоровительной работы на лето 2008 года»;

2) *конспекты тематических физкультурных занятий* «Урок здоровья», «Школа Мишки Топтышки», «Русские народные игрища», «Волшебный сундучок», «Масленица», «Малые летние Олимпийские игры», «Малые зимние Олимпийские игры»;

3) *конспекты познавательных физкультурных занятий* «Что могут руки и ноги?», «Опора и двигатели нашего организма», «Сердце своё сберегу, сам себе я помогу», «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет», «Преодолей себя», «Путешествие в страну Носарию», «Туру-тури-туристы»;

4) *конспекты оздоровительных занятий* «Необитаемый остров», «Радуга здоровья», «Зелёная аптека», «Такие разные насекомые», «Котят-поварята»;

5) *конспекты сюжетно-игровых занятий* «Палочка-выручалочка», «Теремок», «У всех своя зарядка», «Федорино горе», «Команда быстроногих», «Сказка о глупом мышонке», «Колобок»;

6) *конспекты вариативных физкультурных занятий* «Позаботимся о здоровье наших ног», «У дружных дело спорится», «Волшебные колпачки», «Есть у нас весёлый мячик», «Поскакушки», «Мальчики – сильные, девочки – красивые», «Чудо-мешочки»;

7) *конспекты спортивных праздников и развлечений* «Путешествие на планету «Здоровье», «Путешествие в джунгли», «Путешествие по реке», «Как мы спасали солнышко».

Строгое соблюдение возрастного режима занятий с учётом динамики работоспособности детей, рациональное использование наглядных пособий, обязательное выполнение гигиенических и санитарных требований, предъявляемых к помещениям образовательных учреждений (режимы – световой, звуковой и воздушный, цветовое оформление) в рамках экспериментальной работы позволяют

правильно организовать воспитательно-образовательную и оздоровительную работу в ДОУ по формированию основ ЗОЖ у детей.

Успеху мероприятий по профилактике и укреплению здоровья в детском саду способствовало неформальное взаимодействие взрослых и детей (ребёнок может выступать в роли и ученика, и учителя). Совместный поиск способов оздоровления помогает лучше понимать друг друга, учиться друг у друга. Так как в результате загруженности взрослые иногда забывают простейшие способы оздоровления организма, а дети в виду непоседливости, любознательности, пытливости могут сами, не замечая того, что они «изобретают», «придумывают», сделать какие-либо движения, действия, которые помогают без особых усилий именно улучшить своё здоровье, помогают организму развиваться и оздоравливаться. Поэтому одной из задач педагогов было наблюдение за детьми в свободной и организованной деятельности, с дальнейшей фиксацией положительных результатов.

Использование в экспериментальной работе новых медико-педагогических здоровьесберегающих технологий предусматривало подход к работе персонала, совершенствование диагностики методов оценки состояния здоровья детей, организации реабилитационных мероприятий в местных условиях ДОУ.

Экспериментальная работа в ДОУ базировалась на нескольких основных принципах:

- повышение знаний у детей и взрослых о состоянии своего здоровья, формирование активной позиции по сохранению и восстановлению здоровья;
- выявление причин нарушения здоровья и проведение санитарно-гигиенических мероприятий, медицинских, педагогических и социальных мер, направленных на коррекцию факторов риска на предупреждение заболеваний;
- учёт эколого-гигиенических факторов природной и микросоциальной среды обитания, влияющих на здоровье детей;
- организация периода адаптации к ДОУ, щадящего режима за счёт сокращённого дня, увеличения времени пребывания на свежем воздухе в форме активных игр, использование общеукрепляющих средств;

- использование немедикаментозных методов профилактики (оптимизация условий воспитания и обучения, питания, физического воспитания, формирование навыков здорового образа жизни, применение фито- и аэрофитотерапии, природных препаратов, улучшающие обмен веществ);

- профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости (кварцевание помещений раз в день, ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств, индивидуальная профилактика);

- организация летнего оздоровительного отдыха с максимальным пребыванием на улице и использованием природных источников здоровья в загородных условиях (лесной массив, открытый водоём, разнообразные циклические упражнения в облегчённой одежде в оптимальном двигательном режиме);

- организация оздоровительной работы в местных реабилитационных, профильных учреждениях и центрах, что позволяет охватить максимальное число детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, делает работу намного эффективнее.

Для управления оздоровительной деятельностью ДООУ в процессе внедрения развивающей педагогики оздоровления, в экспериментальной работе широко использовался медико-психолого-педагогический мониторинг. Это сложный процесс, который включает в себя систему взаимосвязанных специфических видов деятельности, носителями которых являются участники, выполняющие различные функции, необходимые для оперативного отслеживания результатов педагогических воздействий и среды ДООУ на здоровье, физическое и психическое развитие ребёнка.

Его основной целью являлась коррекция образовательной и оздоровительной деятельности, условий среды ДООУ для предупреждения возможных неблагоприятных воздействий на развитие детей. Мониторинг позволил выявить наиболее эффективные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности учреждения. Он включал в себя критику и проблематику, конструирование, анализ, диагностику, нормирование и прогнозирование.

### Глава III

*Анализируя работу по формированию основ здорового образа жизни у детей, анализируя полученные результаты по данной теме, можно сделать следующие выводы:*

- *используя в работе с детьми и родителями современные авторские программы по использованию здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе;*
- *разрабатывая и используя в работе с детьми перспективные планы проведения занятий, использования дидактических и сюжетных игр по формированию основ здорового образа жизни;*
- *организуя различные формы работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни можно добиться определённых результатов, а именно:*
  - *активизации и заинтересованности детей и родителей в вопросах валеологического образования;*
  - *развития познавательной активности детей в усвоении знаний по гигиене, анатомии, физиологии человека, валеологии;*
  - *активизации детей к осмыслению общественных ценностей, к выработке личного отношения к ним, к осознанию собственной внутренней позиции, собственных ценностных ориентаций;*
  - *установления взаимного доверия между педагогами и родителями в вопросах валеологической помощи дошкольникам;*
  - *снижения заболеваемости в группе, в связи с повышением уровня знаний у детей об основах здорового образа жизни.*

### Заключение

*Исходя из того, что здоровьесберегающая педагогика (главная отличительная особенность которой – приоритет здоровья) среди других направлений воспитательной работы ДОУ включает последовательное формирование в ДОУ здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы обучение и воспитание детей происходило без ущерба для здоровья, а также воспитание у*

детей культуры здоровья (под которым мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье), но этому не всегда уделяется достаточное внимание, возникла необходимость во внесении корректив в содержание и формы организации обучения. Именно поэтому была проведена исследовательская работа по формированию у детей основ здорового образа жизни, по созданию условий в ДООУ для успешной работы с детьми и родителями по данной проблеме. В своей исследовательской работе мы попытались довести до сознания каждого педагога, родителя, ребёнка значение знания основ здорового образа жизни.

Формирование фундамента психологического и физиологического здоровья, формирование представлений о здоровье как ценности, которую нужно беречь с детства, происходит благодаря организованной соответствующим образом систематичной работе. В дальнейшем коллектив ДООУ планирует на достигнутом уровне не останавливаться, а искать новые формы и методы работы по формированию основ здорового образа жизни, по созданию условий в ДООУ для этого; способствовать психическому личностному росту каждого ребёнка и тем самым помогать ему адаптироваться к условиям социума, развивать познавательную сферу личности ребёнка; формировать взгляды на здоровый образ жизни; использовать весь творческий потенциал педагогов, их опыта, знаний для создания условий формирования основ здорового образа жизни в ДООУ.

### ***Список литературы***

1. Галанов А.С. «Игры, которые лечат».
2. Галанов А.С. «Физкультура – это радость» – спортивные игры с нестандартным оборудованием. – Сфера, 2004.
3. Грабенко Т.Н. «Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры». – Сфера, 2003.
4. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления».
5. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим!?» – Просвещение, 2007.

6. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3–7 лет». – Сфера, 2004.
7. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». – Просвещение, 2004.
8. Козлова С.А. «Я – Человек». – 2001.
9. «Крепыш» – методические рекомендации по оздоровительным мероприятиям (г. Тамбов, д/с №52). – 1999.
10. Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей». – Ярославль. 1998.
11. Крюкова С.В. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». – Генезис, 2004.
12. Лаврентьева С. «Семейная игротка». – Сфера, 2005.
13. Минаева В.М. «Развитие эмоций дошкольников – занятия, игры». – Сфера, 1999.
14. Моргунова О.Н. «Плоскостопие у детей 6–7 лет». – Сфера, 2005.
15. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки». – Сфера, 2006.
16. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – Сфера, 2006.
17. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста». – Сфера, 2002.
18. Пилипко Н.В. «Приглашаем в мир общения». – СПб, 2001.
19. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш». Под ред. З.И. Бересневой. – Сфера, 2004.
20. Программа оздоровления детей в ДОУ «Оздоровление детей в условиях ДОУ». Под ред. Л.В. Кочетковой. – Сфера, 2005.
21. Программа Т.В. Каштановой «Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении». – СПб, 2001.
22. «Программа воспитания и обучения в детском саду». Под ред. Васильевой М.А. – 2005.

23. Слободяник Л.В. «Давайте жить дружно!» – Генезис, 2004.
24. «Создание здоровьесберегающей образовательной среды в ДОУ» – опыт работы педагогов ДОУ № 17 «Солнышко» г. Котовска. – 2005.
25. Стёркина Р.Б., Князева О.Л. «Основы безопасности детей дошкольного возраста». – 1999.
26. «Формирование отношения к здоровью как главной жизненной ценности» методические рекомендации (г. Тамбов, д/с «Эврика»). – 2001.
27. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии». – Просвещение, 2003.
28. Шебеко В.Н. «Вариативные физкультурные занятия». – Владос, 2007.
29. Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в детском саду». – Владос, 2000.
30. Яковлева Н.Г. «Программа комплексного развития и коррекции различных сторон психики детей». – Просвещение, 2002.
31. Яковлева Н.Г. «Психологическая помощь дошкольнику». – Просвещение, 2002.