«Формирование у детей здорового образа жизни на основе устного народного творчества»

**Актуальность** проблемы

Высокий уровень здоровья, долголетие людей - вот наиважнейшая цель любого общества, любого государства. Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье – человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. А от чего зависит здоровье народа и каждого отдельного человека? Конечно от его образа жизни и образа жизни окружающих его людей. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

В последнее время наблюдается тенденция роста количества детей с нарушениями речи. Чаще всего дети еще и соматически ослабленные. Поэтому возникает необходимость поиска различных путей и методов, способствующих более качественному усвоению необходимых знаний, успешной адаптации, укреплению здоровья. Свой проект я решила реализовывать через русское народное творчество, а наиболее благоприятной почвой является народный фольклор. О здоровье людей, их здоровом образе жизни, народом высказано много мудрых мыслей, придумано много поговорок и пословиц. Фольклор как сокровищница русского народа используется во всех формах работы с дошкольниками: в режимных моментах, на занятиях физкультуры, в театрализованной деятельности, развлечениях, в изобразительной и музыкальной деятельности.

**Цель**: формирование здорового образа жизни у детей 5-6 лет через малые народные формы фольклора

**Задачи**:

- Формировать у детей понятие «здоровье»

- систематизировать свои знания о ЗОЖ.

- Развивать привычку, вести здоровый образ жизни

- Развивать интерес к устному народному творчеству;

- Коммуникативное, этическое, эстетическое воспитание через освоение фольклорных форм о здоровом образе жизни.

- Создание условий для развития музыкальности детей, способности эмоционально воспринимать музыку посредством фольклора.

**Гипотеза**: дети научатся бережнее относиться к своему здоровью через устное народное творчество.

**Методы и средства исследования:**рассказ, беседа, опрос (индивидуальный, фронтальный), наблюдение, применение на практике, книги народного фольклора, картинки, справочники, видео (мультфильмы), презентации, музыкальные занятия

**Перед началом нашего проекта**

На предварительном этапе нашего исследования мы провели опросы детей и родителей.

Было решено опросить 15 родителей. Родителям были заданы следующие вопросы:

*1. Что является важным аспектом для формирования ЗОЖ?*

*2. Назовите пословицы и поговорки о ЗОЖ?*

*3.  Используете ли вы пословицы и поговорки о ЗОЖ в повседневной жизни и при воспитании детей?*

Опросив родителей можно сделать вывод, что не все родители знают, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, знают ограниченное количество пословиц и поговорок о ЗОЖ и в большинстве редко их используют или не используют вообще.

Также мы провели опрос среди детей старшей группы. Мы попросили 10 детей закончить начатую поговорку или пословицу и объяснить ее смысл.

Из чего мы можем сделать вывод, что большинство детей и родителей знают ограниченное количество пословиц и поговорок о ЗОЖ.

Исходя из результатов опроса, я решила уточнить и систематизировать знания о ЗОЖ.

Мной была проведена беседа с детьми о ЗОЖ. Я им рассказала, какие компоненты входят в понятие ЗОЖ. А именно:

* *Двигательная активность: зарядка, подвижные игры, физкультурные занятия, спорт.*
* *Прогулки на свежем воздухе.*
* *Правильное питание: питаться полезной пищей, исключить вредную пищу: чипсы, сухарики, гамбургеры, сладкую газировку.*
* *Закаливание и профилактика заболеваний: закаляться, не бояться делать прививки и стараться не простужаться.*
* *Четкий режим дня: соблюдать правильный режим дня не только в детском саду, но и дома.*
* *Выполнение гигиенических процедур: умываться, чистить зубы, следить за чистотой одежды.*
* *Психическое здоровье: не ссориться, не расстраиваться, чаще улыбаться.*
* *Умение предотвратить опасную ситуацию: знать правила поведения и соблюдать их.*

Физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре организованной образовательной деятельности располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма. Важно построить организованную образовательную деятельность таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются двигательные задачи.

В своей работе я использую различные типы организованной образовательной деятельности на фольклорном материале:

1. Двигательно-творческая организованная образовательная деятельность, основанная на одном из видов устного народного творчества- потешках, загадках, стихах. При проведении физических упражнений можно использовать 10-15 потешек или загадок двигательного характера.
2. Сюжетные занятия физической культурой. Эта организованная деятельность проводится в форме «двигательного» рассказа или сказки.
3. Театрализованная организованная образовательная деятельность с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр- драматизаций. Дети выполняют различные роли, подражая или копируя действия человека, изображая животных и птиц.
4. Музыкально-ритмические занятия физической культурой, основанные на русских народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием русских народных песен и мелодий.
5. Игровые занятия физической культурой на основе русских народных подвижных играх.
6. Познавательная организованная образовательная деятельность с использованием элементов фольклора. Включение фольклора как элемента организованной образовательной деятельности оживляет процесс обучения, делает его доступным детям дошкольного возраста.
7. Интегрированная организованная образовательная деятельность с элементами фольклора позволяет осуществить более качественное и прочное усвоение знаний, умений и навыков в области физического развития детей.

*Помимо перечисленных форм работы необходимо включать фольклор и в физкультурно-оздоровительную работу и в активный отдых детей:*

*- утренняя и оздоровительная гимнастика после сна в сочетании с фольклором*

*-ритмическая гимнастика*

*- физкультурные минутки на основе фольклора*

*- русские народные подвижные игры, игры-забавы, игры- аттракционы*

*Результаты работы над проектом*

В ходе проекта нам удалось реализовать поставленные задачи. Ребята систематизировали свои знания о ЗОЖ, узнали, чем пословицы отличаются от поговорок, узнали много новых пословиц и поговорок, научились понимать их смысл и смогли проверить их значение на собственном опыте.

Выдвинутая в ходе исследования гипотеза подтвердилась.

Была изготовлена стенгазета «Если хочешь быть здоров».

Собранные детьми пословицы и поговорки мы оформили в альбом «Пословицы и поговорки о ЗОЖ». .

Литература:

1. Даль, В.И. Пословицы русского народа. / В.И Даль. – М, «Художественная литература», 1989

2. Круглов, Ю.Г. Русские народные загадки, пословицы, поговорки/ Ю.Г.Круглов. – М: «Просвещение», 1990.

3. Маханева М. Д. «Здоровый ребенок»

4. Мосалова Л. Л. «Я и мир»

5. Сысоев, В.Д. Пословицы и поговорки. / В.Д. Сысоев. – М: АСТ. Астрель, 2007.

6. Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и моё здоровье».

7. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровье сберегающая система».

8. Ушакова, О. Д. Пословицы, поговорки и крылатые выражения. / О. Д.Ушакова. - Санкт-Петербург: Литература, 2007