**Здоровьесберегающие аспекты применения пособия «Твое здоровье» УМК образовательной программы дошкольного образования «Ступеньки к школе» в работе с дошкольниками**

*Евсикова И. Н., педагог – психолог МБДОУ № 63, г. Орёл*

*Карачевцева Ю. В., воспитатель МБДОУ № 63, г. Орёл*

Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Ступеньки к школе» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой разработана на основе многолетних фундаментальных исследований Института развития, здоровья и адаптации ребенка в области психофизиологии, нейрофизиологии, педагогики и психологии развития детей и практического 15-летнего опыта авторов. Данная программа имеет огромный методический инструментарий: методические рекомендации, календарно-тематическое планирование, обширнейший комплект пособий.

Программа «Ступеньки к школе» соответствует требованиям ФГОС ДО, и выстроена с учётом актуальных задач развития современных детей 3-7 лет, и может быть реализовываться педагогами в разных организационных формах дошкольного образования: фронтальные, групповые, индивидуальные, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Каждая из форм отличается своей спецификой, выражающейся в дидактической цели, в степени самостоятельности детей, в соотношении коллективной и индивидуальной работы, в особенностях педагогического руководства.

Образовательная деятельность в рамках программы направлена на всестороннее развитие детей, сохранение и укрепление здоровья, формирование школьно-значимых функций, снижение рисков дезадаптации при переходе на уровень начального образования.

Изюминка программы - уникальный авторский материал М.М. Безруких и Т.А. Филипповой для проведения диагностики индивидуального развития. Педагог должен не только декларировать, что он реализует индивидуальный подход, а действительно учитывать психофизиологические возможности организма ребенка, ориентироваться на них.

Авторы учитывают, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья детей. Также именно в этот период у ребенка также закладываются основные навыки культуры здорового образа жизни, и это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Отношение ребёнка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Поэтому в учебно-методический комплект программы вошло пособие «Твое здоровье», направленное на формирование культуры ЗОЖ, как прочного фундамента на будущее, когда ребенок начнет обучение в школе.

Сформированность основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяется не только наличием знаний и представлений об элементарных нормах и правилах - соблюдение режима дня, гигиенических процедур, необходимости двигательной активности, правильного питания. Главное – умение реализовать их в своей жизнедеятельности доступными для ребёнка способами - своевременно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе, правильно и полноценно питаться, не выпрашивая фастфуды, сладости или другие часто рекламируемые, но не имеющие пользы для здоровья человека продукты.

Пособие «Твое здоровье» позволят формировать у старших дошкольников представления о культуре здорового образа жизни, знакомить в доступной форме с понятиями «режим», «здоровое питание», которые важны в период обучения в школе и в дальнейшей жизни.

Задания данного пособия разделены на четыре темы: «Режим дня», «Чистота – залог здоровья», «Азбука здорового питания», «Здоровье в порядке».

Тема «Режим дня» знакомит детей с данным понятием и учит самостоятельно оценивать его выполнение. Дети закрепляют понятия «утро», «день», «вечер», а также действия, выполняемы в данный промежуток суток и их частоту; различие дел в будние и выходные, в разные времена года [1].

В теме «Чистота – залог здоровья» сказочные и литературные персонажи помогут дошкольникам понять важность соблюдения чистоты и правил гигиены. [1].

Выполняя задания темы «Азбука здорового питания», ребята отвечают на вопросы, как надо себя вести во время еды, какие продукты и как часто можно употреблять, самостоятельно учатся оценивать свои «достижения» в этом направлении ЗОЖ. Таким образом происходит формирование элементарных норм и правил рационального питания и правил гигиены, главными из которых являются, регулярность приёма пищи, её достаточное разнообразие [1].

Тема «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» нацелена на включение в режим дня ребенка ежедневных занятий физической культурой, элементарных закаливающих процедур.

Занятия по каждой теме могут проходить в течение нескольких дней или недель. После пройденных тем, тетради отдаются домой, где родители могут закрепить с детьми пройденные темы.

Используя тетрадь «Твоё здоровье», педагог решает задачи связанные с формированием у детей здоровье ориентированных компетенций, таких, как понимание важности занятия физкультурой, основ рационального питания, соблюдения режима дня, правил гигиены. И главное - это привитие у детей привычек к их выполнению.

На основе предлагаемых авторами заданий к разным темам педагогами создаются демонстрационные и раздаточные материалы для самостоятельного использования дошкольниками в группе ДОУ. Были созданы и пользуются большей популярностью у детей настольная игра «Остров продуктов», дидактическая игра «Чтобы зубы улыбались», подвижная игра «Спортивный куб» и др.

Настольная игра «Остров продуктов» разработана к занятию № 3 «Азбука здорового питания», заданиям № 5, 6, 7пособия «Твое здоровье» УМК образовательной программы дошкольного образования «Ступеньки к школе» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой. Она предназначена для детей 6-8 лет.

Цель игры - закреплять представления детей о продуктах, которые можно есть ежедневно, не каждый день, очень редко; развивать умение аргументировать свою точку зрения. Игровое пособие создает условия для многократного выполнения заданий, что позволяет эффективно закреплять представления детей о частоте употребления тех или иных продуктов для сохранения здоровья человека.

Настольная игра «Чтобы зубы улыбались» разработана к занятиям № 1, 2 «Режим дня», «Чистота – залог здоровья» заданиям № 1, 2 пособия «Твое здоровье», ориентирована на детей 5-6 лет.

Цель игры - закреплять представления детей о том, что не вся пища полезна для зубов: есть полезная и вредная и отработка направлений движений щеткой и тщательности процедуры во время чистки зубов.

Подвижная игра «Спортивный куб» к занятию № 4 «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», заданиям № 1, 2, 3, 4 пособия «Твое здоровье» предлагается детям 5-7 лет.

Игра позволяет создать благоприятные условия для реализации биологической потребности ребенка в двигательной активности с учётом его индивидуальных возможностей; стимулировать детскую двигательную активность в соответствии с текущими интересами и инициативой детей; упражнять в выполнении спортивных упражнений, комбинировании движений; развивать коммуникативные навыки в ходе организации и проведении игры.

Таким образом, чтобы в дальнейшем ежедневные учебные нагрузки не навредили ребенку и не вызвали у него чрезмерного напряжения и переутомления, важно уже в дошкольном возрасте обращать особое внимание на физическую готовность, уделять достаточное внимание здоровью ребенка и «становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» [2]. И тетрадь «Твое здоровье» помогает в решении данных вопросов, делает для ребёнка-дошкольника изучаемый материал не просто познавательным и интересным, но прочувственным, «прожитым». [1].

*Список литературы:*

1. Безруких, М. М. Твоё здоровье: пособие для детей 5-6 лет / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Дрофа, 2020. – 32 с. – (Российский учебник: Ступеньки к школе)
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384)