

**Инновационный педагогический опыт работы воспитателя
МКДОУ: детский сад №16 комбинированного вида
Шмыревой Елены Владимировны
на тему: «Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях
реализации ФГОС через систему здоровьесберегающих технологий»**

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*

В. А. Сухомлинский.

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С. И. Ожегова: *«Правильная, нормальная деятельность организма»*. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Актуальность

В настоящее время является актуальным вопрос оздоровления детей дошкольного возраста. По мнению медиков, 75 процентов всех болезней человека заложено в детские годы. В современных условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой и т.д.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. В достаточной мере этому способствует телевидение и компьютерные игры. Ежедневно ребёнок проводит более двух часов у телеэкрана. Это продолжительное время он находится в

неподвижности, происходит усталость органов зрения и слуха, головные боли, сонливость, апатия. Ко всему этому можно добавить уличный шум, громкую музыку, сотовые телефоны - что приводит к появлению различных опасных симптомов и отклонениям в здоровье у подрастающего поколения.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребёнок, который ведет такой образ жизни, не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются и трудности в обучении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью, страхи. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость – это лишь немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Есть поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей в России снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17, 3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих.

Поэтому приоритетным направлением в нашем дошкольном учреждении, является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Из этого возникают следующие противоречия, актуальные как для педагогической науки, так и для практики - как организовать деятельность дошкольников, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности и группы здоровья, как развивать потребность в здоровом образе жизни, если малоподвижный образ жизни стал нормой существования взрослых и детей.

Разрешить данные противоречия можно лишь при условии подхода к организации воспитания и обучения воспитанников в ДОУ с позиции трех принципов: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет, как одну из важнейших задач, охрану и укрепление здоровья воспитанников через создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого - педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Неоспоримо, что основная задача детского сада, а значит и моя - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Поэтому возникла необходимость создания условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья дошкольников.

Исходя из вышесказанного, я поставила перед собой цель и вытекающие из нее задачи.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование информационно-коммуникативных технологий ;
- использование современного оборудования.

Теоретическая база опыта

Согласно закону «Об образовании в Российской Федерации» дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психическом благополучии. В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В. Н. Дубровский, Ю. П. Лисицын, Б. Н. Чумаков, психологии (О. С. Осадчук, экологии (З. И. Тюмасева, А. Ф. Аменд, педагогики (А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин В. Г. Алямовская, Г. К. Зайцев, Ю. Ф. Змановский, М. Лазарев, О. В. Морозова, Т. В. Поштарева, Л. Г. Татарникова, О. Ю. Толстова, О. С. Шнейдер и др., области взаимодействия семьи и ДООУ (В. П. Петленко, Н. Г. Веселова, Т. А. Куликова и др.) В работах психологов А. В. Запорожца, Д. Б. Эльконина отмечено, что детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. Всем ясно: ребенок не может развиваться, не зная цели и смысла своего существования, не имея представления о себе и своих возможностях. Поэтому формирование у детей ответственности за индивидуальное здоровье - это педагогическая проблема.

Как отмечает ряд авторов С. Ф. Васильев, М. Л. Лазарев, О. В. Морозова, О. Ю. Толстова - правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. Одной из поставленных передо мной задач является совершенствование личной профессиональной компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Для этого я изучаю методическую литературу, периодические издания, использую электронный ресурс, участвую в открытых просмотрах, в Педагогических советах, совершенствуюсь в самообразовании, выбирая актуальные темы.

В работе были использованы следующие понятия:

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Технология - строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов.

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Закаливание - это система процедур, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма и под влиянием которых повышается сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Физические упражнения - движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

Двигательная деятельность - деятельность, основным компонентом которой является движение, и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

Воспитание - целенаправленная профессиональная деятельность педагога, содействующая максимальному развитию личности ребенка, вхождению его в контекст современной культуры, становлению как субъекта собственной жизни, формированию его мотивов и ценностей.

Деятельность - форма психической активности личности, направленная на познание и преобразование мира и самого человека. Деятельность состоит из более мелких единиц — действий, каждому из которых соответствует своя частная цель или задача. Деятельность включает в себя цель, мотив, способы, условия, результат.

Игра - один из видов деятельности, значимость которой заключается не в результатах, а в самом процессе. Способствует психологической разрядке, снятию стрессовых ситуаций, гармоничному включению в мир человеческих отношений.

Технология опыта.

Цель педагогической деятельности: Создать систему мер по охране и укреплению здоровья детей через использование педагогических технологий и методических приёмов.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- ✓ медико-профилактические;
- ✓ физкультурно-оздоровительные;
- ✓ технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- ✓ валеологического просвещения родителей;
- ✓ здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Прогулка - воспитатель выводит первую подгруппу детей, которые оделись быстрее, таким образом, предупреждаем перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает младший воспитатель.

Динамические паузы (Физкультминутки) – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста, индивидуально, либо с подгруппой, ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин., в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю 2-в музыкальном зале, 1 на свежем воздухе. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Поставленные задачи успешно решаются при использовании открытых *педагогических принципов и методов обучения*, а именно:

Принцип доступности и индивидуальности - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному.

Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность деятельности детей. Систематичность дисциплинирует ребенка, приучает его к методичной и регулярной работе.

Принцип наглядности является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как *показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный*.

Несмотря на то, что многие родители признают важность вести ЗОЖ, исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в данном элементе семейного воспитания.

Понимая важность этой проблемы, мною составлен перспективный план работы с родителями по формированию ЗОЖ.

Цель — организация совместных действий, педагогов, детей, родителей направленных на укрепление здоровья.

Для реализации поставленной цели были определены *следующие задачи*:

1. Выявление готовности семьи к активному взаимодействию с ДООУ по охране и укреплению физического и психического здоровья детей;
2. Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствовании функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
4. Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

5. Поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях;

6. Установление партнерских отношений с семьей каждого ребенка.

Для решения данных задач были выбраны следующие **формы работы с родителями.**

1. *Аналитические формы и методы:*

- ✓ анкетирование;
- ✓ мониторинг;
- ✓ тестирование.

2. *Информационные формы и методы:*

- ✓ оформление папок – передвижек;
- ✓ составление памяток - буклетов для родителей.

Воспитание детей неразрывно связано с педагогическим просвещением родителей. Каждая семья по-своему определяет для себя процесс воспитания, но каждая же, в силу разных обстоятельств и пусть в разной степени, нуждается в квалифицированной педагогической помощи. Большую роль в повышении педагогической культуры родителей играет наглядная информация по теме здоровьесбережение детей, где родители получают консультации высококвалифицированных специалистов: воспитателя, учителя – логопеда и педагога – психолога, медицинского работника, инструктора по физической культуре.

3. *Образовательные формы и методы:*

- ✓ беседы;
- ✓ вечера вопросов и ответов;
- ✓ групповые и индивидуальные методические рекомендации;
- ✓ творческие конкурсы и выставки.

Принципы выбора таких форм и тем работы с родителями:

1. Принцип активности (выбранные формы требуют объединения усилий и совместных действий);
2. Принцип значимости (выбранные формы актуальны и принимаемы);
3. Принцип оптимальности (следование желаниям родителей).

Следовательно, реализация данной системы работы позволяет определить механизмы укрепления здоровья дошкольников, средства обучения индивидуальному способу оздоровления, позволяющим тем самым полноценно готовить к жизни здоровое поколение.

Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.

Неоспоримо, что основная задача дошкольного учреждения, а значит и моя - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Поэтому возникла необходимость создания условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья дошкольников. Исходя из вышесказанного, я поставила перед собой цель и вытекающие из нее задачи.

Цель:

Сформировать осознанную установку у детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью.

Задачи:

- ✓ Обеспечить активную позицию детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- ✓ Развивать у дошкольников физические качества, инициативность, самостоятельность и ответственность;
- ✓ Организовать социально-деловое и психолого-педагогическое партнерство педагогов, детей и родителей, направленное на физическое развитие (профилактику простудных заболеваний и травматизма, приобщение детей к нормам здорового образа жизни);
- ✓ Совершенствовать личную профессиональную компетентность в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.

Здоровый образ жизни характеризуют, как «активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. В "Концепции дошкольного воспитания" подчеркивается: "Семья и детский сад связаны формой преемственности, что обеспечивает непрерывность воспитания и обучения детей. Важным условием преемственности является установление доверительного контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов".

Опираясь, на все вышесказанное, работа педагогического коллектива ДОУ должна быть направлена на обеспечение тесного взаимодействия с семьей по вопросам развития ребенка, формирования здорового образа жизни. Это достигается через активное

взаимодействие педагогов ДООУ и семьи, повышением педагогической компетенции родителей в вопросах формирования здорового образа жизни, созданием благоприятного эмоционального климата в семье, отрицательным отношением к вредным привычкам. Строго следуя требованиям СанПина, важно сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью.

Диапазон опыта представлен комплексной системой совместной работы педагогов ДООУ и семей воспитанников, направленной на формирование у дошкольников потребности в здоровом образе жизни. Считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

✓ Гигиенические процедуры - умывание и обливание рук до локтя прохладной водой.

✓ Утренняя гимнастика - является одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Утреннюю гимнастику провожу ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении. Для того чтобы детям было интересно заниматься, я разработала комплексы утренней гимнастики (используя опыт других педагогов и методическую литературу), которые проводятся в стихотворной форме, что очень нравится детям.

✓ Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи для профилактики кариеса.

✓ Двигательную разминку провожу в перерывах между занятиями. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.

✓ Пальчиковую гимнастику провожу индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Она тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное

мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Провожу в любой удобный отрезок времени.

✓ Физкультминутки провожу в разнообразных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений). Могут сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия. Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т. д. Длительность составляет 1-2 минуты.

✓ Гимнастика для глаз используется мною для снятия зрительного напряжения. Провожу в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, что способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения использую наглядный материал.

✓ Логоритмические упражнения представляют собой «Рассказывание» стихов с одновременными движениями. Это неизменно вызывает у детей живой интерес, повышает эмоциональный тонус, эффективность запоминания, способствует развитию произвольного внимания, крупной и мелкой моторики, координации движений, воображения, образного мышления.

✓ Прогулка является одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни. Для того, чтобы прогулка давала эффект, постоянно меняю последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулку начинаю с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

✓ Подвижная игра - способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

✓ Контрастное воздушное закаливание - провожу в конце дневного сна.

✓ Бодрящая гимнастика после дневного сна. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя.

✓ «Дорожка здоровья» - профилактика плоскостопия на массажной дорожке, состоящей из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию

выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

✓ Дыхательная гимнастика - провожу в игровой форме. Для этого я изготовила несколько пособий. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима система упражнений.

✓ Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

✓ Сохранение психического здоровья детей, является одним из основных направлений здоровьесбережения. Поэтому в группе мы используем метод релаксации. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Моя задача состоит не в подавлении или искоренении эмоций, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Использую для работы спокойную классическую музыку: Чайковского, Рахманинова, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростоуму умению расслабляться.

✓ Оздоровительная работа в летний период представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий.

✓ Взаимодействие с семьей включает в себя разнообразные формы оздоровительной работы. В любые времена педагоги работали с семьей своего воспитанника, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонично развитой и здоровой личности. Однако, родители, не владея в достаточной мере знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития ребёнка, порой осуществляют воспитание вслепую, интуитивно. Всё это, как правило, не приносит позитивных результатов.

Семья и детский сад – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы

услышать и понять друг друга. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, мы используем разнообразные формы работы: совместные физкультурные занятия детей и родителей; педагогические беседы с родителями; общие и групповые родительские собрания; консультации; Дни открытых дверей. Папы, мамы, бабушки и дедушки имеют возможность посетить утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, прогулку, закаливающие процедуры и другие режимные моменты. Затем мы анализируем все мероприятия, делаем выводы, подводим итоги. Как правило, родители бывают очень довольны, оставляют положительные отклики в книге отзывов и предложений. Но иногда у них возникают вопросы, нам важно каждое их мнение. Ведь если они что-то не поняли, не так восприняли, необходимо принять это к сведению и разъяснить. Воспитатели вместе с родителями оформляют стенгазеты и выставки рисунков на темы: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «В здоровом теле — здоровый дух», «В стране здоровья», «Активный отдых нашей семьи» и др.

Таким образом, каждая технология имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Работу по здоровьесбережению я начала с младшей группы.

Для того, чтобы у детей сформировать знания о здоровом образе жизни, в группе мною была создана предметно-развивающая среда. Совместно с родителями был создан «Центр здоровья». Там я разместила «уголок доктора», повесила ростомер, оформила альбом «Гигиена и здоровье», в кармашках на стене расположила картотеку комплексов и упражнений по здоровью сбережению. Также разместила плакат «Тело человека», где дети могли бы изучать строение своего тела.



В нашей группе есть «Центр книги». Я подобрала серию книг по актуальной теме, оформила альбом с иллюстрациями, совместно с родителями изготовила книгу загадок. Дети очень любят журналы, где есть разделы с различными заданиями о здоровье.



В «Центре художественной деятельности» ребята всегда могут выбрать раскраску, взять пластилин, мелки, краски. Поскольку развитие мелкой моторики способствует развитию здоровья, мы в младшей группе очень любили рисовать пальчиками. И сейчас в своей деятельности я часто использую нетрадиционные методы рисования, такие, как пластилинография, монотипия, рисование штампами и др.

Для двигательной активности детей в группе оборудован «Центр физического развития». Атрибуты постоянно обновляются, сейчас появились новые «Дорожки здоровья», приобрели массажные мячики, обручи.



Дети очень любят здесь играть и заниматься, снимая психическое и физическое напряжение и удовлетворяя потребности в двигательной активности. Поэтому в этом году уже заметны результаты: дети стали более крепкие, физически развитые, выносливее.

Поскольку основная деятельность детей - это игра, то я с детьми часто играю в сюжетно-ролевые игры. Если в младшей группе мы играли просто в доктора, то сейчас сюжеты усложняются. Играем в «Поликлинику», где работают и другие доктора: «На приеме у стоматолога», «Вызов врача на дом», «Процедурный кабинет». Через игру дети понимают, что надо заботиться о своем здоровье. Для того чтобы ребятам было интересно играть, меняю атрибуты, добавляю новые.



В совместной деятельности с детьми я всегда организую поисковую деятельность, создаю проблемные ситуации и задавая проблемные вопросы. Дети учатся размышлять, доказывать, делать умозаключения. Для эффективности все знания даются в игровой форме, используется метод многопредметности, интеграции. Через такие игры, как «Доктор Айболит», «Узнай свое тело», «Кукла заболела» дети приобщаются к здоровому образу жизни.

Разработала цикл занятий по формированию здорового образа жизни дошкольников, проекты по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, составила и провела тематическую неделю по формированию основ здорового образа жизни «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу», перспективный план работы по здоровому образу жизни, перспективное планирование по валеологии для детей старшего дошкольного возраста.

Свою работу я начинаю с утреннего приема детей. В эти первые минуты очень важно приветствие, улыбка, ласковое обращение к ребенку по имени.

Стараюсь удивиться и восхититься любой мелочи (красивое платье, новая машинка, модная стрижка). Тем самым стараюсь создать благоприятный эмоциональный фон. Далее, видя настроение ребенка, осуществляю индивидуальный подход. Я предлагаю ребенку совместную деятельность, включение в игру со сверстниками, почитать книгу, а кому-то хочется просто посидеть на диванчике или уединиться.

Утренняя гимнастика дает положительный настрой на весь день, а умывание водой проходит, как закаливающая процедура, так и массаж ладошек и пальчиков.



Любой прием пищи сопровождается короткой беседой о пользе продуктов, из которых приготовлено блюдо, закрепляем правила этикета.



Полоскание рта после приема пищи водой комнатной температуры – это профилактика кариеса.

Далее по режиму самостоятельные игры, в ходе которых реализуются основные потребности детей в движении, игре и общении.



Физкультурная и музыкальная деятельность также проходит в движении и игровой форме. Регулярные занятия укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А музыка улучшает психологическое состояние ребенка.

Одевание на прогулку и раздевание – наработка навыков самостоятельности, аккуратности, навыков самообслуживания взаимопомощи, культурно-гигиенических навыков. Все это способствует укреплению социального здоровья детей.

В вечернее время после чтения сказок, дети любят играть в театр, где перевоплощаются в разных героев. Дети даже сами сочиняют сказки, а ведь это основа сказкотерапии. Здесь я стараюсь узнать о переживаниях детей, ведь иногда они просто не осознают свою проблему или стесняются спросить у взрослого. А для психического здоровья как раз необходимо уравновесить положительные и отрицательные эмоции.

В нашей группе мы стараемся соблюдать санитарно-гигиенический режим: личная гигиена сотрудников, соблюдение режима питания, режима дня, кварцевания, сквозное проветривание, влажная уборка.

Организация свободной деятельности в течение дня способствует закреплению знаний и навыков, полученных в непосредственно образовательной деятельности. Для снятия психологической нагрузки и усталости мы предлагаем детям дидактические и настольные игры «Разноцветные камушки», «Камушки эмоций», «Разноцветные следы» и др.

Прогулки, экскурсии и походы играют большую роль в оздоровлении детей. В зимний период мы строим горки, крепости, снеговиков, проводим праздники и развлечения.



Дети катаются на санках и ватрушках. Прогулки проводятся по основным составным частям:

- ✓ Наблюдение;
- ✓ Труд;
- ✓ Игра;
- ✓ Самостоятельная деятельность.

Последовательность варьируется в зависимости от времен года, от интенсивности предыдущих занятий, от индивидуальных особенностей детей. Например, в холодное время прогулка начинается с подвижной игры, а в теплое время – с наблюдения и спокойных игр. В жаркую погоду проводится много игр с водой. На прогулке используем бессюжетные народные игры: кегли, кольцоброс; элементы спортивных игр: городки, футбол и др. в летний период в основном вся деятельность переносится на прогулку, где проводим дидактические и ролевые игры.



Содержание трудовой деятельности зависит от времени года и погоды. Например, уборка снега требует немалых физических усилий, что способствует физическому развитию детей.

Индивидуальная работа проводится на основании результатов диагностики: игры с мячом, упражнение на равновесие, перешагивание. Летом можно проводить упражнение на дыхание (понюхаем цветы). Моя задача обеспечить безопасность детей, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не замерз или не перегрелся.

Таким образом, в процессе ежедневного использования здоровьесберегающих технологий расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются навыки, физические качества (быстрота, ловкость и др.)

Совместно со специалистами (музыкальный руководитель и инструктор по физической культуре) в начале учебного года мы проводим мониторинг, где отражаются параметры физического развития детей. Опираясь на результаты, к каждому ребенку используется индивидуальный подход. И это дает положительные результаты. Дети в средней группе стали более самостоятельными, раскрепощенными, даже те, кто не участвовал в младшей группе в образовательном процессе, сейчас с удовольствием выполняют все упражнения. Во всех занятиях со специалистами включаются здоровьесберегающие технологии.

Свою работу по этой проблеме я строю в тесном взаимодействии с семьей. В начале младшей группы мною было проведено анкетирование родителей, где было понятно, что они не владеют достаточными знаниями о возрастных особенностях детей. Поэтому была проведена консультация на тему «Возрастные и индивидуальные особенности развития ребенка». В процессе организации здоровьесберегающего пространства родители участвовали во всех моих начинаниях: помогли оформить «Центр здоровья», красочно оформили картотеки игр по здоровьесбережению, помогли приобрести атрибуты и игры для развития предметно-пространственной среды. Совместно с родителями были проведены физкультурные праздники «Мама, папа, я – дружная семья», «Мы - олимпийцы»,



спортивные праздники, досуги, эстафеты. Родители участвовали в непосредственно образовательной деятельности в группе. Проводились такие занятия: «Моя семья», «Путешествие в страну здоровья», «Полезные и вредные продукты», «Где живут витаминки?». Таким образом, анализируя все мероприятия, я делаю выводы, что родители заинтересованы в укреплении физического и психического здоровья детей, родители овладели первоначальными навыками валеологической грамоты.

В своей работе как основные я использую следующие **методы**:

- ✓ метод упражнений с чётко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и интервалами отдыха;
- ✓ игровой метод (использование игрового сюжета);
- ✓ соревновательный метод (используется для сопоставления сил участников, борющихся за более высокие показатели);
- ✓ словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, указание, команда, оценка);
- ✓ наглядный (имитация, использование ориентиров).

Приемы:

- ✓ защитно - профилактический (личной гигиены и гигиены обучения);
- ✓ компенсаторно – нейтрализующий (физминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастики);
- ✓ стимулирующий (элементы закаливания, физические нагрузки);
- ✓ информационно-обучающий (письма, адресованные родителям).

Основными формами моей работы являются: непосредственная образовательная деятельность, утренняя гимнастика, спортивные соревнования, развлечения, досуги, праздники, Дни здоровья, самостоятельная деятельность детей, работа с семьёй.

Работая над проблемой формирования у детей потребности в ЗОЖ, я столкнулась с проблемой создания у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой, которая способствуют формированию потребности в двигательной деятельности,

совершенствованию техники основных движений, развитию психофизических качеств, закреплению навыков выполнения общеразвивающих и спортивных упражнений, развитию интереса к спортивным и подвижным играм. Поэтому, в своей деятельности я выступаю в роли помощника, а не педагога, стараюсь установить контакт с каждым ребёнком, обращаю внимание на свой внешний облик, использую организационные игровые моменты. Именно такой приём активизирует активность ребёнка, способствует самостоятельности и самовыражению через движение. Во время деятельности у детей улучшается настроение, появляется чувство радости и удовольствия. И ещё каждый малыш должен знать, что он важен и нужен. «Мой успех – это успех моих воспитанников».

Так же для повышения интереса дошкольников к физкультуре я стараюсь разнообразить непосредственную образовательную деятельность по физической культуре:



Я максимально широко использую разнообразные атрибуты, позволяющие эффективнее осваивать движения, и современное музыкальное сопровождение, помогающее понять характер движения, выполнить его выразительно и пластично.

Использую подвижные игры, которые так же направлены на развитие физических качеств, на организацию деятельности разных систем и функций организма, на развитие творческих способностей, формирование двигательного воображения, внимание, памяти, координацию движения, ориентировку в пространстве.



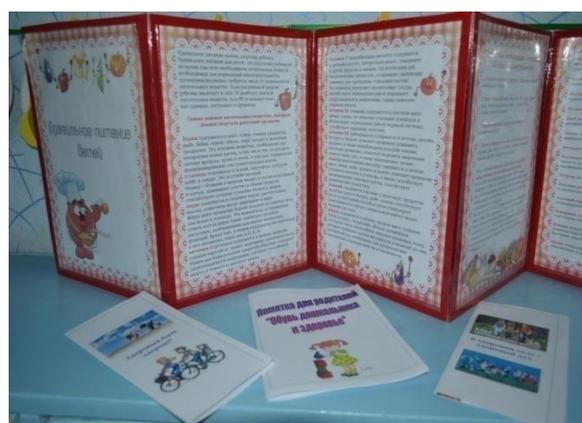
Использую соревнования, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т. д. («Кто дальше», «Кто сильнее», «Кто лучше прыгнет», «Попади в мишень» и др.) где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей из 2-х команд. Такой приём тоже помогает поддерживать интерес детей, высокую двигательную активность и высокий эмоциональный тонус.

Большое внимание уделяю упражнениям на снятие мышечного и эмоционального напряжения в конце занятия. Для этого использую различные игры малой подвижности («Угадай, кто позвал», «Найди, где спрятано») дыхательные гимнастики («Насос», «Кошка»), пальчиковые гимнастики («Замок», «Цветок»), самомассажи (интеллектуальный, антистрессовый, точечный), психогимнастики («Ласка», «Вкусные конфеты»), релаксации («Волшебная страна»).



Конечно, семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Поэтому в своей деятельности я использую такие формы работы с родителями как:

- ✓ совместная непосредственная образовательная деятельность, досуги и праздники с детьми и родителями, дни открытых дверей;
- ✓ родительские собрания;
- ✓ выставка информации в родительские уголки;



Одной из поставленных передо мной задач является совершенствование личной профессиональной компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Для этого я изучаю методическую литературу, периодические издания, использую электронный ресурс, участвую в открытых просмотрах, в Педагогических советах, совершенствуюсь в самообразовании, выбирая актуальные темы. О моей педагогической деятельности, интересах и увлечениях можно познакомиться на сайте дошкольного учреждения.

Результативность опыта

В результате проведенной работы в группе снизилась заболеваемость, дети в достаточной мере овладели культурно-гигиеническими навыками, ребята имеют представления о своем теле, способах ухода за ним, дети понимают важность заботы о своем здоровье, у них вырос интерес к двигательной деятельности. Дети стали более спокойными и уравновешенными, улучшился психологический микроклимат в группе.

Анализ уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей на заключительном этапе опыта позволил выделить значительные изменения, произошедшие в сознании и поведении у детей. Увеличилось количество детей с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни. Показатели низкого уровня перешли на средний уровень. У детей сформировано положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДООУ. В результате организованной работы с родителями повысился уровень педагогических знаний родителей, родительская компетенция, эмоциональная насыщенность и информативность контактов родителей с детьми, педагогами ДООУ. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников. Таким образом, целенаправленная работа с детьми по формированию здорового образа жизни показала высокую результативность.

Уровень здоровья и физического развития детей

Уровень заболеваемости	Количество детей, имеющих высокий уровень физического развития	Количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни
На начало исследования		
Уровень заболеваемости составлял 32,5%	31%	38%
младшая группа		
Снизился на 7,5%	Повысилось на 9%	Увеличилось на 37%

Средняя группа		
Снизился на 12,1%	Повысилось на 18%	Увеличилось на 41%
Старшая группа		
Снизился на 13,5%	Повысилось на 24%	Увеличилось на 44%
Конечный результат		
Уровень заболеваемости снизился до 19% , снижено количество пропусков по болезни	55%	82%

Трудности и проблемы при использовании данного опыта

Трудности при применении данного опыта заключались в следующем:

- ✓ планировании и построении системы занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- ✓ подборе оборудования и материалов;
- ✓ применении методов и приемов работы с детьми, исходя из их индивидуальных особенностей;
- ✓ разработке критериев отслеживания уровня освоения знаний, умений и навыков детей.

Перспективы:

- ✓ Дополнять и обновлять предметно-пространственную среду, расширять сюжетно-ролевые игры;
- ✓ Продолжать повышать личную компетентность, не останавливаясь на достигнутом;
- ✓ Продолжать поиск и внедрение новых моделей взаимодействия с семьями воспитанников по формированию здорового образа жизни, активное вовлечение родителей в педагогическую деятельность детского сада и группы с целью укрепления чувства их личной ответственности за развитие ребёнка, его здоровье;
- ✓ Укреплять и развивать тесные связи и взаимодействия с различными социальными институтами по внедрению культурно-оздоровительных технологий;

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Адресные рекомендации по использованию опыта.

Данный инновационный педагогический опыт «Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях реализации ФГОС через систему здоровьесберегающих технологий» может быть полезен как воспитателям МКДОУ: детский сад №16 комбинированного вида, так и воспитателям города и района. Представленный опыт подскажет педагогам и родителям как растить детей здоровыми, крепкими, как научить их ценить свое здоровье и ответственно относиться к нему.