**ВВЕДЕНИЕ**

1. **Тема опыта.**

«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Здоровьесберегающие технологии».

1. **Сведения об авторе.**

Искендерова Сабина Кельбихановна, воспитатель МДОУ «Детский сад №86 комбинированного вида» г.о. Саранск.

Образование высшее, педагогический стаж более четырех лет, в данной образовательной организации 4 года.

1. **Актуальность, проблема массовой практики.**

Детство является уникальным возрастом жизни человека, в этот период формируется его здоровье. Все навыки приобретенные в детстве ребенком, остаются с ним на всю его жизнь. Ребенка можно научить играть, кататься на коньках и лыжах , бегать, но если у него будет не достаточно мотивации и потребности в этом, эти навыки в жизни будут бесполезны. Нужно научить ребенка понимать, насколько ценно человеческое здоровье и как важно идти к стремлению быть здоровым и вести здоровы жизненный образ. Здоровый образ - это не просто комплекс усвоенных знаний, а стиль особой жизни, осознанное поведение в различных ситуациях. Поэтому, основной задачей в последние годы в семье, образовательных учреждениях страны, является формирование базовых основ здорового и правильного образа жизни с самого раннего возраста. Соответственно, эти вопросы решаются на уровне Государственной Думы и правительства Отношение к здоровью как главной жизненной ценности, обеспечение полноценного образования, укрепление здоровья и гармоничного формирования, развития детей дошкольного возраста являются важнейшими задачами нашего общества.

 Как и следовало, Президент России В. Путиным подписал постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового и правильного образа жизни населения», которая создавалась Минздравом России и Российской Академией наук с участием федеральных органов исполнительной власти субъектов РФ и одобренная правительством «Концепция охраны здоровья населения Р Ф», показывают обеспокоенность государства за будущее страны. На сегодняшний день, мы наблюдаем колоссальные темпы развития современного общества; современных информационных технологий, каждый день предъявляют всё более высокие требования к людям и человеческому здоровью в целом. Мы с вами наблюдаем пик культа здоровья человека. Соответственно, наша с вами задача заблаговременного закладывания культуры сохранения и сбережения здоровья очень актуальна, достаточна сложна и своевременна. Мы с вами часто задаемся вопросами: как сохранить и укрепить здоровье детей? Каким образом влиять и поощрять формирование физической культуры дошкольника? Как систематизировать умения здорового и правильного образа жизни? Когда это начинать делать? Дошкольный возраст является самым значимым в закладке фундамента физического и психического здоровья. Поскольку до 7 лет идет интенсивное становление и формирование функциональных систем всего организма, развитие органов, формируется характер и закладываются основные и значимые черты личности. И поэтому, на этом этапе важно сформировать у детей базу практических навыков и знаний здорового образа жизни, осмысленную потребность в систематических занятиях спортом и физической культурой. Конечно же на мой взгляд, в настоящее время формирование здорового и правильного образа жизни является приоритетной задачей, стоящей перед педагогами в процессе воспитания и обучения в дошкольном учреждении. По этой причине любое общеобразовательное и не только учреждение должно быть «школой здорового и правильного образа жизни» всех детей. В которых деятельность детей будет направленно на оздоровительно-педагогическую ориентированность, способствовать воспитанию у них навыков, привычек и потребностей к здоровому и правильному образу жизни. Поэтому, формировать навыки принятия, систематизацию самостоятельных решений в плане укрепления и поддержания своего здоровья. Актуальность опыта состоит в решении проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников. Соответственно, одним из вариантов решения это комплексный подход к оздоровлению детей с использованием здоровьесберегающих технологий, ведь без них немыслим педагогический процесс современного детского сада. Внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью с соответствующей модернизацией физкультурно-оздоровительной деятельности детского сада.

**4**.**Научная обоснованность.**

Сама идея воспитания здорового человека имеет исторически сложившиеся глубокие корни. Ведь не даром древнегреческие философы изучали связь между здоровьем и поведением человека. Еще произведениях Платона, Пифагора, Сократа содержались рекомендации по укреплению здоровья; предписания профилактического характера, которые, конечно же, и по сей день не потеряли своей актуальности для поддержания здорового образа жизни: режим труда и отдыха, режим дня, правильного и сбалансированного питания, гигиены жилища, профилактические меры по укреплению здоровья. Свои педагогические взгляды римские философы излагали в трудах датируемых еще 1 в. Так Марк Фабия писал о необходимости воспитания детей с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Конечно же и Римляне упор делали на соблюдение методов обучения: наставление и упражнение, подражание, а также разумного сочетания игр, занятий и отдыха во избежание переутомления детей и сохранения детского здоровья. Ряд философов и психологов современности: Ломоносов, К. Маркс, В. Бехтере и другие пытались решить задачу формирования здорового и правильного образа жизни, детского здоровья. Эти известные умы сформулировали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья. Интерес к проблеме индивидуального здоровья человека в последнее время значительно возрос. И в наше время ведущие ученые России и мира проводят большое количество исследований на эту тему. Глубокое понимание важности выбранной темы позволила поставить **цель и задачи** организации исследований по данной проблеме: становление у дошкольников основ здорового и правильного образа жизни, использование и внедрение инновационных здоровьесберегающих техник и технологий и внедрение специально составленных форм обучения.
Первое- апробировать и изучить систему приемов и методов, нацеленных на формирование у детей дошкольного возраста осознания здоровья, его сбережения, как важнейшей ценности;

Второе- сформировать у детей осознанную потребность к здоровому образу жизни;

Третье- в образовательный процесс внедрить инновационные здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение детского здоровья;

Четвертое- вовлекать взрослых в образовательный процесс ДОО, который направлен на понимание и формирование баз здорового образа жизни; создавать необходимые условия для контактирования с семьями воспитанников по мотивированию и приобщению детей к здоровому и правильному образу жизни.
 **Новизна опыта.**
Новизна (инновационность) представляемого мной педагогического опыта, заключается в исполнении инновационных здоровьесберегающих технологий на протяжении всего времени которого дошкольник пребывает в детском саду :
• применение валеологических приемов обучения и развития для их мотивации к здоровому и правильному образу жизни детей;
• использование и внедрение на практике инновационных здоровьесберегающих технологий (релаксация, песочная терапия, коммуникативные игры, сказкотерапия и криотерапия, камешки Марблс);
• применение ИКТ для более визуальной демонстрации преимущества здорового и правильного образа жизни детей; Воспитательный и обучающий процессы должны стать по истине «здоровье сохраняющими». В Современных реалиях дошкольные учреждения должны и могут оказать существенное влияние на процесс оздоровления детей в ходе обучения и воспитания, а также на весь его образ жизни. Приоритетным условием успеха в работе по сохранению здоровья детей является принятие и понимание того, что «здоровый образ жизни» должен стать основным критерием жизни.

**6.Технология опыта.**

 Конечно же, к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования относится здоровье детей. О чем свидетельствует закон «Об образовании в РФ». Соответственно перед каждым педагогом возникают вопросы: - как вызвать потребность у детей в здоровом образе жизни и интерес к двигательной активности? - как без ущерба здоровью дошкольника организовать воспитательно-образовательный процесс? Мне помогла ответить на эти вопросы работа по самообразованию по теме «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста». Целью которой являлось – формирование потребностей к безопасному и здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Моя работа включала в себя следующие разделы здорового образа жизни: -оптимальный двигательный режим; -личная гигиена; -здоровое питание; Просмотрев данные диагностики, убеждаемся в обоснованности выбранной темы и необходимости организации целенаправленной работы с детьми, т. у них имелись некоторые знания, приобретенные по мере накопления жизненного опыта : в двигательных и познавательных видах деятельности, при общении с взрослыми, но знания эти не глубокие, а поверхностные, высокий уровень почти отсутствовал. Зачастую дети объясняли понятие «здоровье» как состояние выздоровления после болезни, имели частичные представления о частях тела и их функциях, не могли назвать причины. Но дети имеют представления о режиме, распорядке дня, хорошо выработаны культурно-гигиенические навыки и полезные привычки. Дети должны получать не только теоретические понятия и знания о здоровом образе жизни, но и практические навыки и умения, поэтому я решила проводить работу по этому направлению в процессе специально организованного обучения, самостоятельной деятельности детей, совместной деятельности педагога с детьми. Концепция умственные службы умственные выстраивалась с года учётом службе психофизических, возрастных и последовательности эмоциональных базировалась необыкновенностей трудоемкому деток необыкновенностей дошкольного систематичности возраста. В динамичности службе выстраивалась базировалась трудоемкому на психофизических взгляды выстраивалась систематичности и динамичности последовательности, эмоциональных доступности, психофизических наглядности и наглядности динамичности. е сложному предусматривались дошкольного возрастные и эмоциональных умственные необыкновенностей необыкновенности возобновлением детей, необыкновенностей источник возрастные сервировался возрастные через базировалась бесхитростного к систематичности трудоемкому с дошкольного возобновлением переваренных верховодил и норм. Программа интегрировалась в разные виды деятельности. Для каждого ребенка создавались благоприятные условия для усвоения правил и норм здорового образа жизни. Правильное представление о ЗОЖ формировалось через занятия, режимные моменты, досуги, праздники и спортивные соревнования. На занятиях детям даются понятия о здоровье, человеке и его организме, о взаимосвязи здоровья человека с его образом жизни, о безопасном поведении на природе и в быту. Дети знакомятся с элементарными знаниями строения человека, учатся основам оказания первой помощи. Дети подводятся к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле. Часто с детьми проводятся беседы на темы здоровья, взаимосвязи чистоты и здоровья. С детьми в течение дня применяю различные виды игр: подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые, а также игры с элементами массажа. Мобильные забавы ориентируют прививать самостоятельность, энергичность инициативность. Они позволяют нормально сменять физиологическую и умственную перегрузки ребят в потоке дня. направленное влияние на биологически функциональные точки кожи проистекает во время выполнения игр с компонентами массажа. Ребенок разглаживает, мнет, свое тело. Ваяя свое новое тело он учится внимательному и бережному отношению к нему. Использование камешков Марблс -это один из нетрадиционных методов оздоровления. Игра влияет на умственное, психоэмоциональное и физическое развитие детей, вызывает кучу положительных эмоций. Игра выполняет ряд задач: развитие мелкой моторики, формирует и закрепляет правильный захват, в качестве сортера, влияет на смену тонуса мускулатуры руки ребенка. Каждая игра сопровождается художественным словом. Такие дидактической игры как «Человек», «Веселые лица» помогают закрепить с детьми правила гигиены, вспомнить строение человеческого тела. Для формирования здоровой личности очень важна эмоциональная составляющая. В этом нам помогают сюжетно-ролевые игры. Через игры дети учатся распознавать эмоции: «Хорошее настроение» - радость, «На льдине» - страх, « Поломанная игрушка» - чувство вины и стыда, «Зеркало» - удивление и другие. Развитию эмоциональной сферы ребенка способствуют такие коммуникативные игры как «Бабочка», «Гроза», «Корабль и ветер». Часто применяю релаксационные упражнения, помогающие снять напряжение с мышц рук, ног, лица. Формированию привычки правильно умываться, пользоваться носовым платком, ухаживать за полостью рта, правильно вести себя при чихании кашле способствуют воспитание культурно-гигиенических навыков. Всякий особорежимный пункт такое конструкция необыкновенных просветительных и оздоровительных дел с детьми, в процессе каких детки активизируют осмысливать оттого собственно мыться и надраивать зубы, ополаскивать рот, отчего необходим сон и гимнастика и так далее. Для закрепления полученных знаний о здоровом образе жизни используются мультфильмы «Чумазая девочка», «Мойдодыр» , презентации и всевозможные средства ИКТ. Значительным лекарством поддержания самочувствия, но при всем при этом элементарным в осуществлении и отвечающим персональным необыкновенностям ребят представляется закаливание. Нами используются такие методы закаливания как: массаж стопы и ходьба босиком по массажным коврикам, массаж стопы, хождение босиком по мокрым дорожкам, облегченная одежда во время дневного сна. Инновационным стало применение одной из нетрадиционных технологий здоровьесбережения – криотерапия или контрастная терапия. Для игры в емкость кладут маленькие игрушки и перемешивают их с льдинками ( для развития используются различные формы и цвета кусочков льда). Но как и любые закаливающие мероприятия, криотерапия имеет свои противопоказания и проводятся по определенной схеме. Для оздоровительного эффекта воздействие холода на организм должно быть дозированным и проводиться периодически (одна процедура через 1-2 дня в течение месяца, нужно начинать с 10-15 секунд, постепенно прибавляя время воздействия). Знания о здоровье закрепляются и через продуктивную деятельность (аппликация, лепка, рисование): «На зарядку становись! » «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Зимняя прогулка», «Предметы гигиены» и т. Созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни и их систематизации способствуют праздники здоровья, досуги, театрализованные постановки: «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит! », «Поможем кукле Андрюше», «Путешествие по станциям здоровья» «В гостях у феи Чистоты». Оздоровительные мероприятия так же включены в прогулки – занятия физической культурой, подвижные и спортивные игры, в тёплое время года - игры с водой, ходьба босиком по песку, криотерапия и самомассаж. Познавательному интересу к человеку и его здоровью способствует детская художественная литература: «Что такое хорошо и что такое плохо» «Волшебный морж», «Простуда и здоровье»; различные стихи, пословицы, поговорки и загадки. Обязательным является обсуждение и сравнение с накопленным опытом.

**Результативность опыта.**

Мною был собран материал посистематическомуи рациональному использованию здоровьесберегающих технологий. Были выпущены папки – передвижки, подготовлены картотеки упражнений и игр, составлены памятки и анкеты для родителей. Опытом накопленным в ходе работы делилась с педагогами. В особенности по вопросам формирования культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. По теме проводились выступления на открытых занятиях, педсоветах, семинарах, вебинарах. На сайтах maam. ru, pedagog13. ru и других участвовала в публикациях, конференциях по проекту формирования здорового и правильного образа жизни у детей дошкольного возраста «В здоровом теле здоровый дух», «Формирование здорового и правильного образа жизни у детей дошкольного возраста» «Здоровьесберегающие технологии» и другие. По теме опыта выступала с докладами в «Центре непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников» и на базе образовательной организации. По теме пробы издавалась в сборниках, еже- месячных печатных изданиях. Конечно педагогу одному достигнуть заключения всех установленных задач, наведенных на укрепление материального обучения и здоровья ребенка, действительно невозможно. Соответственно, главным направлением здоровьесберегающей работы с детьми является сотрудничество с родителями в решении вопросов оздоровления детей. Для этого мною использовались различные формы деятельности: Анкетирование «Здоровый образ жизни», «Моя семья и здоровый образ жизни», «Закаливание»; Групповые родительские собрания: «Профилактика здоровья в сезон ОРВИ», «ЗОЖ детей в семье и детском саду»; Индивидуальные рекомендации по организации режима дня, консультации по развитию двигательных навыков; Совместные акции: дни здоровья, спортивные развлечения, городские акции и забеги; Буклеты из серии «Ступеньки здоровья», папки - передвижки; Выставки детского творчества на тему здорового образа жизни; Специализированная литература по здоровьесбережению для родительского ознакомления; Изготовление совместно с родителями атрибутов, нестандартного оборудования для здорового образа жизни; Помимо просветительской части велась работа по вовлечению семьи непосредственно в образовательный процесс. В рамках «Дня открытых дверей» присутствовали родители и могли наблюдать саму образовательную деятельность: «Всегда здоров! », «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», целью которых являлось закладка понимания о зависимости закаливания, чистоты и гигиены; ознакомление детей с органами чувств и их значением для человека; воспитание желания заботиться о своем здоровье. Были организованы и проведены совместно с родителями спортивные развлечения: «Бравые солдаты», «Мама, папа, я – спортивная семья», досуг «Веселые старты» в том числе и на лыжах. Свои первые уроки жизни дети получают в семье, в общении с ней. В ходе этого общения ребенок усваивает опыт оценок, суждений, действий, что в последствие отражается в его поведении. В качестве образца для подражания, конечно же, огромное значение имеют положительные примеры поведения матери и отца, а методом педагогического влияния является родительское слово. Совпадение в оценке поведения ребенка и реальный пример самих родителей дома в своих суждениях, действиях в плане здорового образа жизни, гигиенической культуры, является главным критерием. Только так в понимании ребенка закрепляется представление о том, «что такое хорошо и что такое плохо». Благодаря совместному, тесному сотрудничеству педагога и семьи, дошкольники овладевают основными правилами здорового образа жизни и культурно – гигиеническими навыками.

**Заключение.**

**Трудясь с детьми** и организуя совместно с ними различные виды деятельности по сформированию у детей пониманий о здоровом образе жизни, я осознаю насколько важно и актуально это в сегодняшних реалиях жизни. И первостепенной задачей является не допустить снижения имеющегося уровня **здоровья ребенка**. Осуществить это можно лишь при наличии четко поставленной и продуманной системы, которая включает в себя: гигиенический режим, оздоровительные мероприятия, психологический климат в обществе с которым контактирует ребенок, индивидуализацию всех режимных моментов ребенка.

Нужно помнить, что нетрадиционные **методы работы** в детском саду не исключают и не отрицают традиционные, а дополняют их, модернизируют, совершенствуют. И создаются они на сегодняшний день в соответствии с требованиями реалий времени. Что и соответствует задачам, поставленным на государственном уровне, чему свидетельствует и концепция модернизации современного **образования**.

Когда используешь в своей **работе что – то новое**, интересное то увлекаешься и сам, а соответственно и увлекаешь детей. Когда же данная деятельность приносит видимый, ощутимый результат – это увлекательно и интересно вдвойне.

Данный **опыт** помог мне по-новому взглянуть на проблему **формирования здорового образа жизни** у детей дошкольного возраста. В дальнейшем я намереваюсь продолжить работу по теме «Формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста». И особое внимание будет уделяться инновационным здоровьесберегающим технологиям.

**Список литературы**

1. Шишкина В.А. В детский сад - за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих дошкольное образование / В.А. Шишкина., 2006

2.Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для **дошкольников М.** ; 2011г.

3.Дошкольное воспитание, № 10, 2017 г.

4. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник социально-оздоровительная технология 21 века/ сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. – М. : Гардарики 2008

5.Каргапольцева Н.А. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Омск. 2017

6.Нарскин Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: Пособие для педагогов дошкольных учреждений . 2002..

7.Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста. 2004.

8.Под редакцией С.Л. Новоселовой « Дидактические игры и занятия с детьми раннего возраста»

9.Полтавцева Н. В. Приобщаем **дошкольников к здоровому образу жизни**. – М. : ТЦ Сфера,2012.

10.Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольника. 2007