**Описание педагогического опыта.**

**Введение**

**Тема опыта** «Формирование представлений о здоровом образе жизни

у дошкольников».

**Сведения о авторе:** Шугурова Татьяна Петровна

воспитатель структурного подразделения «Детский сад №17 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района.

**Дата рождения:** 16. 04. 1973 г.

**Образование:** МГПИ им. М. Е. Евсевьева, педагог дошкольного образования

**Специальность по диплому:** «Педагогика и методика дошкольного образования».

**Стаж работы в должности:** 25 лет.

**В данной образовательной организации**: 4 года.

**Наличие квалификационной категории:** первая квалификационная категория.

**Актуальность.**

 Современные условия жизни ставят перед нами много новых задач, среди которых самой актуальной является сохранение здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Одним из приоритетных направлений нового этапа модернизации системы образования также стало сбережение и укрепление здоровья дошкольников, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей. Требования здоровьесберегающих технологий соответственно предъявляются и к организации педагогического процесса в дошкольных образовательных учреждениях.

Дошкольный возраст является сензитивным этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство его физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития.

Не трудно отметить взаимосвязь успешности образовательных результатов обучающихся и состояния и возможностей их здоровья. Так, здоровый ребенок быстрее приобретает новые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий, понимает и принимает все предъявляемые ему требования. Среди многочисленных факторов, влияющих на состояние здоровья ребенка, стоит отметить влияние среды, в которой проходит жизнедеятельность. Теоретический и практический опыт воспитания показывает эффективность закаливающих, тренирующих приемов, повышающих активность растущего организма. Дошкольное образовательное учреждение имеет потенциальные возможности для системного и целенаправленного формирования здоровьесберегающей среды. Деятельность работников ДОУ в такой среде направлены на оздоровление каждого ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни.

**Основная идея опыта.**

Важным условием развития педагогического опыта по формированию представлений о здоровом образе жизни у дошкольников стал собственный интерес к обозначенной проблеме, обусловленный личным опытом общения с воспитанниками, с другими педагогами, изучение методической литературы по данной теме, стремление предать своей деятельности направленный характер.

На основе вышеизложенных факторов, я сделала вывод: здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста, тогда ценностная ориентация на заботу о собственном здоровье станет самопроизвольной формой поведения. Таким образом, в рамках проблемного поля была определена цель работы и выделена педагогическая идея опыта – разработка модели формирования валеологической культуры детей, разработка и реализация системы мероприятий, оказывающих влияние на формирование представлений о здоровом образе жизни у детей группы ДОУ. Совокупным диапазоном опыта явилась единая среда воспитательно-образовательного процесса (игры, занятия, упражнения).

Считаю, необходимо с малых лет приобщать ребенка в условиях активного взаимодействия семьи и школы к здоровому образу жизни, формировать у детей навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Если будет реализован данный опыт работы, то будут достигнуты следующие результаты:

- повышение показателей физического развития обучающихся ДОУ, их эмоционального состояния;

- благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону);

- совершенствование навыков самостоятельности дошкольников в поддержании собственного здоровья;

- формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

**Теоретическая база опыта**

Теоретическая база данного опыта основана на исследованиях, посвященных проблеме формирования ценности здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Большую работу в этом направлении провели такие, известные в сфере дошкольного образования, ученые как Л. Н. Волошина, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О. М. Дьяченко, В. Г. Алямовская,

М. Н. Кузнецова и многие другие. Благодаря их исследованиям, а также обобщению опыта практической деятельности регионов Управлением дошкольного образования Министерства образования Российской Федерации, создано программно- методическое обеспечение для дошкольных учреждений, реализующих оздоровительные программы.

 **Новизна.**

 Новизна моей работы состоит в создании картотек по ЗОЖ: подвижные игры, пальчиковые гимнастики, игры по развитию мелкой моторики пальцев, физкультминутки, спортивные игры, динамические паузы, релаксация. Выполнение гимнастики после сна под инструментальную музыку. Использование в своей работе коммуникативных технологий, использование современного оборудования. В своей работе практически всегда применяю нетрадиционные приемы во всех видах образовательного процесса (занятия, свободная игровая деятельность, прогулки и т.п.)

**Технология опыта**

**Образовательная деятельность с воспитанниками.**

В своей работе я руководствуюсь программой дошкольного образовательного учреждения структурного подразделения «Детский сад №17 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района.

Совместно с медицинским работником детского сада, изучив и проанализировав разработанные «Листы здоровья», проанализировав мониторинг по разделу «Физическое развитие», пришла к выводу, что многие дети не имели представление о здоровом образе жизни и культурно – гигиенических навыков, имеют средний и низкий уровни физического развития и часто болеют. Наблюдения, за часто болеющими детьми показали, что обычно заболевание начинается с насморка, заложенности носа, затем появляется кашель. Даже после заключения врача о возможности посещения детского сада после болезни, дети, приходят в детский сад не полностью долеченными.

Для решения возникшей проблемы, я составила перспективное планирование здоровьесберегающих мероприятий по формированию представлений здорового образа жизни, начиная с младшего дошкольного возраста «План работы по оздоровлению детей»

Как основа знаний по оздоровлению детей, провела такие мероприятия как:

|  |  |
| --- | --- |
| досуг здоровья и подвижных игр | «Вечер подвижных игр» |
| игры  | «Как вырасти здоровым», «Ухо, нос, хлопок», «Как вырасти здоровым» |
| показ презентации | «Почему нужно чистить зубы» |
| спортивные развлечения | «Гол, гол- все на футбол» |

Для сохранения и укрепления здоровья детей использую традиционную систему закаливания, по которой работает наш детский сад.

 Методика закаливания содержит способы:

|  |
| --- |
| контрастные ванночки для рук (круглый год) |
| контрастные ванночки для ног – в летний период |
| профилактические упражнения для верхних дыхательных путей |
| дыхательные и звуковые упражнения  |
| формирование и коррекция осанки |
| профилактика плоскостопий |
| упражнение на развитие мимики и артикуляции |
| физкультминутки |
| организация работы с ослабленными детьми |

 Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников осуществляется по следующим направлениям:

**Привитие культурно-гигиенических навыков.**

     Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста является базовой в контексте рассматриваемой проблематики. От изначальной разработанности, планирования и реализации зависит, будет ли она эффективному формированию представлений о здоровом образе жизни у дошкольников, способствовать укреплению их здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения.

В соответствии с возрастными особенностями дошкольник легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней. Основываясь на формате игры как ведущей деятельности дошкольного возраста были проведены следующие образовательные и воспитательные мероприятия:

|  |  |
| --- | --- |
| Дидактические игры  | «Одень куклу Машу», «Я и мое тело», «Сложи портрет», «Полезная и вредная еда» и др. |
| Сюжетно- ролевые игры | «Парикмахерская», «Больница», «Скорая помощь» |
| Настольные игры | «Доктор Айболит спешит на помощь», «Наряди матрешку», «Путешествие сторону в сторону здоровья» |
| Беседы | «Какой я, что у меня внутри», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу», «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок»  |
| Знакомство с художественной литературой | «Поучительные сказки о здоровом образе жизни», Э. Успенский «Режим и здоровье», С. Маршак «Спорт и здоровье», К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе» |
| Подвижные игры | «Ухо, нос, хлопок», «Иммунитет», «То жара, то холод» |
| Презентации | «Секреты здоровья», «Режим дня», «Путешествие в страну Здоровья» |

 **Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи**

 Развивая когнитивные представления о здоровом образе жизни и практические навыки их применения, подводим детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

 Приучаем ребёнка к индивидуальной гигиене: своя расчёска, своя постель, свой носовой платок, своё полотенце.

 В группе имеются наглядные пособия: «Я умываюсь», «Мое тело» и т. п.;

 **Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям**.

 Одним из показателей здорового образа жизни является приобщение человека к ежедневной физической активности, к физкультурным упражнениям, к использованию их в своей жизнедеятельности.

 Центр двигательной активности ДОУ активно пополняется спортивным оборудованием для выполнения физкультурных упражнений. Каждое занятие сопровождается упражнениями с их использованием с поэтапной демон рацией. В центре двигательной активности имеются наглядные пособия: «Делаю зарядку» и т. п.

 Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни формировать навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Эффективность проводимых мероприятий достигается в соответствии с принципом здоровьесберегающей системы за счет систематичности и последовательности. Обязательное условия проведения закаливающих процедур – согласие родителей. Также ежедневно проводится утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры; во время занятий включаются динамические паузы. (приложения 1-3)

Для укрепления эмоционального здоровья детей использую психогимнастику, сказкотерапию, улыбкотерапию, музыкальное воздействие, изо-терапия, арт-терапия, игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций. Общее значение игровой деятельности в дошкольном возрасте переоценить, наверное, невозможно. Именно в игре ребёнок получает полноценное, многоплановое развитие: физическое, трудовое, психическое, умственное. Важно, чтобы эта деятельность не была ограничена средой детского сада, а находила продолжение дома – в здоровых привычках семьи, совместном активном времяпровождении.

В своей работе я уделяю большое значение созданию благоприятных условий для реализации укрепления здоровья детей. Для этого в группе были созданы различные «Центры развития»:

**-** центр познавательной активности: дидактические игры «Что сначала, что потом», «Одень куклу Дашу», «Я и мое тело», «Сложи портрет»,

игры – вкладыши «Части тела», «Наши пальчики, карточки «Безопасность дома и на улице», и др.

-центр двигательной активности: спортивное оборудование для физического развития- гимнастические палки, обручи, скакалки, цветные ленты на колечках, «дорожки здоровья», мячи, и т. д.

**-** центр «Здоровье»: персонаж Айболит, «Азбука здоровья», книга «Я и мое тело», иллюстративный материал, игры по «здоровому образу жизни»;

 - центр творчества: раскраски, карандаши, трафареты.

В центрах игр для девочек и мальчиков: атрибуты для сюжетно-ролевых игр, связанных со здоровыми привычками и спортом. Наличие развивающей предметно-пространственной среды позволяет обогатить познавательную деятельность, наполняя её реальным смыслом и содержанием.

**Взаимодействие с родителями**

Одним из важных принципов технологии реализации программы является взаимодействие семьи и ДОУ в вопросах воспитания и развития дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ.

По взаимодействию с родителями был составлен план на каждый учебный год, включающий разнообразные формы совместной работы, способствующих формированию представлений дошкольников о здоровом образе жизни**.**

|  |  |
| --- | --- |
| Консультации | «Профилактика плоскостопия», «Расти здоровым, малыш» |
| Беседы | «Закаливание», «Внимание, витамины», «Режим дня и питание» |
| Мастер класс | «Приобщаем детей к здоровому образу жизни» |
| Привлечение родителей к изготовлению дидактических пособий, атрибутов к сюжетно- ролевым играм | «Массажные коврики», мячики «Су-Джок» |

Следует выделить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. С первых дней знакомства с ними, я показываю, рассказываю все, что ждет их детей в нашем детском саду, обращая особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей, выслушиваю их просьбы относительно питания, сна, физической активности ребенка. Поэтому, родители, активно оказывают помощь в приобретении и изготовлении физкультурных атрибутов.

**Взаимодействие с педагогами.**

С целью распространения своего педагогического опыта работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у дошкольников в условиях реализации требований ФГОС ДО, для педагогов были проведены следующие мероприятия

**Мероприятия по взаимодействию с педагогами с 2020 -2022 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Название мероприятия** | **Форма проведения** | **Цель** |
| 2020 | «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста»  | Представление педагогического опыта на сайте ДОУ | Представление опыта работы |
| 2020-2021 | Гимнастика после сна «У нас в гостях- доктор Айболит» | Открытый просмотр | Укрепление здоровья воспитанников через игровую двигательную деятельность |
| 2021-2022 | Проект "Если хочешь быть здоров…" | Сообщение из опыта работы  |  |

**Результативность опыта.**

Мной разработан проект «Если хочешь быть здоров», который позволяет своевременно выявить и скорректировать имеющиеся проблемы здоровья у ребенка и в дальнейшем оказывают существенное влияние на формирование представлений о здоровом образе жизни.

Диагностические мероприятия по итогам реализации педагогического опыта показывают, что дети имеют устойчивые представления о строении собственного тела, работе организма. Игры-занятия актуализировали значимость правильного питания, активного движения, осуществления закаливающих процедур и включения психогимнастики. Дидактические игры позволили детям самостоятельно проводить рефлексию своего психоэмоцинального состояния и самочувстве.

Опыт работы показал, что у дошкольников положительную динамику развития представлений о здоровом образе жизни у дошкольников и дает возможность воспитанникам как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель жизни, побудить их самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Также важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Этоважнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

 Сложность опыта заключается в комплексной, четкой организации воспитательного процесса, в соблюдении строгой логичной последовательности курса, когда дошкольник принимает личностную значимость здорового образа жизни, принимает трудности и преодолевает их; происходит отказ от малоподвижного образа жизни в пользу активности. Описанный опыт требует как интеллектуальнх так и временных затрат не только педагогического коллектива ДОУ, но и родительской общественности.

Представленный опыт имеет практическое значение для широкого круга педагогических работников и родителей.

Каждый творческий педагог может распорядиться им по своему усмотрению: внести свои замыслы и задумки, пополнить его своими творческими находками. Для молодых специалистов он может стать хорошим подспорьем или даже фундаментом в работе по данной теме.

Педагогический опыт на тему: «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» на официальном сайте структурного подразделения «Детский сад №17 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района: [http://ds17ruz.schoolrm.ru](http://ds7ruz.schoolrm.ru/sveden/employees/18746/263920/)

**Литература.**

1. Оздоровление детей в условиях детского сада/ Под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера,2008 г.

2. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие/ Под ред. В. И. Орла и С.Н. Агаджановой. – СПб.: «Детство – Пресс»,2006 г.

3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. -М.: ТЦСфера,2008.

4. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет сада/ А.С. Алексеева, Л.В. Дружинина, К.С. Ладодо. – М.: Просвещение,1990.

5. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка,1993.