**Обобщение педагогического опыта**

**по теме: «Формирование основ здорового образа жизни**

**у детей дошкольного возраста через проектную деятельность».**

 Левинова Лариса Васильевна воспитатель высшей квалификационной категории МДОУ «Детский сад №117».

Профессиональное образование: Средне - профессиональное,

 Зубово - Полянское Педагогическое училище Мордовской АССР - «Дошкольное воспитание», 1987г.

Специальность: *«Дошкольное воспитание».*

Квалификация*: Воспитатель детского сада.*

Общий трудовой стаж – 30 л*ет*

Педагогический стаж работы – 21год

Стаж работы в данной образовательной организации – 14 лет.

**Актуальность.**

 Актуальность проблемы формирования у дошкольников основ знаний о ЗОЖ обусловлена необходимостью внедрения в образовательный процесс педагогических технологий, обеспечивающих пробуждение у детей осознанного отношения к своему здоровью, пониманию того, что привычка кздоровому образу жизни **–**это главная, основная,  жизненно важнаяпривычка. Значимость формирования здорового образа жизни детей диктуется ростом нагрузок на организм современного человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и др. характера.

В связи с выше изложенным была необходимость в создании новых проектов, которые помогли бы мне осуществить важную идею в способах сохранения здоровья у детей дошкольного возраста.

Мною  были определены следующие цель и задачи.
*Цель:*  совершенствование методов организации здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания детей дошкольного возраста.
*Задачи:*

**-**учить детей использовать полученные знания и умения для поддержания здорового образа жизни;

-развивать у детей двигательную активность;

- создавать условия для взаимодействия с семьями воспитанников по приобщению к здоровому образу жизни;

- вовлекать родителей в образовательный процесс, направленный на формирование основ здорового образа жизни через проектную деятельность.

 В основе данной работы лежит гипотеза о том, что формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет успешным, если работа будет проводиться через проектную деятельность.

Обращение к проектной деятельности было обусловлено тем, что такая деятельность в настоящее время является эффективным средством обучения и воспитания дошкольников. В основе данной технологии лежит самостоятельная исследовательская, познавательная, игровая, творческая, продуктивная деятельность детей, в процессе которой ребенок познает себя и окружающий мир, воплощает новые знания в реальные события.

 Мною были разработаны и реализованы следующие проекты: - «Если хочешь быть здоров», «Здоровые дети - здоровое поколение», «Здорово быть здоровым!», «Я познаю себя», «Крепыши».

 Участие в проекте помогает детям почувствовать свою значимость, ощутить себя полноправным участником событий, способствует усилению позиций.

 Я считаю, что проектная деятельность обладает огромным развивающим потенциалом. Она не только создает условия для поддержки и развития детских интересов и способностей, но и нацелена на развитие индивидуальности ребенка, его самостоятельности, инициативности, поисковой активности.

**Основная идея опыта.**

 Основной педагогической идеей данного **опыта** является использование **деятельностного подхода.** Совместная с детьми **деятельность помогает понять,** что они знают о**здоровье**, что их **интересует**, беспокоит, тревожит больше всего, что бы они хотели сделать для своего **здоровья и здоровья других людей.** В своей работе я использовала различные виды **интегрированных занятий, совместные беседы** с детьми и **консультативная помощь для родителей детей (**газеты, буклеты, памятки), различные виды физкультурно – **оздоровительных мероприятий.**

 Без сотрудничества родителей **формирование представлений о здоровом образе жизни у детей**в детском саду невозможно.

Мне удалось в данной **работе** вовлечь родителей детей в организацию различных мероприятий - они помогли в **оформлении** предметно – развивающей среды в группе, в подборе атрибутов к подвижным играм, участвуют в предложенных мероприятиях.

 В ходе работы мне приходилось беседовать с родителями относительно питания, сна, прибывания детей на свежем воздухе, повседневной одежды для детей.

Все это позволило мне добиться положительных результатов в сохранении и укреплении **здоровья детей**.

**Теоретическая база**

  Первыми теоретиками и пропагандистами здорового образа жизни стали видные деятели медицины (Амосов Н.М., Семенов С.П., Шаталова Г.С, Углов Ф.Г. и др.). В психолого-педагогическом направлении тема здорового образа жизни получила свое развитие благодаря многим отечественным исследователям (Аксёнов Г.П., Бальсевич В.К., Виленский М.Я., Дитлс Р., Мартынюк И.О., Кобелянская Л.С.). Сегодня она широко развивается в рамках различных научных направлений, рассматривается с разных точек зрения, изучается поэлементно и во взаимосвязях.

 Несмотря на большое количество источников по теме здоровья и здорового образа жизни,  основные результаты, к которым ведет здоровый образ жизни, имеют  конкретный перечень. К ним можно отнести:

1.     Физическое самочувствие:

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знание о влиянии окружающих предметов на здоровье;

- привычки: выработка полезных навыков.

- питание: умеренность в приеме пищи, информированность о качестве и пользе употребляемых продуктов;

- движение: физически активная жизнь, физически активный отдых, физические упражнения;

- гигиена организма: знание правил и владение навыками личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

- закаливание: процедуры, способствующие росту сопротивляемости организма простудным заболеваниям;

- режим: рациональная смена труда и отдыха, сна и бодрствования и т.д.

2.     Эмоциональное самочувствие: умение владеть собственными эмоциями.

3.     Интеллектуальное самочувствие: способность узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах.

4.     Духовное самочувствие: способность устанавливать и достигать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, оптимизм.

5.     Социальное самочувствие: способность адекватно и эффективно взаимодействовать с другими людьми.

 В настоящее время  проблема формирования знаний детей дошкольного возраста в области экологии и валеологии и развития пространства, способствующего сохранению здоровья,  является предметом изучения представителями медицины, педагогики, психологии, философии, экологии. В своей работе Васильева  У.Н.  руководствовалась выводами о результатах  исследований, которые   доказывают, что дошкольный  возраст является  благоприятным периодом для положительного воздействия на ребенка, с целью формирования здоровьесберегающего поведения, адаптированного к социальным условиям окружающей среды.

**Новизна.**

 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 спортивного оборудования и атрибутов, пособий для выполнения дыхательной и пальчиковой гимнастики.

**Технология опыта.**

 Я полагаю, что проектная деятельность обладает огромным развивающим потенциалом для привития у детей знаний о ЗОЖ. Она не только создает условия для поддержки и развития детских интересов и способностей, но и нацелена на развитие индивидуальности ребенка, его самостоятельности, инициативности, поисковой активности.
       Проработка разнообразных источников позволяет мне сделать  вывод о данной технологии:
1. Проектную деятельность можно применять в качестве метода обучения, средства обучения и формы организации с детьми.
2.  Проектная деятельность позволяет одновременно обеспечивать и развивать у ребенка определённые, реализуемые образовательной программой знания, умения, навыки, и в то же время развивать качества личности, необходимые для установления элементарных, отношений с социумом - миром людей, природы, собственным внутренним миром.
3.  Проектная деятельность дает возможность формировать систему ценностей дошкольника через оптимизацию детско-родительских отношений.
      Помимо указанных фактов, интерес к проектной деятельности  объясняется  введением в действие Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Согласно этим требованиям, ДОУ обязаны осуществлять интеграцию образовательных областей, комбинировать разные виды детской деятельности и формы работы с детьми, решать образовательные задачи в совместной деятельности взрослого и ребенка, и самостоятельной деятельности дошкольников, активно взаимодействовать с семьями воспитанников; комплексно оценивать достижения ребенка в рамках компетентностного  подхода

   Таким  образом,  проектная деятельность позволяет организовать образовательный процесс в дошкольном учреждении в соответствии с заявленными в новых нормативных документах принципами.

**Результативность.**

 Работу по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через проектную деятельность я начала с 2019года. Мною была проведена диагностика, которая включала в себя показатели и критерии компонентов представлений о здоровом образе жизни.

 Результаты диагностики показали, что в среднем 30% воспитанников нашей группы имеют высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, т.е. у них сформированы некоторые правильные представления о ЗОЖ,  как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Их представления носят элементарный, но целостный характер, дети проявляют инициативу и самостоятельность при проведении оздоровительных и закаливающих мероприятий, присваивают переданный взрослыми опыт и переносят его в самостоятельную деятельность.

 Большую группу (44%) составляют воспитанники со средним уровнем представлений о здоровом образе жизни: они имеют элементарные представления о ЗОЖ, они могут проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных и закаливающих мероприятий, но она связана с их положительным эмоционально-чувственным переживанием. Дошкольники могут частично присваивать переданный взрослыми опыт и переносить его в самостоятельную деятельность.

 Дети, показавшие низкий уровень сформированности представлений о ЗОЖ, а также по результатам диагностики 26%, как правило, имеют отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни.

 Таким образом, результаты диагностики показали, что есть потребность в организации работы по формированию представлений о здоровом образе жизни  у детей дошкольного возраста, т.к. большинство детей (70%) показали средний и низкий уровни сформированности представлений о ЗОЖ.

    Запланированная проектная деятельность принесла свои результаты. Проведение познавательной работы через проектную деятельность  с детьми, и с родителями повышает уровень формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

 Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности, позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев у детей.

**Список литературы:**

 1. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва.

1. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. – Шадринск, 2004.
2. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
3. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина / Дошкольное воспитание. – 2004. – № 4. – С. 14-17.
4. Хакимова, Г. А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.: дис. . канд. пед. наук: 13.00.07/ Г.А. Хакимова. Екатеринбург, 2014.- 159 с.