**Представление педагогического опыта по теме:**

**«Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через проектную деятельность».**

**воспитатель МДОУ «Детский сад №117»**

**городского округа Саранск**

**Зинюшина Ирина Ивановна**

1. **Введение (тема опыта, сведения об авторе, актуальность, основная идея, теоретическая база, новизна).**

 Федеральный государственный образовательный стандарт рассматривает дошкольное детство как важный, самоценный этап в общем развитии человека. Одной из главных предпосылок для обеспечения полноценного проживания ребенком всех этапов детства является здоровье. Впервые здоровье определено, как составляющее и важный результат образования.

Здоровый ребенок - одно из главных условий правильного формирования его характера, развития творческой инициативы, сильной воли, природных задатков. У здорового ребенка быстрее формируются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявляемые к нему требования. Нашему саду в целях совершенствования инновационной деятельности в соответствии с приказом Управления образования Администрации городского округа Саранск от 27 мая 2019 года №01-02\125 был присвоен статус инновационной площадки, по теме «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через проектную деятельность».

 Внедрение **инноваций** в работу образовательного учреждения – стало важнейшим условием в совершенствовании системы дошкольного образования. **Инновационная деятельность** позволила перейти на более качественную ступень развития при создании, разработке, освоении, использованию и распространению новшеств (новых методов, методик, технологий, программ, проектов).

Эффективность формирования здорового образа жизни напрямую связана с участием детей в этом процессе. Важным является формирование у дошкольника активной позиции по отношению к собственному здоровью. Успех в этой области напрямую зависит от взрослых – родителей и педагогов.

Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребенка к своему здоровью.

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.

Ведущей идеей является создание для детей всех условий в осуществлении активной и сознательной деятельности, основанной на использовании знаний о способах сохранения здоровья.

В связи с этим были определены следующие цель и задачи.

*Цель:* Формирование основ здорового образа жизни у детей, посредством различных здоровье сберегающих технологий и техник в рамках проектов.

 *Задачи:*

* формироватьу детей потребность в здоровом образе жизни;
* научить использовать полученные знания 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 проектная деятельность в настоящее время является эффективным средством обучения и воспитания дошкольников. В основе данной технологии является самостоятельная исследовательская, познавательная, игровая, творческая, продуктивная деятельность детей, в процессе которой ребенок познает себя и окружающий мир, воплощает новые знания в реальные продукты.

Возможность использования метода проектной деятельности в работе с дошкольниками обеспечивается такими характеристиками возрастного периода, как любознательность, наблюдательность, стремление к самостоятельному поиску ответов на возникающие вопросы, желание быть значимым и полезным, умение находить свое место и видеть свою роль в общей работе. Участие в проекте помогает ребенку почувствовать свою значимость, ощутить себя полноправным участником событий, способствует усилению позиций «Я сам», «Я умею», «Я сделаю».

Таким образом, 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.

Главная цель моей работы – вырастить здорового ребёнка, помочь ему полнее раскрыть свои возможности и способности. Для достижения своей цели, исходя из выявленных проблем и результатов мониторинга, мною было принято решение изучить методическую литературу по этой теме, поставив для себя следующие задачи:

1. Разработать систему работы по формированию у детей ЗОЖ.
2. Усовершенствовать предметно-развивающую среду для развития физической активности детей.
3. Приобщать детей к здоровому образу жизни.
4. Обеспечивать взаимосвязь с другими видами деятельности в едином педагогическом процессе;
5. Создавать условия для совместной деятельности детей и взрослых.
6. Определить систему мониторинга, для отслеживания результативности проводимой работы.

Новизна опыта. Детский сад должен стать “школой здоровья” детей, где любая их деятельность *(учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.)* будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

**2. Технология опыта.**

Моя работа началась с детьми 1 младшей группы, когда адаптация детей была завершена. За весь период мною были разработаны проекты по формированию здорового образа жизни: «Чтоб здоровье раздобыть, не надо далеко ходить!» 2019 год, «Озорные пальчики» 2020 год, «Планета Здоровья» 2021 год. Система работы по проектам построена с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

Так как раннее детство – особое время развития организма детей. И практически все механизмы в коре головного мозга не зависят от наследственности, а развиваются непосредственно в результате контакта организма с окружающей действительностью.

Поэтому детям раннего возраста нужно уделять особое внимание, как воспитателям, так и родителем в формировании и укреплении физического и психического здоровья. Это - самое благоприятное время для воспитания у ребенка основ двигательной культуры, закаливания, привычки к правильному питанию, соблюдению культурно-гигиенических норм, потребности получения положительных эмоций, т. е. основ здорового образа жизни.

Сформировать у малышей элементарные представления о том, что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым - это и есть основное направление моей работы.

В процессе реализации проекта применялись следующие физкультурно-оздоровительные технологии:

1. Подвижные игры, которые помогают ребенку внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия, ориентироваться в пространстве.
2. Физкультминутки - необходимы для хорошего самочувствия детей.
3. Игры для пальчиков – относятся к малоподвижным играм, необходимы для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий, их выполнение стимулирует работу головного мозга, развивает память и речь ребенку, повышает работоспособность организма, и помогает сохранить эмоциональный баланс.
4. Дыхательные упражнения - для улучшения самочувствия. Благодаря правильному дыханию будут укрепляться защитные функции организма, и улучшаться самочувствие.

Также для реализации поставленных целей по оздоровлению детей использовались игры с массажным мячом, которые благотворно влияют на мелкую моторику пальцев рук, тем самым, способствуют развитию речи малышей.

Тактильная гимнастика - массаж в игровой форме поможет активировать работу внутренних органов.

Офтальмотренаж - система упражнений для глаз, проводится с игрушками и тренажерами, где дети следят глазками за фигурой. Упражнения способствуют укреплению глазных мышц и профилактике нарушения глазных заболеваний.

Цветотерапия - просматривание разноцветных картинок, помогает изучить цвета.

 Песочная терапия - развивает мелкую моторику, улучшает память, воображение, координацию. Дает уникальную возможность исследовать свой внутренний мир, ощутить чувство свободы, безопасности и самовыражения. Песочная терапия решает проблемы у детей: трудности привыкания ребенка к новым условиям, проблемы общения с детьми, гиперреактивность и нарушение концентрации внимания, тревожные и депрессивные состояния у детей.

Инновацией в моей работе стала разработка «Лэпбука» который включает в себя дидактические игры здоровьесберегающего содержания, физминутки, пазлы, загадки, пословицы о здоровом образе жизни.

Известно, что началом всех начал в воспитании **детей является семья.** Поэтому, без сотрудничества родителей **формирование представлений о здоровом образе жизни детей** в детском саду невозможно.

Нам удалось сделать родителей своими помощниками и союзниками. Они помогают в **оформлении** предметно – развивающей среды в группе, в подборе атрибутов к сюжетно – ролевым играм, участвуют в предложенных мероприятиям и т. д.

 Итогом работы стала презентация проекта на педсовете. Я, уверена, что проектная деятельность позволила изменить стиль работы с детьми, повысить детскую самостоятельность, активность, любознательность, вовлечь родителей в образовательный процесс нашего МДОУ.

**3. Результативность опыта.**

Проектная деятельность принесла свои результаты. Проведение познавательной работы через проектную деятельность с детьми, и с родителями в тесной связи, повысило уровень формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Исследование показало, что в результате работы у детей значительно повысился уровень знаний в формировании культуры здоровья, а родители проявляют больше интереса к изучению формирования здорового образа жизни и физической культуры в своей семье.

Я считаю, что созданная система позволяет качественно решать задачи по формированию привычки здорового образа жизни у дошкольников.

Ориентация на успех, постоянная опора на интерес, это составляющие положительного результата в работе.

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.

**4. Список литературы:**

1. Выготский Л. С. Мышление и речь // Собр. Соч.: В 6 т. М., 2016 Т. 2. 1. «Игры с пальчиками» Т. Н. Щербакова журнал «Карапуз» 02.1998г.
2. «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» Н. В. Нищева Санкт – Петербург 2008г.
3. В. Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка»;
4. М. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим»;
5. Л. В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».