

Описание опыта воспитателя Кульковой Оксаны Владимировны

1.Тема опыта: «Формирование основ здорового образа жизни у детей раннего возраста»

2.Сведения об авторе: **Кулькова Оксана Владимировна**, образование – высшее. Закончила ФГБОУ ВО «МГПИ им М. Е. Евсевьева»; степень – бакалавр, профиль «Музыка. Дошкольное образование.» – в 2018 г. Общий педагогический стаж – 2 года, в МДОУ «Детский сад № 124» - 2 года.

3. Актуальность. Ключевым периодом в процессе развития личности, правильнее всего считать раннее детство. В этом возрасте интенсивнее развиваются различные способности, вырабатываются черты характера и формируются нравственные качества. Также именно в этот период закладываются и укрепляются основы для развития здоровья и физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных видах двигательной активности.

Вопрос укрепления здоровья детей дошкольного, в том числе раннего, возраста сегодня является актуальным. По данным медиков, 75 % заболеваний человека развиваются в детском возрасте. В настоящее время здоровье детей значительно ухудшается из-за экономического и социального неблагополучия, генетических заболеваний, ослабленного иммунитета и плохой экологической обстановки во многих молодых семьях.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в раннем детстве. Учитывая, что этот период является основополагающим для развития человеческой личности, важность формирования хотя бы зачаточных представлений о здоровом образе жизни у детей раннего дошкольного возраста очевидна.

Если мы с ранних лет научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, покажем личный пример здорового образа жизни, то можно

ожидать, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только физически, но и личностно, интеллектуально и духовно. Есть такая поговорка: "В здоровом теле - здоровый дух". Однако не ошибутся те, кто скажет, что здоровый разум порождает здоровое тело.

4. Основная идея опыта: Повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

5. Новизна опыта заключается в реализации здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду.

6. Теоретическая база опыта.

В соответствии с Законом РФ "Об образовании" дошкольное образование должно быть ориентировано на физическое и психическое здоровье детей. В настоящее время проблемы формирования здорового образа жизни изучаются в медицине и (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, О. Ю. Толстова, О. С. Шнейдер). Психологи А. В. Запорожец и Д. Б. Эльконин в своих работах утверждают, что детство - это важнейший период жизни, в течение которого формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциал взрослости. Дети не могут дорасти до взрослой жизни, если не знают цели и смысла своего существования, не понимают себя и своих возможностей. Поэтому развитие у детей здорового чувства ответственности является воспитательной проблемой.

Авторы С. Ф. Васильев, М. Л. Лазарев, О. В. Морозова отмечают, что правильная воспитательная работа с детьми часто оказывается полезнее всех медицинских и гигиенических мероприятий в формировании здоровья и здорового образа жизни.

Одной из моих задач является повышение профессиональной компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста. Для этого я изучаю методическую литературу и журналы, использую электронные ресурсы, посещаю общественные смотры и педагогические советы, выбираю актуальные темы для самообразования.

7.Технология опыта.

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»: «уголок доктора», оформила альбомы «Альбом ЗОЖ» и «Я узнаю свое тело». В «Альбоме ЗОЖ» дети знакомятся с полезными и вредными продуктами, витаминами для нашего здоровья, предметами личной гигиены и чистоты рук, а в альбоме «Я узнаю свое тело» – изучаем части тела и органы чувств.

В группе оборудован уголок спортивного инвентаря, также мною был разработан лепбук по здоровьесберегающим технологиям. Все игры и гимнастики в нем подобраны по возрастным особенностям детей.



Моя работа начинается с утреннего приема детей. В первые минуты

прихода ребенка в группу, очень важно приветствие, улыбка, ласковое обращение к ребенку по имени, чтобы он понимал, что ему тут рады, что его ждут. Стараюсь создать благоприятный эмоциональный фон для ребенка, потом предлагаю, игру или совместную деятельность, а некоторым детям хочется просто посидеть или уединиться.

Ежедневно в нашей группе организуются игровые образовательные ситуации по формированию основ здорового образа жизни детей, а помогает нам в этом Малыш Крепыш, который вместе с детьми учится быть здоровым и учит их правильно и аккуратно относиться к своему здоровью.

С детьми проводятся физкультурные занятия, их цель обучать детей правильному выполнению движений, разным упражнениям, направленные на развитие координации и повышение самостоятельной двигательной активности.

Утренняя гимнастика и специальное занятие физкультурой, сопровождаются музыкой, что способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни. Детям нравятся различные пособия: кубики, ленточки, палочки. Занятия по физической культуре также проводятся в сухом бассейне.



Пальчиковая гимнастика, направленная на развитие мелкой и общей моторики дошкольников, движение пальцев и кистей рук, имеет особое стимулирующее воздействие. Кроме пальчиковых гимнастик проводится

массаж, для этого используются шарики с разной рельефностью. Так же для развития моторики были изготовлены игрушки «Капитошки» из воздушных шариков с разными наполнителями, такими как мука, крахмал, пшено. «Капитошки» очень нравятся детям и кроме развития моторики, помогают развивать усидчивость и снимать психоэмоциональное напряжение.



Большое значение для формирования представления детей раннего возраста о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Они проводятся в группе на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Кроме традиционных я часто использую музыкальные подвижные игры, такие, как «Паровозик с остановками», «Лётчики», «Кот и цыплята», а также танцевальные песенки из детских мультфильмов, например «Помогатор».

Бодрящая гимнастика после сна способствует быстрому и комфортному пробуждению детей, после сна, повышает жизненный тонус и сопротивляемость, устойчивость организма к простудным заболеваниям. Во время бодрящей гимнастики происходит свободное общение между взрослыми и детьми. Для профилактики развития плоскостопия ежедневно используется ходьба по тропинке здоровья с различными сюжетами.



Также для детей раннего возраста организованы дыхательные

гимнастики, целью которых является укрепление мышечной силы и развитие бесшумного короткого вдоха для длительного голосведения на выдохе. Дыхание влияет на артикуляцию, звукопроизношение и развитие голоса. Учимся надувать мыльные пузыри больших и маленьких размеров, используются гимнастики с крупой, например, «Кто спрятался?» – дети через коктейльную трубочку дуют на крупу, под которой находится картинка. Для дыхательных гимнастик была изготовлена ширма «Времена года», которая помогает контролировать силу выдоха за счёт колебания подвешенных предметов в специальном окошке ширмы.



Поскольку основная деятельность детей - это игра, то я с детьми часто играю в сюжетно-ролевые и настольные игры на липучках, которые были разработаны мною для формирования у детей основ здорового образа жизни: «Полезная и вредная еда», «Мой распорядок дня», «Мои ручки всегда чистые».



8. Результативность опыта. В результате проведенной в группе

работы снизилась заболеваемость, дети приобрели культурно-гигиенические навыки, задумались о своем теле и о том, как за ним ухаживать, поняли важность заботы о здоровье и стали больше интересоваться физической активностью. Дети стали спокойнее, уравновешеннее, улучшился психологический микроклимат в группе.

Анализ уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей младшего возраста по окончании опыта позволил выявить значительные изменения в отношении и поведении детей. Дети стали более позитивно относиться к гимнастике, играм, физическому воспитанию, правилам личной гигиены, соблюдению домашнего и дошкольного распорядка. В результате совместной деятельности с родителями повысился уровень педагогических знаний родителей, родительской компетентности, эмоциональной силы и информационного обмена между родителями, детьми и педагогами ДОО. Вовлечение родителей в совместную деятельность наполнило их новым содержанием и позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании детей раннего возраста. Таким образом, совместная деятельность с детьми оказалась успешной в формировании здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка : Опыт создания авт. прогр. на базе дошк. учреждения N 199 г. Нижний Новгород / Алямовская В. Г. - Москва : Linka-press, 1993. - 109
2. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении / В. Г. Алямовская // Дошкольное образование. – 2004 – №12. – С. 20-25.
3. Анохина, И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации/ И.А.Анохина. – Ульяновск: УИПКПРО, –2007. – 80 с.

4. Аралова, М. А. Игры с детьми раннего возраста :Методические рекомендации/ М. А. Аралова. – М.:ТЦ Сфера, 2008.
5. Афонькина, Ю. А. Психолого-педагогическое сопровождение в ДОО развитие ребенка раннего возраста: Методическое пособие/ Ю. А. Афонькина.– М.:АРКТИ,2010.
6. Гундаров, И. А. Медико-социальные проблемы формирования ЗОЖ / И. А. Гундаров, Н. В. Киселев. – М.: Академия, 2009. – 120 с.
7. Деркунская В. А. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у детей младшего дошкольного возраста / В. А. Деркунская, М. Г. Коршунова // Детский сад от А до Я. – 2011 –№ 5 – С. 42-44.
8. Доскин, В. А. Растем здоровыми : Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. - Москва : Просвещение, 2003. - 110 с.
9. Жирова, М. В. Использование нетрадиционного оборудования в работе воспитателя с детьми раннего возраста / М. В. Жирова // Исследования молодых ученых : материалы XIV Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2020 г.). – Казань : Молодой ученый, 2020 – С. 51-53.
10. Журина, Т. Е. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста / Т. Е. Журина, Л. В. Сибилёва // Инновационная наука. – 2016 – №6. – С. 220-222.
11. Кареева, Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т. Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с.
12. Сивцова, А. М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А. М. Сивцова //Методист. – 2007г. – С.213.