**Описание педагогического опыта**

**Введение**

**Тема опыта** «Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях дошкольной организации»

**Сведения об авторе: Капралова Ольга Николаевна,** старший воспитатель МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 10», образование высшее педагогическое. В 2013 году окончила ФГБОУ ВПО «МГПИ им. М. Е. Евсевьева» с присуждением квалификации «Организатор-методист дошкольного образования» по специальности «Педагогика и методика дошкольного образования». Педагогический стаж: общий – 14 лет, в данной образовательной организации – 1 год.

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется на всю жизнь. Можно научить ребенка хорошо бегать, прыгать, кататься на лыжах, но если у него не будет мотивированной потребности в этом, все эти навыки будут бесполезны в жизни. Важно научить ребенка понимать, насколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто» - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет. Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем всё более высокие требования к человеку и его здоровью.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, состояние здоровья человека на 50 % зависит от того, какой образ жизни он ведет, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды и лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения. Здоровый образ жизни (ЗОЖ), по мнению О. Н. Московченко – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [4, с.108].

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение, (и в первую очередь детский сад) должно стать «школой здорового стиля жизни» детей. Где любая их деятельность 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.

**Актуальность** данного опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Поэтому целью оздоровительной работы в ДОО является создание у воспитанников устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. И здесь очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, технологии обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

**Основная идея опыта.** Ведущей идеей опыта является формирование у дошкольников основ здорового образа жизни через использование специально организованных форм обучения и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.

**Теоретическая база.** Изучению вопросов формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни посвящены исследования А. А. Бодалева, А. Л. Венгера, В. Д. Давыдова, М. И. Лисиной, В. А. Сластенина, Е. О. Смирновой. Анализ работ В. А. Деркунской, С. А. Козловой, Л. Г. Касьяновой, О. А. Князевой, И. М. Новиковой и др. показывает, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. «Одна из важнейших задач детского сада, - писала Н. К. Крупская, - привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье. С раннего детства надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, вытирать ноги, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и т. д.».

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как именно в детском саду дети проводят большую часть времени.

Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Поэтому крайне важно правильно формировать здоровый образ жизни именно в этом возрасте, так как это позволит организму ребенка накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

**Новизна** опыта **з**аключается 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 современного оборудования.

Современные дошкольные учреждения могут и должны оказать существенное влияние на оздоровление детей в процессе обучения и воспитания, а также на весь образ жизни ребенка. Важным условием успешной работы по сохранению здоровья детей является понимание того, что «здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни.

**Технология опыта.** Свою работу по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях дошкольной организации я начала с подготовки нормативных документов, обеспечивающих деятельность по реализации данного вопроса.

Был проведен анализ профессионально-педагогической компетентности педагогов по вопросам формирования здорового образа жизни (анкетирование «Здоровый образ жизни»), определены цели и задачи методической работы с педагогами.

В методическом кабинете были организованы выставки по ознакомлению с новинками педагогической, методической, научно-популярной литературы выбранной тематики.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

* оптимальный двигательный режим;
* рациональное питание;
* закаливание;
* личная гигиена;
* положительные эмоции.

Из выше сказанного, можно сделать вывод, что эффективность успешного формирования здорового образа жизни у дошкольников, во многом зависит от высокого уровня компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, способность педагогов применять здоровьесберегающие технологии, и наличие желания самим соблюдать здоровый образ жизни и быть примером для детей.

Я считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучения здоровому образу жизни и коррекционным технологиям.

С этой целью мною была разработана программа инновационной деятельности по теме: «Использование инновационных технологий в процессе формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста», которая планомерно реализуется в ДОО.

В 2021 году на основании Приказа Управления образования г.Саранска дошкольной организации был присвоен статус городской инновационной площадки.

Свою работу по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста мы ведем по трем направлениям: 1) работа с детьми, 2) работа с педагогами, 3) работа с родителями.

Традиционные формы работы с детьми мы дополнили игровыми технологиями, технологиями проблемного обучения, технологиями проектной деятельности. Результатом данной работы стали разработанные и внедренные в практику ДОО проекты: «За здоровьем в детский сад», «Здоровым быть здорово», «Малыши – крепыши», «Мы здоровье сбережем».

Кроме традиционных форм работы, мы в своей практике используем и инновационные формы работы.

Песочная терапия – одна из разновидностей игротерапии и наиболее интересна, так как направлена на снятие напряжения, стресса, достижения комфорта и, кроме всего, на развитие воображения, творчества, мелкой моторики и, как следствие, речи и когнитивных функций.

Степ-аэробика – является универсальным средством физического воспитания и оказывает разностороннее воздействие на детский организм, способствуя укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствованию функциональных возможностей, развитию физических качеств и психических процессов.

 Многими современными методистами и педагогами-практиками отмечается эффективность и продуктивность такой здоровьесберегающей технологии, как Су-Джок терапия, которую мы также активно включаем в практику работы с детьми.

Су-Джок терапия это эффективный метод профилактики и лечения болезней. Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров. Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь. Универсальность  Су-Джок терапии состоит в том, что ее могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Содержание дошкольного образования расширено и дополнено следующими дополнительными общеобразовательными программами (дополнительными общеразвивающими программами): «Дельфиненок», «Здоровячок», «Волшебный мир песка», «Фитнес для детей», «Мир сенсорики».

**Работа с воспитателями** направлена на изучение литературы, обработку новых технологий и методик воспитательной работы с детьми дошкольного возраста, направленных на формирование здорового образа жизни и внедрение их в практику работы, создание предметно-развивающей среды ДОО.

Для воспитателей были проведены:

*-* Семинар-практикум «Здоровье детей в наших руках»

- Педагогические советы «Создание условий для сохранения и укрепления здоровья, а также безопасности детей дошкольного возраста», «Инновационные технологии по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в ДОО»

- Коллективный просмотр педагогического мероприятия с воспитанниками старшей группы «Степ аэробика» в рамках реализации программы «Фитнес для детей»

- Мастер-класс «Су-Джок терапия как средство здоровьесбережения дошкольников»

- Семинар «Организация работы по физическому развитию детей дошкольного возраста»

- Коллективный просмотр кружковой работы «Волшебный мир песка»

Систематическая работа по формированию здоровьесбережения в условиях дошкольной организации позволяет педагогическим работникам МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №10» транслировать накопленный опыт работы посредством выступлений с докладами на различных конференциях, семинарах городского и республиканского уровнях.

**Результативность опыта.** Анализ результативности реализации опыта показал, что:

- в дошкольной организации систематизирован материал по направлениям инновационной деятельности;

- у педагогов формируется понимание происходящих в дошкольном образовании перемен, что в свою очередь способствует их саморазвитию;

- повышается профессионализм педагогических кадров.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс уже сейчас доказывает свою эффективность, наметилась тенденция снижения показателя заболеваемости в детском саду, формирование у детей стойкой мотивации на здоровый образ жизни, детям интересны новые навыки и знания в данной области, каждый ребенок стремится показать свои умения.

Мы стремимся наладить социальные контакты с другими дошкольными организациями и учреждениями дополнительного образования по вопросам физического развития и здоровьесбережения дошкольников, что значительно повысит результативность работы по данному направлению.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

**Список литературы.**

1. Алямовская, В.Г. Физкультура в детском саду: теория и методика организации физкультурных мероприятий / В.Г. Алямовская. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.
2. Анохина, И.А. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ / И. А. Анохина. – Ульяновск : УИПКПРО, 2010. – 156 с.
3. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. – М.: Изд-во МГОУ, 2004. – 100 с.
4. Белая, К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей / К.Ю. Белая. – М.: Мозаика-Синтез, 2013. – 125 с.
5. Гелецкий, В.М. Теория и методика физической культуры / В.М. Гелецкий. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 433 с.
6. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 256 с.
7. Использование современных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста / Н.И. Бадичко, О.Н. Долгова, Л. С. Селиверстова [и др.]. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. - № 17 (255). – С. 206-208.
8. Каюрова, А.Н. Формирование культуры безопасности у дошкольников в условиях ФГОС / А.Н. Каюрова, О.В. Скокова, Т.С. Шеховцова // Молодой ученый. – 2014. – № 11. – С. 22-25.
9. Кротова, В.Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного образа : автореф. дис. канд пед. наук [Текст] / В.Ю. Кротова. – Воронеж, 2018. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.science.vsu.ru/dissertations/6382/>
10. Кобелева, Т. И. Проблема здорового образа жизни педагогов дошкольного образовательного учреждение и влияние его на здоровье детей / Т. И. Кобелева, Г. И. Фесюк. — Текст: непосредственный // Педагогика: традиции и инновации: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). — Т. 0. — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 55-57. — URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/69/3718/
11. Кудашова, Л.Т. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни дошкольников / Л.Т. Кудашова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – № 2. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-doshkolnikov>
12. Михеева, И.А. Формирование навыков безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности и в режимных моментах по физическому развитию детей [Текст] / И.А. Михеева. – СПб., 2016. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/09/07/formirovanie-navykov-bezopasnogo-povedeniya>
13. Морозова, Г.К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Текст] / Г.К. Морозова. – М. : Флинта, 2014. – 110 с.
14. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет [Текст] / И.М. Новикова. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 96 с.
15. Овчинникова, Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / Т.С. Овчинникова. – СПб. : КАРО, 2006. – 176 с.
16. Павлихина, С.В. Физическая культура в дошкольном учреждении как основа физического развития, здоровья и безопасности ребенка [Текст] / С.В. Павлихина, Н.М. Юдина // Молодой ученый. – 2016. – № 23.2. – С. 89-91.
17. Полтавцева, Н.В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании [Текст] / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова. – Ульяновск : УлГПУ, 2017. – 219 с.
18. Тимофеева, Л.Л. Организационно-методическая работа по формированию культуры безопасности [Текст] / Л.Л. Тимофеева, Е.Е. Корнеичева, Н.И. Грачева // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2014. – № 4. – С. 74-84.
19. Хакимова, Г.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей [Текст] / Г.А. Хакимова, Г.Н. Гребенюк. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. – 175 с.
20. Хахлева, Н.В. Культура здоровья детей – базовый компонент оздоровительной работы [Текст] / Н.В. Хахлева // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://mirdoshkolyat.ru/> fizicheskoe\_razvitie/zdorovbe\_detey/kultura-zdorovja-detej-bazovyj-komponent-ozdorovitelnoj-raboty
21. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности дошкольника [Текст] / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова. – Самара, 2013. – 216 с.