

Представление педагогического опыта воспитателя, МАДОУ «Детский сад №82 комбинированного вида» Верш Ольги Васильевны

Введение

Тема. Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через использование здоровьесберегающих технологий.

Сведения об авторе. Верш Ольга Васильевна, воспитатель МАДОУ «Детский сад № 82 комбинированного вида».

Образование. Высшее, МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2006 год, квалификация «Учитель-олигофренопедагог» и «учитель-логопед», по специальности «Олигофренопедагогика» с дополнительной специальностью «Логопедия».

Актуальность. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Забота о ЗОЖ – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. [1]

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. [8]

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. [5]

Успешное формирование основ здорового образа жизни у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно–образовательной работы в дошкольной образовательной организации и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения. [4]

Основная идея.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности.

Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

- Знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Предлагаемая педагогическая технология формирования у детей представлений о ЗОЖ основана на системном подходе и предлагает работу в следующих направлениях: специальная подготовка педагогов, взаимодействие педагогов с родителями, совместная деятельность педагогов, совместная деятельность педагогов с детьми, родителей и детей.

- Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности. [3]

Теоретическая база. Валеологические знания и умения, массаж, закаливание приучают ребенка сознательно относиться к своему здоровью; утренняя ритмическая гимнастика, бег, НОД по физической культуре, степ – аэробика, дыхательные упражнения, стрейчинг и т.д. – к ежедневным занятиям по физической культуре; подвижные игры способствуют развитию речи, внимания, памяти, логики, смекалки, физических и нравственных качеств. [11]

Необходимо разработать и внедрить перспективный план и комплексы упражнений по дополнительному образованию: «Здоровячок» (степ-аэробика для детей старшего дошкольного возраста), «Крепыш», «Ритмика», хореография, «Песочная фантазия», ИЗО – студия «Цветные ладошки», «Сказкотерапия», спортивные секции «Флорбол», «Волейбол» – 2 раза в неделю; ввести в систему физкультурно-оздоровительной работы и воспитательно-образовательного процесса здоровьесберегающие компоненты - утренняя ритмическая гимнастика по технологии Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной «СА-ФИ-ДАНСЕ (танцевально-игровая гимнастика для детей)[13], «Хатха-йога», использование упражнений стретчинга), дыхательные упражнения, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, релаксация, психогимнастика, лечебная гимнастика для детей с плоскостопием), артикуляционная гимнастика, подвижные игры, игры–эстафеты, дифференцированная НОД для девочек и мальчиков, опытно-экспериментальная работа, элементарное оказание первой медицинской помощи, дидактические игры, НОД по ознакомлению с окружающим во взаимодействии с воспитателями по образовательному модулю «Мы в Мордовии живем» (региональный компонент), степ-аэробика, закаливающие мероприятия, песочная терапия и сказкотерапия, как способствующие компоненты психологического комфорта

Новизна. В дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ), прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закалять организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья.[5]

Технология опыта

Цель проекта. Организовать здоровьесберегающие условия в ДОУ таким образом, чтобы они обеспечивали каждому ребенку разностороннее и гармоничное развитие, помогало им использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи проекта.

1. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры.

2. Способствовать повышению резервных сил организма за счет функциональных возможностей.

3. Повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.

Принципы.

1. **Доступность** – учет возрастных особенностей детей

- адаптированность материала к возрасту;

2. **Систематичность и последовательность**

– постепенная подача материала от простого к сложному

- частое повторение усвоенных правил и норм;

3. **Дифференциация** – создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

4. **Динамичность** – интеграция образовательных областей

Ожидаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

- Благоприятное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

Этапы работы

Этап - подготовительный: (2020 – 2021 гг.)

Цель:

Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

Содержание:

- Анализ научно – методической литературы;
- Разработка программы «Здоровый малыш»;

- Разработка опытно-экспериментальных проектов программы «Пути оптимизации здоровья детей»
- Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно методических условий;
- Оценка степени развития заболеваний и имеющихся морфофункциональных нарушений в развитии детей;
- Анкетирование родителей.

II этап – прогностический (2021 – 2022г.)

Цель

Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДООУ

Содержание:

- Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (педагогические советы, семинары – практикумы, консультации, мастер-классы, круглые столы)
- Разработка закаливающих мероприятий для всех возрастных групп
- Разработка и внедрение в перспективный план физкультурно-оздоровительной работы и комплексы упражнений для детей с нарушением осанки и коррекцией стопы, с использованием стены осанки, тренажеров, корригирующих дорожек.
- Разработать и внедрить комплексы гимнастики пробуждения под музыку во вторую половину дня (дыхательная гимнастика для разновозрастных групп, самомассаж, точечный массаж, оздоровительный бег в облегченной одежде).

При внедрении здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности, у детей появился достаточный уровень знаний о пользе и закаливании организма, правилах ухода за телом; повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека. Дети получили представления о том, чему учат в школе, о многообразии пространственных отношений в окружающем мире, о роли времени в природе и в жизни людей, о важности мышления для учебы.[3,7]

III этап – практический (2021 – 2022г.)

Цель

Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

Содержание

- Освоение педагогами здоровьесберегающих технологий;
- организация кружка «Узнавайка»
- Организация кружка степ-аэробики «Здоровячок»;
- НОД с введением здоровьесберегающих технологий;
- Организация психолого-педагогической работы с детьми старшего дошкольного возраста;
- Организация работы с родителями и социумом

Расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации ЗОЖ, повышения психофизических способностей и общего развития, обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей. [10]

снижение заболеваемости и заинтересованности родителей данной проблемой. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической литературой.

IV этап- заключительный (2022-2023г.)

Цель

Совершенствование результатов проекта.

Содержание

Исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе анализа мониторинга

- исследование состояния здоровья детей за 3 года;
- мониторинг физической подготовленности дошкольников за 3 года;
- мониторинг валеологических знаний и умений детей дошкольного возраста за 2 года
- Обобщение опыта на конференциях, международной ярмарке, МО воспитателей
- проведение спортивных праздников, дней здоровья, викторин и КВН по ЗОЖ, творческих отчетов в конце учебного года и т.д.

Результативность

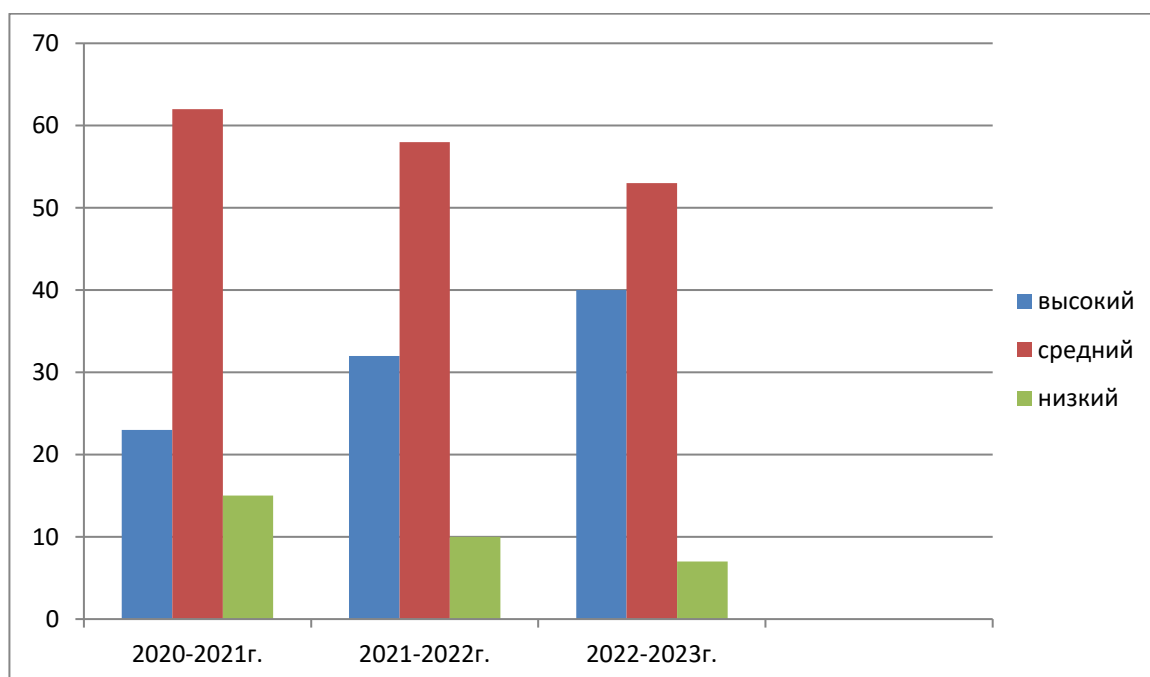
Оценка показателей качественного анализа представлений детей о здоровом образе жизни

Показатель	Балл	Критерии
Когнитивный компонент		
Полнота	4	Ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых.
	3	Ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний.
	2	Представления ребенка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер; он трактует понятие «здоровье» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для

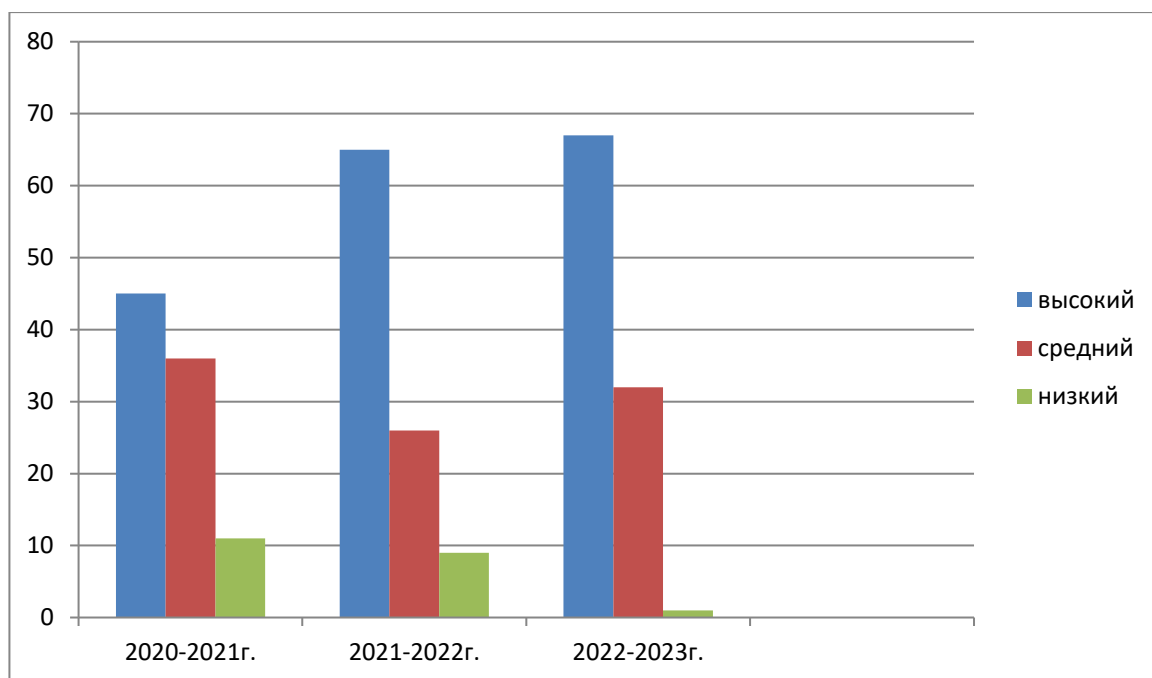
		здоровья знакомых ему видов деятельности; не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний.
	1	Ребенок затрудняется объяснить понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья.
Осознанность	4	Ребенок осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей среды.
	3	Ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значения для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды; при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.
	2	Ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров; не осознает зависимость здоровья от окружающей среды.
	1	Ребенок не осознает зависимость здоровья от окружающей среды.
Обобщенность	4	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; он активен и самостоятелен в своих рассуждениях и высказываниях.
	3	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы.
	2	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры.
	1	Ребенок не способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности.
Системность	4	Представления ребенка о ЗОЖ носят элементарный, целостный характер.
	3	У ребенка сформированы единичные представления о ЗОЖ
	2	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.
	1	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды.
Поведенческий компонент		
Инициативность	4	Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения.
	3	Ребенок может проявлять инициативу в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием.

	2	Ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет.
	1	Ребенок инициативу не проявляет.
	4	Ребенок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	3	Ребенок может проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	2	Ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переводить его в самостоятельную деятельность.
	1	Ребенок не проявляет самостоятельность.

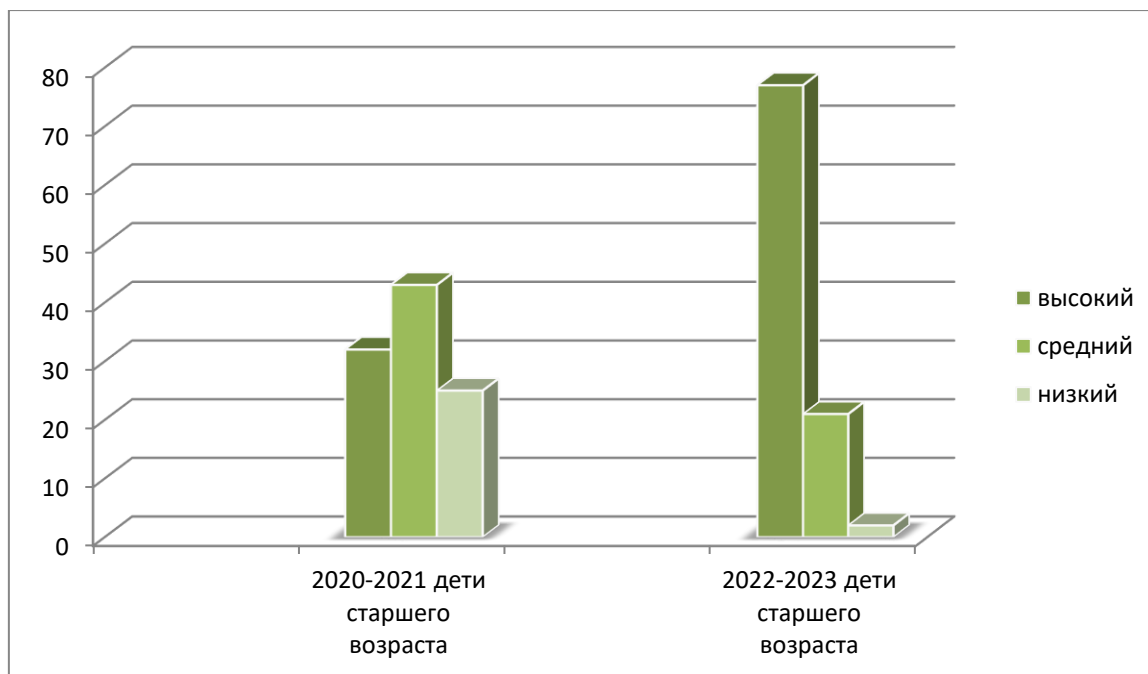
Мониторинг физической подготовленности дошкольников младшего и среднего возраста за 3 года;



Мониторинг физической подготовленности старших дошкольников за 3 года;



Мониторинг валеологических знаний и умений детей дошкольного возраста за 2 года.



Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей. В

целом, эффективность здоровьеориентированной деятельности в детском саду прослеживается в возросшем уровне компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, а также в целом в активизации оздоровительной деятельности в детском саду. Это в конечном итоге положительно повлияло на развитие двигательной активности ребенка, развитие физических качеств и, в целом благоприятно сказалось на состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний. Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье ребёнка. Большинство семей настроено на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Список использованной литературы:

1. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», авторы Н.С.Голицына, И.М. Шумова, 2009
2. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», автор А.П.Щербак, 2010
3. Здоровый малыш : Программа оздоровления детей в ДОУ / под ред. З.И.Бересневой. – М. Сфера, 2003. – 32 с.
4. Моргунова, О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ / О. Н. Моргунова. – Воронеж : Учитель, 2005. – 109 с.
5. Моргунова, О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ / О. Н. Моргунова. – М. : С.С. Лакоценин, 2007. – 176 с.
6. Полтавцева, Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни : метод. пособи. / Н. В. Полтавцева, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. – М. : Сфера, 128 с.
7. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.
8. Программа развития «Человек», автор А.И.Иванова; Москва 2014
9. Программа развития «Школа здорового человека», авторы Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко; Москва 20010
10. Система оздоровления дошкольников «Здоровячок», авторы Т.С.Никонорова, Е.М. Сергиенко, Воронеж 2014
11. Тарасова, Т. А. Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» : программа занятий, упражнений и дидактических игр / Т. А. Тарасова, Л. С.Власова. – М. : Школьная пресса, 2013. – 79 с.

12. Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».

13. Учебно-методическое пособие по программе «Детство» (танцевально-игровая гимнастика для детей) «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург 2010