**Тема:** **«Формирование представлений основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством ИКТ».**

**Автор работы:** Бикмурзина Елена Юрьевна.

**Стаж работы** в должности воспитателя 14 лет.

**Образование:** высшее профессиональное, в 2003г. закончила МГПИ имени М. Е. Евсевьева, квалификация по диплому: «Педагог дошкольного образования, педагог-психолог», специальность «Педагогика и методика дошкольного образования» с дополнительной специальностью «психология».

**Актуальность** выбранной мной темы обусловлена популяризацией здорового образа жизни в современном обществе. С каждым годом все больше и больше людей начинают вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться, больше гулять. Этому способствует несколько факторов: во-первых, качество здоровья населения оставляет желать лучшего, это относится в частности к детьми дошкольного возраста, дети часто болеют респираторными и вирусными заболеваниями; второй фактор популярности здорового образа жизни – это политический фактор, на сегодняшний момент государство ведет направленческую политику в области спорта , строятся спортивные учреждения (ледовые дворцы, бассейны, спортивные площадки, тренажерные залы), организовываются массовые бесплатные мероприятия, сопряженные со здоровым образом жизни, выделяется дополнительное бюджетное финансирование.

На мой взгляд, дошкольный возраст является самым оптимальным и благоприятным для формирования устойчивого представления о здоровом образе жизни, ведь помимо того, что у малышей формируются умственные и творческие способности, в этом возрасте до сих пор происходит интенсивный рост, формируется физическое и психическое здоровье, закладывается иммунитет. Важно именно в детском дошкольном возрасте сформировать у ребёнка понятие о здоровом образе жизни, но при этом сформировать у детей это представление не просто как о совокупности освоенных познаний, а заложить в них понимание о том, что здоровый образ жизни – это стиль поведения и жизни в принципе.

Также, хочу отметить, что актуальность выбранной мной темы обусловлена дополнительно тем, что формировать данные представления малышей возможно с использование информационно-коммуникационных технологий. На мой взгляд, это не просто упростит задачу мне как воспитателю, но и поможет детям лучше усвоить полученные знания, ведь использование ИКТ в современных условиях пробуждает в детях интерес и увлеченность процессом обучения, помогает обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, делает познавательный процесс более разнообразным и результативным.

**Основная идея опыта**опыта состоит в том, что именно использование информационно-коммуникационных технологий в формировании представлений основ здорового образа жизни создают возможность для развития самостоятельности у детей дошкольного возраста, повышения самореализованности, а также формировании модели поведения и стиля жизни, что является важным фактором для подрастающего поколения в нашей стране.

**Теоретическая база**

Данная тема выбрана мной по определенным причинам. Во-первых, формирование здорового образа жизни в дошкольном возрасте, это важный и неотъемлемый этап не только в развитии познавательной деятельности ребенка, но и в формировании здоровья в целом. По мнению Козловой С. А., фундаментом здорового образа жизни дошкольника является отношение ребенка к своему здоровью, а установление отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном дошкольникам уровне) становится отправной точкой в формировании определенного поведения детей.

Конечно же, бесспорным остается тот факт, что основной груз ответственности за здоровье ребенка лежит на родителях, но помочь им в формировании данных основ должны воспитатели, эта система должна функционировать в совокупности. Преимуществом педагога в данной ситуации как раз являются его навыки и возможности использования ИКТ для усиления понимания и процесса познания, эти навыки имеет каждый современный воспитатель, к этому добавляются навыки работы с компьютерными программами, мультимедийным оборудованием, все эти требования отражаются в федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) дошкольного образования.

Идея применения информационно-коммуникационных технологий в формировании представлений основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста пришла ко мне во время моего непосредственного контакта с детьми. На своих занятиях мы с малышами используем физкультминутки, утром делаем зарядку, выполняем несложные спортивные упражнения, регулярно проветриваем помещение, каждый день у нас по плану прогулки на свежем воздухе, все эти действия мы проговариваем с детьми, я рассказываю им о пользе для здоровья каждого процесса. Но мне показалось, что данных мероприятий недостаточно, чтобы сформировать полноценное представление о здоровом образе жизни, и тогда мне пришла мысль использовать ИКТ для лучшего во приятия данного материала.

В связи с этим, ведущей педагогической идеей моего опыта является разработка и создание методических рекомендаций, с использование ИКТ, при которых формирование представлений основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста будет наиболее информативным и полезным, поможет сформировать у них правильное представление о ЗОЖ и превратит наши занятия в увлекательное мероприятие. На занятиях дети смогут проявить свою фантазию и творчество, показать свою самостоятельность и спортивные навыки.

Для успешной работы с детьми в области Формирование представлений основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством ИКТ, я изучила труды О. В. Чернега «Здоровый образ жизни дошкольника как социально-педагогический феномен», Л. Ю. Понамаревой и З. И. Тюмасовой «Формирование основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста как инновационная педагогическая деятельность».

**Новизна**

ИКТ технологии - это новый способ получения знаний, которые позволяют ребенку с интересом познавать и изучать нужную тему. Мой опыт в данном направлении заключается в разработке игровых и познавательных презентаций, использовании слайд–шоу, аудиокниг, медийных фотоальбомов, видеороликов для формирования представлений основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Технология опыта**

Концептуальность представляет собой выдвижение какой-либо педагогической технологии, которая базируется на определенную научную концепцию. Таким образом, в своей работе я предполагаю сформировать у детей дошкольного возраста представление о здоровом образе жизни, Основная цель состоит в усовершенствовании знаний дошкольников в этом направлении, получении новых навыков детьми, я планирую научить их применять их в повседневной жизни. Основным критерием моей цели является использование ИКТ.

Опыт работы по данному направлению опирается на требования Комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. — СПб. : ООО «Издательство «Детство- Пресс», 2019.- 352 с.

Исходя, из этого, вытекают задачи:

* сформировать навыки по различию органов чувств у дошкольников;
* дать первоначальные знания дошкольникам о здоровом образе жизни, о ценности здоровья, сформировать желание не болеть;
* выработать навыки у дошкольников вовремя сообщать о своем самочувствии взрослым;
* сформировать первоначальные представления о полезной и вредной для здоровья человека пище;
* сформировать представление о пользе спортивных мероприятий (закаливание, прогулки, плавание, зарядка);
* познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;
* привлекать родителей к сотрудничеству в формировании представления о ЗОЖ.

Объект исследования: дети дошкольного возраста.При работе с детьми используются следующие методы: наглядный, словесный, практический.

Использую следующие принципы организации воспитательно – образовательного процесса: наглядность, сознательность и активность, доступность и мера, научность, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, систематичность и последовательность, прочность усвоения знаний, связь теории с практикой обучения и жизнью, воспитание в процессе обучения; вариативный подход.

Свою деятельность реализую через педагогические технологии: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая, игровая, проектная. Также, я в своей работе активно использую информационно-коммуникационные технологии, а именно мультимедийные презентации, с музыкой, движущимися фигурками, яркими картинками, данная совокупность технологий помогает педагогу создать условия для педагогического процесса, а у ребенка вызвать интерес.

**Результативность опыта**

С помощью систематической работы по формированию представлений основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с использованием ИКТ, я достигла следующих результатов:

Использование информационно-коммуникационных технологий в формировании у детей понятий и знаний о ЗОЖ показало, что каждый ребенок открыт для нового, им интересны новые навыки и знания в данной области, каждый ребенок стремится показать свои умения. Именно ИКТ создают творческую атмосферу в группе, помогают быть более раскованными, развивают инициативу, самостоятельность.

Следует помнить, что формировать у детей представление о здоровом образе жизни необходимо именно в дошкольном возрасте, так как это самый благоприятный возраст для получения и закрепления данных навыков.

Для реализации цели и поставленных задач, использую методики и технологии, которые являются структурными элементами целостной системы при формировании представлений основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с использование ИКТ. Основными структурными единицами системы являются:

1. Формирование навыков по различию органов чувств.

Методики: «Мойдодыр» - изучаем органы, «Что изменилось?» - зрение, изучаем глаза, «Нарисуй, что слышишь» - слух, изучаем уши, «Соленое и сладкое» - обоняние и вкус, изучаем рот и нос.

Использование ИКТ: мультимедийная презентация со звуком и видеороликами.

1. Формирование навыков по первоначальному представлению о полезной и вредной для здоровья человека пище.

Методики: «Что лишнее» - определяется что вредное и лишнее, «Вредно – полезно» - дети определяют где полезные продукты.

Использование ИКТ: разработка карточек для игр.

3. Знакомство детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Методики: «Тянемся к солнышку» - упражнения для рук, «Топотушки» - упражнения для ног, «Старт плавца» - упражнение на туловище, «Кошечка» - растяжка.

Использование ИКТ: демонстрация видеоролика с правильным выполнением упражнений, где главные герои – сказочные или мультяшные персонажи.

4. Выработка навыков у дошкольников сообщать о своем самочувствии взрослым.

Методики: сюжетно-ролевая игра «Айболит».

Использование ИКТ: мультимедийная презентация со звуком и видеороликами.

5. Дать представление о ценности здоровья и общего понятия ЗОЖ.

Методики: «Уроки здоровья» - на занятие воспитатель рассказывает детям о здоровье, спорте, правильной еде.

Использование ИКТ: мультимедийная презентация, карточки с заданиями, звуковое сопровождение для физкультминутки.

6. Работа с семьей по выработке единых требований и методов воспитания.

Методика: Совместная эстафета «Мама, папа, я – спортивная семья», проведение мастер-классов.

Использование ИКТ: специально подобранные звуковые дорожки.

По практической направленности материалы опыта могут быть использованы в деятельности педагогов ДОО.

Также опыт предоставлен в публикациях на сайтах:

<https://www.maam.ru/>

https://ds14sar.schoolrm.ru/sveden/employees/11122/185615/

Распространяю свой опыт, выступая на различных мероприятиях города и республики:

- В ФГБОУ ВПО «МГПИ им. М. Е. Евсевьева. Межрегиональный научно-практический семинар «Актуальные проблемы педагогики и методики дошкольного и начального образования». *Выступление* «Формирование представлений основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством ИКТ».

- ГБУДПО «МРИО». Образовательный форум «Инновационная деятельность педагога дошкольного образования: опыт, проблемы, перспективы».

*Доклад* «Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством ИКТ».

**Список литературы**

1. Использование современных образовательных технологий в воспитании и обучении детей дошкольного возраста: методические рекомендации для специалистов дошкольного образования / под ред. М.Л. Семеновой. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013. – 76 с.
2. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. — СПб.: ООО «Издательство «Детство- Пресс», 2019.- 352 с.
3. Козлова, С. А. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений/ С. А. Козлова, Т.А. Куликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном образовании – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с.
6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 2003. – 270 с.