Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

городского округа Саранск

«Детский сад № 85 комбинированного вида»

**Представление педагогического опыта работника**

**Сысуевой Марины Евгеньевны**

**Тема опыта:** «Формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».

**Сведения об авторе:** Сысуева Марина Евгеньевна,образование высшее, педагогическое, окончила факультет дошкольного воспитания в 2011г. МГПИ им. М.Е. Евсевьева. Общий педагогический стаж 8 лет, в данном образовательном учреждении 6 лет.

**«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*».***

*(В.А. Сухомлинский)*

**Актуальность, проблема массовой практики.**

Здоровый образ жизни является одним из основных элементов правильного функционирования детского организма. Первостепенной задачей всех участников образовательного процесса детей, родителей, специалистов дошкольной образовательной организации является формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников.

В последнее время все чаще телевидение и компьютеры заменяют творческую деятельность детей, а ведь счастливое детство невозможно без подвижных игр, которые являются не только развлекательными, но и одной из составляющих формирования привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

В Законе «Об образовании в Российской Федерации» задача «взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития личности» стоит на первом плане перед дошкольной организацией. Актуальность формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм подрастающего поколения в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии их здоровья.

**Целью** моего педагогического опыта является:

- формирование у дошкольников основы здорового образа жизни;

**Задачи:**

- формировать у детей элементарные представления о человеческом организме;

- продолжать прививать культурно-гигиенические навыки. Помочь детям запомнить правила ухода за своим телом;

- учить применять полученные знания на практике, развивать творческие способности дошкольников;

- создать банк образовательных и воспитательных средств, который пополняется подвижными играми, считалками, мастер-классами, конспектами ООД, рекомендациями для родителей и др.

Для решения поставленных задач мною использовались следующие **методы исследования:**

- методы сбора теоретической информации: анализ, синтез, обобщение и систематизация научных представлений по теме исследования;

- методы сбора эмпирической информации: наблюдение, эксперимент, беседа, анализ свободной деятельности детей.

**Теоретическая база опыта, опора на современные педагогические теории.**

Формирование культуры здорового образа жизни у дошкольников является предметом исследований многих отечественных ученых, таких как В.К. Бальсвич («Теория и практика физической культуры»), П.А. Виноградов («Основы физической культуры и здорового образа жизни»), Н.Д. Граевская («Бодрость и здоровье»), А.В. Сахно, Т. Сульпмцев, В. Чепик, А. Чубуков.

Ученые отметили, что здоровый образ жизни выражает ориентацию человека на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний - первичную профилактику, предотвращая их возникновение, способствует удовлетворению жизненной потребности в активных физико-двигательных действиях, физические упражнения.

**Новизна, творческие находки автора.**

Новизна педагогического опыта заключается 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.

**Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.**

По правилам и нормам СанПин 12.14. Занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должны занимать не менее 50% общего времени реализуемой образовательной программы (занятий).

В своей работе при построении образовательной деятельности использовала следующие **формы работы:**

- познавательные занятия "Человек и здоровье», «О микробах», «Здоровая пища», «Где прячется здоровье»;

- целевая экскурсия в процедурный кабинет, для знакомства с работой медицинской сестры, с помещением и оборудованием медицинского кабинета;

- целевая экскурсия на тропу здоровья, которая включает в себя дорожку, выложенную из песка, круговых спилов дерева - пенечков, крупной гальки, массажных ковриков (имитация травы);

-проводились физкультурно-оздоровительные мероприятия, способствующих формированию здорового образа жизни: спортивные мероприятия на свежем воздухе, утренняя гимнастика на улице в тёплое время года («Спортик в гостях у ребят», «Мы спортсмены», «В мире сказок», «Осенний калейдоском движений»);

- организована просветительская работа с родителями (законными представителями) по вопросам приобщения детей к здоровому образу жизни «Здоровые дети в здоровой семье»;

- применение различных форм работы для укрепления здоровья детей: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, валеологические песенки-распевки, речевые упражнения, музыкотерапия;

- знакомство детей со строением человека, с возможностями его организма. Дети получают первичные представления о некоторых внутренних органах и их основных функциях: лёгкие, сердце, желудок, кишечник, их местонахождение, значение. Учатся различать понятия «часть тела», «орган» вредные и полезные продукты.

Систему **работы** строила с учётом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей **дошкольного возраста**.

Для успешной работы во всех направлениях мною используются следующие **методы и приемы:**

• **физкультурные занятия;**

• самостоятельная деятельность детей;

• подвижные игры;

• утренняя гимнастика *(традиционная, дыхательная);*

• оздоровительные **физкультминутки;**

• физические упражнения после дневного сна;

• физические упражнения в сочетании с закаливающими **процедурами;**

• **физкультурные прогулки***(в парк, на стадион);*

• **физкультурные досуги;**

• спортивные праздники.

В своей **работе** придерживаюсь **следующих принципов:**

- доступность (учет возрастных особенностей, адаптированность материала к возрасту);

- систематичность (повторение усвоенных правил и норм);

- последовательность (от простого - к сложному);

- наглядность (учет особенностей мышления);

- динамичность (интеграция программы в разные виды деятельности);

-дифференциация (создание благоприятной среды для усвоения норм и правил ЗОЖ каждым ребенком).

**Результативность опыта.**

Анализ проделанной работы показал, что правильная организация учебной деятельности формирует культуру здорового образа жизни, благодаря чему дошкольники имеют представление о том, что такое полноценное, рациональное питание, физические нагрузки и имеют представление о своем здоровье.

Результативность опыта по формированию навыков здорового образа жизни дошкольников были выявлены следующие показатели:

Начало 2020 -2021 учебного года (низкий уровень 58%, средний уровень – 27 %, высокий уровень 15 %);

Конец 2020- 2021 учебного года (низкий уровень 7 %, средний уровень 47%, высокий уровень 46%).

В результате этой работы дети стали активнее, подвижнее, строже, и гигиеничнее не только по отношению к себе, но и по отношению к товарищам, родителям, приобрели простейшие представления о мерах по поддержанию и укреплению здоровья. Так же изменилось отношение родителей к данной проблеме, повысился их уровень педагогической грамотности в данном вопросе.

**Доступность (возможность воспроизведения в других условиях и трудности освоения опыта).**

Данный материал будет полезен педагогам ДОО и родителям (законным представителям).

Представленный опыт соответствует критериям передового педагогического опыта, так как ему присущи, актуальность, результативность.

Работая над данной темой, трудностей не испытывала.

**Перспективы применения опыта в массовой практике.**

Собственный педагогический опыт обобщаю через презентации на семинарах, конференциях, методических объединениях воспитателей, веду открытые мероприятия, мастер – классы («Быть здоровыми хотим», «Путешествие по стране Здоровья», «Здоровье ребенка в наших руках» и т. д.).

Подводя итоги, хотелось бы сказать, что забота о формировании привычек здорового образа жизни ребёнка должна начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, создание оптимальных гигиенических условий, правильного питания, выполнения ежедневных утренних зарядок, закаливания организма, что способствует правильному формированию физических качеств детского организма, профилактике различных заболеваний.

Педагоги, осуществляющие работу по формированию у дошкольников привычек к здоровому образу жизни, должны работать в тесном сотрудничестве с семьёй ребёнка, организовать деятельность по привлечению к здоровому образу жизни таким образом, чтобы детям было интересно.

Воспитательно-образовательный процесс следует рассматривать параллельно с оздоровительным, поскольку гармоническое развитие наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирования духовности, направленности и физического здоровья индивида.

Этот опыт помог по-новому взглянуть на проблему формирования здорового образа жизни. В дальнейшем работа по данной теме будет продолжена.

**Список литературы**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 10.07.1992 № 3266– 1 (ред. от 29.12.2013 № 273).

2. Васильева, Н.А.Проект по формированию ЗОЖ у дошкольников. Инструктор по физической культуре. - 2020. - №2.-29 с.

3. Дергунская, В.А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно- методическое пособие. - СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 176с.

4. Гореликов, С.Ю. Особенности физкультурных занятий. Инструктор по физической культуре. 2019. - №3.-6 с.

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

