

**Администрация г.Щекино  
и Щекинского района  
Комитете по образованию  
Городской методический центр**

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ**

**Тема:**

**«Формирование здорового образа жизни  
у дошкольников»**

Выполнила: воспитатель  
МДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида №30»  
Савинкова Татьяна Ивановна

Щекино

## Список ИПМ

1. Сведения об авторе
2. Условия формирования опыта
3. Теоретическая интерпретация опыта
  - 3.1. Актуальность опыта.
  - 3.2. Новизна опыта.
  - 3.3. Трудоёмкость опыта.
  - 3.4. Теоретическая база опыта.
4. Технология опыта.
  - 4.1. Задачи.
  - 4.2. Критерии.
  - 4.3. Этапы работы.
  - 4.4. Формы работы с детьми.
  - 4.5. Работа с родителями.
5. Результативность.
6. Адресная направленность.

## **ИПМ-1**

Сведения об авторе.

ФИО: Савинкова Татьяна Ивановна

Дата рождения: 24.08.1979г.р.

Образование: окончила Государственное образовательное учреждение высшего

профессионального образования "Адыгейский государственный университет",

г. Майкоп, 2006г. Квалификация: учитель начальных классов

Специальность: педагогика и методика начального образования

Профессиональная переподготовка

НОУВПО "Университет Российской академии образования", г. Москва, 2015г.

Квалификация: педагог

Специальность: Педагогическое образование (дошкольное)

Наличие квалификационной категории: нет

Место работы: МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №30»

Педагогический стаж: 11 лет

Стаж работы: 11 лет

## **ИПМ-2**

### **Условия формирования опыта:**

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, сколь 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. Свою работу «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» я начала в 2019 году.

Опыт сформирован в условиях МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №30»

Основные направления работы МДОУ:

- экологическое воспитание;
- патриотическое воспитание;
- художественно-эстетическое развитие;
- предшкольное образование.

Цель работы МДОУ: воспитание здоровой и физической развитой личности.

На формирование опыта оказали влияние:

1. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М. ; 2016г.

2. Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников М. ; 2018г.
3. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт. – сост. М. Р. Югова. – Волгоград: Учитель, 2015.
4. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М.: Просвещение, 2017
5. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. ; 2016 г.
6. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З. И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2014г.
7. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2018г.
8. Основы безопасного поведения дошкольников: занятия, планирование, рекомендации / авт. – сост. О. В. Черемшанцева. – Волгоград: Учитель, 2018г.
9. Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100», под научной редакцией Д. И. Фельдштейна, ООО «Баласс», 2019г.
9. Полтавцева Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2017.

## **1. Теоретическая интерпретация опыта**

### **3.1. Актуальность опыта.**

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 опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

### **3.2. Новизна опыта.**

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

- внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий (песочная терапия, технологии проектной деятельности, изотерапия, пуговичная терапия, релаксация, сказкотерапия, коммуникативные игры, криотерапия, камешки Марблс);
- использование валеологических приемов обучения, развития для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни: просмотр презентаций и социальных видео роликов;
- проведение различных соревнований, конкурсов и выставок для детей и родителей по ЗОЖ;
- использование нетрадиционного оборудования в работе с детьми и родителями.

Воспитание и обучение должны стать по истине «здоровьесохраняющими».

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.

Степень новизны опыта заключается в комбинации элементов известных методов и дополнении их инновационными технологиями. Особенность состоит во взаимопроникновении обучающих и творческих моментов в единый процесс обучения.

### 3.3. Трудоёмкость опыта.

В процессе работы над опытом я изучила методическую литературу, пособия и оформила в своей группе предметно-пространственную развивающую среду по теме «Формирование здорового образа жизни у дошкольников».

Предметно – пространственная развивающая среда является главным условием, изложенным в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. Её необходимо выстраивать в соответствии с «золотыми» принципами, данными в концепции В. А. Петровского: динамичность, гибкость.

В группе я постаралась создать все необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для расслабления и отдыха. Так в группе оформлен «Центр двигательной активности», в котором собран спортивный инвентарь и пособия, изготовленные своими руками как для занятий и спортивных игр, а также дыхательной гимнастики и самомассажа, различные дорожки для профилактики плоскостопия, и организован «Центр уединения».

Совместно с детьми и родителями создан в этой группе «Уголок здоровья» для формирования основ здорового образа жизни и проявления у детей интереса к своему здоровью.

Здесь собран разнообразный материал по здоровью и бережению, приобретены книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы по выражению эмоций, схемы тела. Частей лица, точечного массажа. Представлены плакаты по закаливанию по уходу за зубами, волосами, кожей и др.

Большим помощником в формировании у детей здорового образа жизни, являются различные дидактические и сюжетные игры: «Здоровые продукты», «Будь здоров», «Спорт – это здоровье», «Чистим правильно зубки» и др. Много игр на развитие правильного дыхания. Все эти игры учат детей контролировать себя и свое поведение, настроение, закрепляют культурно – гигиенические навыки, заставляют задуматься о своем здоровье.

### **3.4. Теоретическая база опыта.**

Я начала работать по данной проблеме с изучения методической литературы по физическому воспитанию дошкольников. А так же рассмотрены основные задачи, средства и пути решения, которые предлагаются разработчиками методических пособий по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

Физическое развитие представляет собой процесс формирования и изменения на протяжении жизни индивидуальных естественных свойств организма ребёнка и основанных на них психофизических качеств. Основу индивидуального развития ребёнка и его жизнеобеспечения составляет двигательная активность.

В образовательной программе «Детский сад 2100» в каждом виде деятельности прописано физическое развитие детей дошкольного возраста, в том числе и формирование здорового образа жизни.

На занятиях, в результате непосредственно- организованной деятельности ребёнком усваиваются правила выполнения основных движений, не наносящих ущерба организму; элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.

В подвижных играх происходит становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, совершенствуются движения, развивается самодисциплина, достигается эмоциональное благополучие, повышается физическая активность. Особенно важны подвижные игры в настоящее время, когда все дети «болеют» гаджетами и компьютерными играми. Подвижные игры с правилами способствуют социализации, развивают воображение, формируют умение договариваться и сотрудничать.

Воспитатель учит детей беречь своё здоровье (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде и др.), следить за своим самочувствием. Возрастающие физические возможности, стремление к самостоятельности позволяют не только развивать у детей чувство уверенности в собственных силах при

выполнении действий самообслуживания (одевание, умывание), но и создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. Формирование навыков самообслуживания и выполнение трудовых операций способствует развитию мелкой моторики, координации движений. Особое внимание уделяет воспитатель освоению основ гигиенической и двигательной деятельности. Возрастает уровень самосознания, формируется образ физического «Я», связанный с особенностями 414 своего тела, двигательными возможностями. Необходимо формировать некоторые доступные возрасту представления об охране своего здоровья (нельзя есть невымытые фрукты, садиться за стол с грязными руками, есть много сладкого и т.д.).

В программно–методическом пособии В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова по развивающей педагогике оздоровления выделяются две линии оздоровительно–развивающей работы: развивающая и приобщение к физической культуре. Они критикуют устоявшийся подход к физкультурно–оздоровительной работе дошкольников, говорят о необходимости кардинального пересмотра существующих методов физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Роль движений в целостном психическом развитии является очевидной и общепризнанной. С другой стороны, двигательная активность, различные её формы занимают более чем скромное место в жизни современного ребёнка–дошкольника.

Всё это ведёт к росту детской заболеваемости. Материалы В.Т. Кудрявцева и Б.Б. Егорова продолжают идеи физиологов– А.А.Ухтомского и Н.А.Бернштейна, психологов – А.В. Запорожца и В.П. Зинченко, педагога П.С. Лесгафта, философа Э.В. Ильенкова, педиатра и педагога Ю.Ф. Змановского – одного из зачинателей педагогики оздоровления.

Авторы программы исходят из того, что ребёнок – это целостный духовно-телесный организм. Образовательно-оздоровительный эффект усматривается в воспитании у ребёнка способности осмысленно регулировать эти связи через особые формы двигательной-игровой деятельности. Общая цель данного программно-методического материала состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей.

Используемая литература:

1. Адамович, Г.Э. II Международная научно-практическая конференция «Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни» / ред. С.Э. Ермакова, Г.Э. Адамович. – М.: Минск: Белхардгрупп; М.: Ладога-100, 2016. – 204 с.
2. Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. – М.: Вентана-Граф, 2018. – 208 с.
3. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 2016. – 368 с.
4. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г.. – Москва: Гостехиздат, 2015. – 924 с.
5. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
6. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 450 с.
7. В здоровом теле – здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. – М.: Феникс, 2016. – 352 с.
8. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе.

- Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. – М.: Феникс, 2018. – 179 с.
9. Все о здоровом образе жизни. – М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. – 404 с.
10. Гуменюк, Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (+ 16 карточек) / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. – М.: Детство-Пресс, 2018. – 162 с.
11. Д'Адамо, Питер 4 группы крови – 4 образа жизни: Здоровье, энергия и активность в любом возрасте / Питер Д'Адамо, Кэтрин Уитни. – М.: Попурри, 2018. – 464 с.
12. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2017. – 560 с.
13. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. – М.: Феникс, 2016. – 224 с.
14. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. – М.: Сфера, Ранок, 2017. – 552 с.
15. Здоровый образ жизни. – М.: Мой мир, 2015. – 208 с.
16. Красоткина, И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. – Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2015. – 224 с.
17. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М.: Профиздат, 2015. – 256 с.
18. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. – М.: Academia, 2018. – 144 с.
19. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. – М.: СпецЛит, 2016. – 176 с.
20. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2016. – 256 с.
21. Рассел, Джесси Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. – М.: Книга по Требованию, 2017. – 732 с.

22. Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. – М.: Другое Reshenie, 2015. – 449 с.

#### **4.Технология опыта.**

«Ребенок настолько реален, что все у него слагается под влиянием поступков, которые он видит, повторяя то, что на деле он кругом себя замечает, он из этого вырабатывает свои привычки, под влиянием этого слагается его тип»

П. Лесгафт.

В соответствии с Законом «Об образовании в РФ» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы:

- Как эффективно организовать воспитательно – образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников?
- Как развить интерес детей к двигательной активности, потребности в здоровом образе жизни?

Ответить на эти вопросы мне помогла работа по самообразованию по теме «Формирование здорового образа жизни у дошкольников». Я просмотрела вебинары по данной теме, изучила методическую литературу, составила диагностические карты для дошкольников, подготовила конкурсы и проекты по ЗОЖ. Для начала формирования опыта работы нужно изучить компоненты здорового образа жизни.

К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

##### **1.Рациональный режим.**

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. При

правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие. При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон – залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

## 2. Правильное питание.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение баланса
- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
- Соблюдение режима питания. Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям над рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

### 3.Рациональная двигательная активность.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка. Средства двигательной направленности

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (оздоровительная после сна) ;
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.
- Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни. Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

#### 4. Закаливание организма.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления.

Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

#### 5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду. Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с

конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы. Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками.

#### 6. Соблюдение правил личной гигиены.

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т.д.

Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

На основе данных компонентов я составила диагностические карты и провела диагностику с детьми средней группы «А» в октябре 2019 года.

Проанализировав данные результаты диагностики, убедилась в целесообразности выбранной темы и необходимости организации целенаправленной работы с детьми, т. К. у детей имелись некоторые знания, которые приобретались по мере накопления жизненного опыта: в познавательных и двигательных видах деятельности, при общении с взрослыми, но знания эти поверхностные, не глубокие, высокий уровень почти отсутствовал.

В основном дети трактовали понятие «здоровье» как состояние выздоровления после болезни, не могли назвать причины заболеваний, имели частичные представления о частях тела и их функциях. Но у детей хорошо сформированы культурно-гигиенические навыки, они имеют представления о режиме дня, полезных привычках. Так как дети должны получать не только теоретические знания о ЗОЖ, но и практические умения и навыки, то я решила проводить работу по этому направлению в процессе специально организованного обучения, совместной деятельности педагога с детьми, самостоятельной деятельности детей.

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

В 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);

Я разработала систему образовательной деятельности по приобщению к здоровому образу, позволяющую применить здоровье сберегающие технологии. Система основывается на принципах:

- \* Системность,
- \* Последовательность всестороннего и гармоничного развития личности,
- \* Принцип сознательности,
- \* Активности,
- \* Непрерывности здоровьесберегающего процесса,
- \* Учёт доступности,
- \* Индивидуальных и возрастных особенностей ребёнка.

Для достижения задач здоровьесберегающие технологии разделила их на 3 группы

### **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

- \* динамические паузы
- \* физкультминутки,
- \* Дыхательная гимнастика,
- \* Пальчиковая гимнастика,
- \* бодрящая гимнастика после сна,
- \* гимнастика корригирующая
- \* подвижные и спортивные игры,
- \* релаксация.
- \* артикуляционная гимнастика

### **2. Технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса, обучения здоровому образу жизни.**

- \* утренняя гимнастика,
- \* физкультурные занятия,
- \* точечный массаж,
- \* самомассаж,
- \* спортивные развлечения, праздники,
- \* День здоровья,
- \* СМИ (ситуативные малые игры: ролевая, подражательная, имитационная игра),
- \* Занятия из серии «Здоровье» по ОБЖ.

### 3. Технологии эстетической направленности.

\* музыкотерапия

\* сказкотерапия

\* изодейтельность (рисование, изготовление коллажей) и т.д.

Планируя здоровье сберегающие технологии, выделила:

1. Формы работы.
2. Время проведения их в режиме дня.
3. Возраст детей,
4. Игры, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки.

Активно внедряла технологию воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель технологии – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Утренний прием детей начинала с беседы с родителями о состоянии здоровья ребенка, его самочувствии, настроении. Встречала детей с улыбкой, стараюсь уделить внимание каждому ребенку, создать у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызвать желание заниматься полезной двигательной деятельностью, обеспечить условия для нее.

Одним из составляющих звеньев в укреплении здоровья детей считаю утреннюю гимнастику, которую провожу ежедневно. Формирую у детей способы контроля и самоконтроля за движениями. Музыкальное сопровождение способствует развитию у детей чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение совмещать свои движения с музыкой. Комплексы подбираю с учетом возрастных особенностей детей

и их двигательной активности. Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин.

В конце зарядки провожу дыхательную гимнастику для восстановления дыхания, массаж ушных раковин, самомассаж, массаж кистей рук. Все эти виды массажа укрепляют здоровье ребенка, поднимают настроение на весь день. Дыхательную гимнастику применяю в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Провожу в проветриваемом помещении. Для развития речевого дыхания и увеличения объема легких, использую традиционное и нетрадиционное оборудование (султанчики, вертушки, снежинки, бабочки на ленточках, бутылочки наполненные мелким дождиком, с трубочкой вставленной в крышку, кусочки ваты, и др. Ежедневно в своей работе предлагаю детям такую форму, как пальчиковые игры.

Пальчиковую гимнастику провожу в любой удобный отрезок времени, индивидуально, либо с подгруппой детей. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. В группе имеется картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко использую пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. В НОД в утренний отрезок времени, в играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами. Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые мы воздействуем на различные точки организма. Это может быть обыкновенный гранёный карандаш, шершавая палочка, камни разных размеров, веса.

#### 4.1. Цели и задачи опыта.

Идея воспитания здорового человека имеет глубокие исторические корни.

Философы Древней Греции изучали связь здоровья и поведения человека. В произведениях Пифагора, Платона, Демосфена, Сократа содержались рекомендации по укреплению здоровья, а также предписания профилактического характера, которые и сейчас не потеряли своего значения для поддержания здорового образа жизни: режим дня, режим труда и отдыха, правильного питания, гигиены жилища, профилактические меры.

Последователь Гиппократ и Гален Авл Корнелий Цельс (1 в. Н. э.) провозглашал здоровый образ жизни основой в предупреждении болезней.

В трудах римлянина Марка Фабия Квинтилиана (I в. Н. э., нашли отражение педагогические взгляды того времени, основанные на необходимости воспитания детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдения методов обучения: подражание, наставление и упражнение, а также разумного сочетания занятий, игр и отдыха во избежание переутомления детей и сохранения их здоровья.

Ряд философов (А. Смит, К. Гельвеций, М. В. Ломоносов, К. Маркс и другие, психологов (Л. С. Выготский, В. М. Бехтерев и другие, ученых-медиков (Н. М. Амосов, В. П. Казначеев, Ю. П. Лисицын, М. М. Буянов, И. И. Брехман, и другие, педагогов (Л. Г. Татарникова, В. В. Колбанов, В. К. Зайцев, С. В. Попов и другие) пытались решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у детей. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья.

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России и мира.

Важность выбранной темы позволила определить цель и задачи организации педагогической работы по данному опыту.

**Цель:** создание условий для формирования у дошкольников основ здорового образа жизни

### **Задачи:**

- изучить и апробировать систему методов и приемов, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности;
- внедрить в образовательный процесс современные оздоровительные технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- создавать условия для взаимодействия с семьями воспитанников по приобщению к здоровому образу жизни; вовлекать родителей в образовательный процесс ДОО, направленный на формирование основ здорового образа жизни.

## **4.2. Критерии для определения качественного развития по программе «Детский сад 2100»**

**Низкий уровень** – уровень сформированности не соответствует стандарту.

**Средний уровень**- задания выполняются при помощи взрослого или самостоятельно в более медленном темпе, уровень сформированности соответствует стандарту.

**Высокий уровень**- самостоятельность и безошибочность выполнение заданий, уровень представлений превышает стандарт.

### **Интерпретация результатов диагностики по программе «Детский сад 2100»**

- - от 80 до 100% - высокий уровень
- - от 50 до 80%-средний уровень
- - ниже 50%- низкий уровень

### 4.3. Этапы работы с детьми.

**1. Информационно - подготовительный** - изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

#### **Проводимая работа:**

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровью и сбережению детей:

- исследование состояния здоровья детей;
- диагностика физической подготовленности дошкольников

2. Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников:

- анкетирование родителей

3. Изучение научно-методической литературы по проблеме:

- новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей;
- анализ существующих инновационных форм работы методической службы;
- подбор новых более эффективных форм работы с родителями.

**2. Внедренческий** - введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс детского сада. Организация здоровьесберегающей среды.

**Здоровьесберегающая среда** - комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в семье и учреждении.

К основным характеристикам этой среды следует отнести:

- морально-психологический климат
- экологию и гигиену
- современный дизайн
- рациональный режим жизни, труда и отдыха

- современные здоровьесберегающие методики и технологии.

Ведущими принципами организации здоровьесберегающей среды являются:

- динамизм (возможность изменения, преобразования);
- открытость (связь с социумом);
- гибкость (учет возможностей как субъектов образования, так и социально-культурного пространства);
- саморазвитие и взаимосвязь педагогических подсистем (воспитание, образование, развитие, управление).

### **Проводимая работа:**

- Подбор форм и методов оздоровления детей и применение их на практике.
- Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (методические объединения, семинары – практикумы, консультации, мастер-классы, круглые столы).
- Информирование сотрудников и родителей о реализации проекта
- Внедрение современных форм работы с семьей и социумом по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни.
- Внедрение перспективных планов кружков физкультурно-спортивной направленности «Здравствуй!», «Фит-Денс» для детей старшего дошкольного возраста
- Введение 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), дыхательную гимнастику после сна, физкультминутки, пальчиковую гимнастику, релаксацию, артикуляционную гимнастику, подвижные игры, игры–эстафеты, элементарное оказание первой медицинской помощи, дидактические игры, закаливающие мероприятия.

**2. Заключительный** - оценка эффективности форм и содержания здоровьесберегающих технологий. Совершенствование результатов опыта работы.

**Проводимая работа:**

Исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе анализа мониторинга:

- исследование состояния здоровья детей за 3 года ;
- мониторинг физической подготовленности дошкольников за 4 года;
- мониторинг валеологических знаний и умений детей дошкольного возраста за 2 года;
- проведение спортивных праздников, дней здоровья, викторин и КВН по ЗОЖ, творческих отчетов в конце учебного года и т.д.

#### 4.4. Формы работы с детьми.

Работа с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами являются: занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования, праздники.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников происходит на занятиях познавательного и речевого цикла, социально-коммуникативного, художественно-эстетического и физического развития, согласно расписанию. Используя пособия программы «Детский сад 2100»: «Семья», «Это я», «Здравствуй, мир!», «По планете шаг за шагом».

С детьми провожу беседы на темы: «Если хочешь быть здоров», «Наши верные друзья», «Чистота – залог здоровья» и другие.

В течение дня с детьми использую различные виды игр: подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические, а также игры с элементами массажа. Подвижные игры помогают воспитывать активность, самостоятельность, инициативу детей. Они позволяют оптимально чередовать интеллектуальную и физическую нагрузку детей в течение дня.

При проведении игр с элементами массажа происходит целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи, но ребенок здесь не просто «работает», а играет своим телом. Он мнет, разглаживает, «лепит» свое тело, словно ваятель, как бы заново создавая, его по законам красоты. Когда ребенок лепит красивое лицо, он поглаживает лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой, надавливает пальчиками активные точки переносицы, середину бровей, разглаживает брови, глаза, похлопывает по щекам, подергивает нос. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то новое и прекрасное способствует развитию чувства любви к собственному телу, внимательного и бережного отношения к нему.

Одним из нетрадиционных методов оздоровления является использование камешков Марблс.

Цель игры с камешками Марблс – это физическое и умственное развитие. Работа с камешками вызывает у детей положительные эмоции, радость, улыбку. Так же эти яркие помощники помогут восстановить их психоэмоциональное состояние.

Задачи:

- формировать и закреплять правильный захват шарика;
- упражнять в последовательной смене тонуса мускулатуры руки ребенка;
- развивать мелкую моторику рук.

В своей работе я использую камешки «Марблс» для массажа кистей рук в воде:

- прокатывание между ладонями;
- прокатывание между пальцами;
- прокатывание по тыльной стороне правой руки левой ладонью и наоборот;
- переключивание двумя пальцами обеих рук с одного тазика в другой.

Для заинтересованности детей каждая игра сопровождается художественным словом. Например:

Камушек-маленький шарик

Шариком круги катаю, (камешек между ладоней)

Взад – вперед его гоняю, (смена рук)

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошку, (смена рук)

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка, (смена рук)

Каждым пальчиком прижму.

В настольной дидактической игре «Валеология» закрепляю с детьми правила гигиены, которые помогают сохранить зубы, уши, глаза здоровыми, обсуждаем поступки детей, выясняем причины болезни, приводим примеры из собственной жизни.

Дети должны свободно выражать свои эмоции, уметь общаться в коллективе. В сюжетно-ролевых играх проявляется общение со сверстниками, совершенствуется личность, формируется ситуативно-деловая форма общения с другими детьми. Через игровые упражнения учу детей распознавать эмоции. Радость - «Новая игрушка», «Хорошее настроение», удивление - «Зеркало», гнев - «Драчливые воробьи», чувство вины, стыда - «Разбитая ваза», страх - «Рыбаки и рыбка». Мимические и пантомимические движения отрабатываем в инсценировках, играх-драматизациях.

Использование релаксационных упражнений помогает снять напряжение с мышц лица, рук, ног, туловища. Коммуникативные игры «Корабль и ветер», «Бабочка», «Гроза», «Муравей» развивают эмоциональную сферу ребенка.

Воспитание культурно-гигиенических навыков в режимных моментах предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле, чихании. Каждый режимный момент для меня это временный ориентир к постепенной смене деятельности. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми. Для детей это просто необходимая и увлекательная деятельность, в результате которой мои воспитанники начинают осознавать: почему именно так надо умываться, чистить зубы, мыть руки, зачем нужен сон и зарядка, прогулки, почему надо прямо стоять и сидеть, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот. Для закрепления знаний о ЗОЖ использую ИКТ (презентации, мультфильмы «Мойдодыр», «Ох и Ах», «Девочка чумазая»).

Закаливание является важным средством укрепления здоровья и представляет собой определенную систему, простую в исполнении и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей. В своей группе я использую такие методы закаливания как: сосание мороженой клюквы, массаж стопы и ходьба босиком по массажным коврикам в

групповой комнате, хождение босиком по мокрым дорожкам, облегченная одежда во время дневного сна.

Инновационной находкой стало применение одной из нетрадиционных здоровьесберегающих технологий – криотерапия (игры со льдом). Для этих игр требуется емкость, в которую можно положить маленькие игрушки и перемешать их с льдинками, чтобы ребенку было интереснее перебирать кусочки льда и находить там игрушки. Для безопасности лучше использовать ледяные шарики, поскольку у них нет острых краев. Можно приготовить и цветной лед. Но следует помнить, что криотерапия, как и любые закаливающие мероприятия, проводятся по определенной схеме и имеют свои противопоказания. Чтобы иметь оздоровительный эффект на организм воздействие холода должно быть дозированным и проводиться периодически. Криотерапия проводится по схеме: одна процедура через 1-2 дня в течение месяца. Воздействие льдом на организм ребенка нужно начинать с 10-15 секунд, постепенно прибавляя время воздействия. Такая организация закаливания не требует специальных условий, времени. А главное, систематическое, ежедневное исполнение закаливающих процедур становится для ребенка нормой поведения, потребностью.

В совместной деятельности с детьми закрепляем знания о здоровье через продуктивную деятельность (лепка, аппликация, рисование): «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Предметы гигиены», «Зимняя прогулка», «На зарядку становись!» и т. д.

Досуги, совместные праздники здоровья, театрализованные постановки способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации: «Поможем кукле Андрюше», «В гостях у феи Чистоты», «Путешествие по станциям здоровья», «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит!».

В прогулки включаю следующие оздоровительные мероприятия – подвижные и спортивные игры, занятия физической культурой, в тёплое время года - игры с водой, криотерапию, самомассаж, ходьба босиком по песку.

Детская художественная литература способствует развитию познавательного интереса к человеку, его здоровью. Дети с удовольствием слушают и обсуждают сказки «Волшебный морж», «Простуда и здоровье», «Спаси Веронику», разучивают стихотворения, отгадывают загадки, знакомятся с пословицами и поговорками. Беседа с детьми после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие, дети устанавливают связь рассказа со своим опытом, делают несложные обобщения.

Работая по данной теме, собрала материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработала картотеки игр и упражнений, выпустила папки – передвижки, составила памятки для родителей.

В процессе работы накопила определённый опыт, которым делилась с педагогами по вопросу формирования культуры ЗОЖ у дошкольников на педсоветах и открытых занятиях для педагогов и родителей.

#### 4.5. Работа с родителями.

Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех задач, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое воспитание, практически невозможно. Поэтому, одним из основных направлений оздоровительной работы с детьми является совместная работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья.

Для этого использовала различные формы:

- Групповые родительские собрания: «Здоровье детей в наших руках», «Укрепим здоровье в условиях детского сада»;
- Анкетирование «Здоровье вашего ребенка», «Семья и ЗОЖ»;
- Совместные акции: спортивные развлечения, дни здоровья.
- Индивидуальные консультации, рекомендации по организации режима дня, развитию двигательных навыков;
- Папки - передвижки, буклеты из серии «Ступеньки здоровья»;
- выставки детских работ по изобразительности на тему ЗОЖ;
- «Библиотека» - специальная литература по здоровью для ознакомления родителей;
- Совместное изготовление нестандартного оборудования, атрибутов;

Наряду с просветительской работой вовлекала родителей в образовательный процесс. В рамках «Дня открытых дверей» родители присутствовали при проведении непосредственно образовательной деятельности: «Будь здоров!», «Страна счастья», цель которых – знакомство детей с органами чувств, их значением для человека; формирование представлений о зависимости здоровья, о двигательной активности, закаливании, гигиены и чистоты; воспитание желания заботиться о своем здоровье.

Совместно с родителями были организованы и проведены спортивные развлечения: «Мама и я – спортивная семья», «Бравые солдаты», досуг «В гости к клоуну», «Всей семьей на старт» (на лыжах).

В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери, как образца для подражания, а так же родительское слово, как метод педагогического воздействия. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а так же оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, «что такое хорошо и что такое плохо». Поэтому, я объясняю родителям, что дома важно подкреплять предъявляемые к детям требования личным поведением, специально демонстрировать образцы гигиенической культуры, добиваться единства в подходе к ребенку. И благодаря этому тесному сотрудничеству дошкольники овладевают основными культурно – гигиеническими навыками (умывание, чистка зубов, культура еды, правилами личной безопасности, а так же основными правилами здорового образа жизни.

## **5.Результативность опыта.**

Ожидаемыми результатами данного педагогического опыта работы будут являться следующие показатели:

- снижение случаев заболеваемости каждым ребёнком;
- с удовольствием выполнения различных движений на открытом воздухе в любую погоду; (потребность в движении)
- повышение уровня физической подготовленности; (прирост физических качеств)
- самостоятельно организовывать несложные подвижные игры, используя свой двигательный опыт.
- организация уголка для физического развития детей, индивидуальной работы по рекомендациям врача.
- знания детей о компонентах здорового образа жизни
- регулярное участие в различных конкурсах по ЗОЖ, различного уровня
- регулярное проведение совместных мероприятий с родителями (законными представителями)

## **6.Адресная направленность**

Педагогический опыт «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» рекомендован для использования в педагогической деятельности педагогов ДОУ г. Щекино и района.