

ВВЕДЕНИЕ

1. Тема опыта.

«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Здоровьесберегающие технологии».

2. Сведения об авторе.

Искендерова Сабина Кельбихановна, воспитатель МДОУ «Детский сад №86 комбинированного вида» г.о. Саранск.

Образование высшее, педагогический стаж 3 года, в данной образовательной организации 3 года.

3. Актуальность, проблема массовой практики.

Детство является уникальным возрастом жизни человека, в этот период формируется его здоровье. Все навыки приобретенные в детстве ребенком, сохраняется на всю жизнь. Ребенка можно научить прыгать, кататься на лыжах, бегать, но если у него не будет мотивации и потребности в этом, эти навыки будут бесполезны. Нужно научить ребенка понимать, насколько ценно здоровье человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Здоровый образ - это не просто комплекс усвоенных знаний, а стиль жизни, осознанное поведение в различных ситуациях.

Основной задачей в последние годы в семье, образовательных учреждениях страны, является формирование основ здорового образа жизни с самого раннего возраста. Эти вопросы решаются на уровне Государственной Думы и правительства

Отношение к здоровью как главной жизненной ценности, обеспечение полноценного образования, укрепление здоровья и гармоничного формирования, развития детей дошкольного возраста являются важнейшими задачами нашего общества.

Президент России В.В. Путиным подписан постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения», которая создавалась Минздравом России и Российской Академией наук с участием федеральных органов исполнительной власти субъектов РФ и одобренная правительством «Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации», показывают обеспокоенность государства за будущее страны.

Колоссальные темпы развития современного общества; современных информационных технологий, каждый день предъявляют всё более высокие требования к человеку и его здоровью. Мы наблюдаем пик культа здоровья человека.

Задача заблаговременного формирования культуры здоровья актуальна, достаточно сложна и своевременна. Как сохранить и укрепить здоровье детей? Каким образом влиять и поощрять формирование физической

культуры дошкольника? Как систематизировать навыки здорового образа жизни? Когда это начинать делать? Дошкольный возраст является самым значимым в формировании фундамента физического, психического здоровья. Ведь до 7 лет идет интенсивное становление функциональных систем организма, развитие органов, формируется характер и закладываются основные черты личности. На этом этапе важно сформировать у детей базу практических навыков и знаний здорового образа жизни, осмысленную потребность в систематических занятиях спортом и физической культурой.

В настоящее время формирование здорового образа жизни является приоритетной задачей, стоящей перед педагогами в процессе воспитания и обучения в детском саду. По этой причине любое общеобразовательное учреждение должно стать «школой здорового образа жизни» детей. Где деятельность детей будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, способствовать воспитанию у них привычек и потребностей к здоровому образу жизни. Формировать навыки принятия самостоятельных решений в отношении укрепления и поддержания своего здоровья.

Актуальность опыта состоит в решении проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников. Одним из вариантов решения это комплексный подход к оздоровлению детей с использованием здоровьесберегающих технологий, ведь без них немыслим педагогический процесс современного детского сада. Внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью с соответствующей модернизацией физкультурно-оздоровительной деятельности детского сада.

4. Научная обоснованность.

Сама идея воспитания здорового человека имеет исторически сложившиеся глубокие корни.

Еще древнегреческие философы изучали связь между здоровьем и поведением человека. В произведениях Платона, Пифагора, Сократа содержались рекомендации по укреплению здоровья; предписания профилактического характера, которые и по сей день не потеряли своей актуальности для поддержания здорового образа жизни: режим труда и отдыха, режим дня, правильного и сбалансированного питания, гигиены жилища, профилактические меры по укреплению здоровья.

Свои педагогические взгляды римские философы излагали в трудах датируемых еще I в.н.э. Так Марк Фабий писал о необходимости воспитания детей с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Римляне упор делали на соблюдение методов обучения: наставление и упражнение, подражание, а также разумного сочетания игр, занятий и отдыха во избежание переутомления детей и сохранения детского здоровья.

Ряд философов и психологов современности: М. В. Ломоносов, К. Маркс, В. М. Бехтере и другие пытались решить проблему формирования здорового образа жизни, здоровья у детей. Они сформулировали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья.

Интерес к проблеме индивидуального здоровья человека в последнее время значительно возрос. Ведущие ученые России и мира проводят большое количество исследований на эту тему.

Понимание важности выбранной темы позволила поставить цель и задачи организации работы по данному опыту.

Цель: формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий и использование специально организованных форм обучения.

Задачи:

- апробировать и изучить систему приемов и методов, направленных на формирование у дошкольников осознания здоровья как важнейшей ценности;
- сформировать у детей осознанную потребность к здоровому образу жизни;
- в образовательный процесс внедрить современные здоровьесберегающие технологии, способствующие укреплению и сохранению детского здоровья;
- вовлекать родителей в образовательный процесс ДОО, который направлен на понимание и формирование баз здорового образа жизни; создавать условия для взаимодействия с семьями воспитанников по приобщению детей к здоровому образу жизни.

5. Новизна опыта.

Новизна (инновационность) представляемого педагогического опыта, заключается в исполнении инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени которого дошкольник пребывает в детском саду :

- применение валеологических приемов обучения и развития для мотивации к здоровому образу жизни детей;
- использование и внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий (релаксация, песочная терапия, коммуникативные игры, сказкотерапия, криотерапия, камешки Марблс);
- применение ИКТ для более визуальной демонстрации преимуществ здорового образа жизни детей;

Воспитательный и обучающий процессы должны стать по истине «здоровье сохраняющими».

В Современных реалиях дошкольные учреждения должны и могут оказать существенное влияние на процесс оздоровления детей в ходе обучения и воспитания, а также на весь его образ жизни. Приоритетным условием успеха в работе по сохранению здоровья детей является принятие

и понимание того, что «здоровый образ жизни» должен стать основным критерием жизни.

6. Технология опыта.

К приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования относится здоровье детей. О чем свидетельствует закон «Об образовании в РФ». Соответственно перед каждым педагогом возникают вопросы:

- как вызвать потребность у детей в здоровом образе жизни и интерес к двигательной активности?
- как без ущерба здоровью дошкольника организовать воспитательно-образовательный процесс?

Мне помогла ответить на эти вопросы работа по самообразованию по теме «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста». Целью которой являлось – формирование потребностей к безопасному и здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

Работа включала в себя следующие разделы здорового образа жизни:

- оптимальный двигательный режим;
- личная гигиена;
- закаливание;
- здоровое питание;

Просмотрев данные диагностики, убеждаемся в обоснованности выбранной темы и необходимости организации целенаправленной работы с детьми, т. к. у них имелись некоторые знания, приобретенные по мере накопления жизненного опыта : в двигательных и познавательных видах деятельности, при общении с взрослыми, но знания эти не глубокие, а поверхностные, высокий уровень почти отсутствовал.

Зачастую дети объясняли понятие «здоровье» как состояние выздоровления после болезни, имели частичные представления о частях тела и их функциях, не могли назвать причины. Но дети имеют представления о режиме, распорядке дня, хорошо выработаны культурно-гигиенические навыки и полезные привычки. Дети должны получать не только теоретические понятия и знания о здоровом образе жизни, но и практические навыки и умения, поэтому я решила проводить работу по этому направлению в процессе специально организованного обучения, самостоятельной деятельности детей, совместной деятельности педагога с детьми.

Система работы строилась с учётом психофизических, возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста. В работе опиралась на принципы систематичности и последовательности, доступности, наглядности и динамичности. Т.е учитывались возрастные и интеллектуальные особенности детей, материал подавался от простого к сложному с повторением усвоенных правил и норм. Программа интегрировалась в разные виды деятельности. Для каждого ребенка

создавались благоприятные условия для усвоения правил и норм здорового образа жизни.

Правильное представление о ЗОЖ формировалось через занятия, режимные моменты, досуги, праздники и спортивные соревнования.

На занятиях детям даются понятия о здоровье, человеке и его организме, о взаимосвязи здоровья человека с его образом жизни, о безопасном поведении на природе и в быту. Дети знакомятся с элементарными знаниями строения человека, учатся основам оказания первой помощи. Дети подводятся к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле.

Часто с детьми проводятся беседы на темы здоровья, взаимосвязи чистоты и здоровья.

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

Целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи происходит при проведении игр с элементами массажа. Ребенок разглаживает, мнет, свое тело. Ваяя свое новое тело он учится внимательному и бережному отношению к нему.

Использование камешков Марблс -это один из нетрадиционных методов оздоровления. Игра влияет на умственное, психоэмоциональное и физическое развитие детей, вызывает кучу положительных эмоций. Игра выполняет ряд задач: развитие мелкой моторики, формирует и закрепляет правильный захват, в качестве сортера, влияет на смену тонуса мускулатуры руки ребенка. Каждая игра сопровождается художественным словом.

Такие дидактические игры как «Человек», «Веселые лица» помогают закрепить с детьми правила гигиены, вспомнить строение человеческого тела.

Для формирования здоровой личности очень важна эмоциональная составляющая. В этом нам помогают сюжетно-ролевые игры. Через игры дети учатся распознавать эмоции: «Хорошее настроение» - радость, «На льдине» - страх, « Поломанная игрушка» - чувство вины и стыда, «Зеркало» - удивление и другие. Развитию эмоциональной сферы ребенка способствуют такие коммуникативные игры как «Бабочка», «Гроза», «Корабль и ветер».

Часто применяю релаксационные упражнения, помогающие снять напряжение с мышц рук, ног, лица.

Формированию привычки правильно умываться, пользоваться носовым платком, ухаживать за полостью рта, правильно вести себя при чихании кашле способствуют воспитание культурно-гигиенических навыков. Каждый режимный момент это система своеобразных образовательных и оздоровительных занятий с детьми, в ходе которых дети начинают осознавать почему именно так надо умываться и чистить зубы, полоскать рот, зачем нужен сон и зарядка и так далее.

Для закрепления полученных знаний о здоровом образе жизни используются мультфильмы «Чумазная девочка», «Мойдодыр», презентации и всевозможные средства ИКТ.

Важным средством укрепления здоровья, но при этом простым в исполнении и отвечающим индивидуальным особенностям детей является закаливание. Нами используются такие методы закаливания как: массаж стопы и ходьба босиком по массажным коврикам, массаж стопы, хождение босиком по мокрым дорожкам, облегченная одежда во время дневного сна.

Инновационным стало применение одной из нетрадиционных технологий здоровьесбережения – криотерапия или контрастная терапия. Для игры в емкость кладут маленькие игрушки и перемешивают их с льдинками (для развития используются различные формы и цвета кусочков льда). Но как и любые закаливающие мероприятия, криотерапия имеет свои противопоказания и проводится по определенной схеме.

Для оздоровительного эффекта воздействие холода на организм должно быть дозированным и проводиться периодически (одна процедура через 1-2 дня в течение месяца, нужно начинать с 10-15 секунд, постепенно прибавляя время воздействия).

Знания о здоровье закрепляются и через продуктивную деятельность (аппликация, лепка, рисование): «На зарядку становись!», «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Зимняя прогулка», «Предметы гигиены» и т. д.

Созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни и их систематизации способствуют праздники здоровья, досуги, театрализованные постановки: «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит!», «Поможем кукле Андрюше», «Путешествие по станциям здоровья» «В гостях у феи Чистоты».

Оздоровительные мероприятия так же включены в прогулки – занятия физической культурой, подвижные и спортивные игры, в тёплое время года - игры с водой, ходьба босиком по песку, криотерапия и самомассаж.

Познавательному интересу к человеку и его здоровью способствует детская художественная литература: «Что такое хорошо и что такое плохо» «Волшебный морж», «Простуда и здоровье»; различные стихи, пословицы, поговорки и загадки. Обязательным является обсуждение и сравнение с накопленным опытом.

Результативность опыта.

Мною был собран материал посистематическому и рациональному использованию здоровьесберегающих технологий. Были выпущены папки – передвижки, подготовлены картотеки упражнений и игр, составлены памятки и анкеты для родителей.

Опытom накопленным в ходе работы делилась с педагогами. В особенности по вопросам формирования культуры здорового образа жизни у

детей дошкольного возраста. По теме проводились выступления на открытых занятиях, педсоветах, семинарах, вебинарах.

На сайтах maam.ru, pedagog13.ru и других участвовала в публикациях, конференциях по проекту формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста «В здоровом теле здоровый дух», «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» «Здоровьесберегающие технологии» и другие.

По теме опыта выступала с докладами в «Центре непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников» и на базе образовательной организации.

По теме опыта публиковалась в сборниках, ежемесячных печатных изданиях.

Конечно же воспитателю одному добиться решения всех поставленных задач, нацеленных на укрепление физического воспитания и здоровья ребенка, практически невозможно. Соответственно, главным направлением здоровьесберегающей работы с детьми является сотрудничество с родителями в решении вопросов оздоровления детей.

Для этого мною использовались различные формы деятельности:

Анкетирование «Здоровый образ жизни», «Моя семья и здоровый образ жизни», «Закаливание»;

Групповые родительские собрания: «Профилактика здоровья в сезон ОРВИ», «ЗОЖ детей в семье и детском саду»;

Индивидуальные рекомендации по организации режима дня, консультации по развитию двигательных навыков;

Совместные акции: дни здоровья, спортивные развлечения, городские акции и забеги;

Буклеты из серии «Ступеньки здоровья», папки - передвижки;

Выставки детского творчества на тему здорового образа жизни;

Специализированная литература по здоровьесбережению для родительского ознакомления;

Изготовление совместно с родителями атрибутов, нестандартного оборудования для здорового образа жизни;

Помимо просветительской части велась работа по вовлечению семьи непосредственно в образовательный процесс. В рамках «Дня открытых дверей» присутствовали родители и могли наблюдать саму образовательную деятельность: «Всегда здоров!», «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», целью которых являлось закладка понимания о зависимости закаливания, чистоты и гигиены; ознакомление детей с органами чувств и их значением для человека; воспитание желания заботиться о своем здоровье.

Были организованы и проведены совместно с родителями спортивные развлечения: «Бравые солдаты», «Мама, папа, я – спортивная семья», досуг «Веселые старты» в том числе и на лыжах.

Свои первые уроки жизни дети получают в семье, в общении с ней. В ходе этого общения ребенок усваивает опыт оценок, суждений, действий, что в последствие отражается в его поведении. В качестве образца для

подражания, конечно же, огромное значение имеют положительные примеры поведения матери и отца, а методом педагогического влияния является родительское слово. Совпадение в оценке поведения ребенка и реальный пример самих родителей дома в своих суждениях, действиях в плане здорового образа жизни, гигиенической культуры, является главным критерием. Только так в понимании ребенка закрепляется представление о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

Благодаря совместному, тесному сотрудничеству педагога и семьи, дошкольники овладевают основными правилами здорового образа жизни и культурно – гигиеническими навыками.

Заключение.

Трудясь с детьми и организуя совместно с ними различные виды деятельности по формированию у детей пониманий о здоровом образе жизни, я осознаю насколько важно и актуально это в сегодняшних реалиях жизни. И первостепенной задачей является не допустить снижения имеющегося уровня здоровья ребенка. Осуществить это можно лишь при наличии четко поставленной и продуманной системы, которая включает в себя: гигиенический режим, оздоровительные мероприятия, психологический климат в обществе с которым контактирует ребенок, индивидуализацию всех режимных моментов ребенка.

Нужно помнить, что нетрадиционные методы работы в детском саду не исключают и не отрицают традиционные, а дополняют их, модернизируют, совершенствуют. И создаются они на сегодняшний день в соответствии с требованиями реалий времени. Что и соответствует задачам, поставленным на государственном уровне, чему свидетельствует и концепция модернизации современного образования.

Когда используешь в своей работе что – то новое, интересное то увлекаешься и сам, а соответственно и увлекаешь детей. Когда же данная деятельность приносит видимый, осязаемый результат – это увлекательно и интересно вдвойне.

Данный опыт помог мне по-новому взглянуть на проблему формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. В дальнейшем я намереваюсь продолжить работу по теме «Формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста». И особое внимание будет уделяться инновационным здоровьесберегающим технологиям.

Список литературы

1. Шишкина В.А. В детский сад - за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих дошкольное образование / В.А. Шишкина., 2006
2. Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников М. ; 2011г.
3. Дошкольное воспитание, № 10, 2017 г.
4. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник социально-оздоровительная технология 21 века/ сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. – М. : Гардарики 2008
5. Каргапольцева Н.А. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Омск. 2017
6. Нарский Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: Пособие для педагогов дошкольных учреждений . 2002..
7. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста. 2004.
8. Под редакцией С.Л. Новоселовой « Дидактические игры и занятия с детьми раннего возраста»
9. Полтавцева Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М. : ТЦ Сфера, 2012.
10. Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольника. 2007