

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Республики Мордовия «Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних «Солнышко»

**Обобщение педагогического опыта работы
воспитателя Лариной Е. А.
«Формирование представлений о
здоровом образе жизни
у дошкольников»**

*«Я не боюсь еще и еще раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности
детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».
В.А. Сухомлинский*

1. Актуальность и перспективность опыта

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования также стало сбережение и укрепление здоровья дошкольников, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей. Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровье сберегающий педагогический процесс.

Здоровье детей - главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально- экономического развития общества.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство его физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития.

На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, так как общеизвестно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. На здоровье ребенка влияют многие факторы, одним из которых является среда, в которой он растет и развивается. Поэтому воспитание должно быть не изнеживающим, а закаливающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма. Дошкольное образовательное учреждение имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Усилия работников ДОУ направлены на оздоровление каждого ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

2. Условия формирования опыта

Важным условием формирования педагогического опыта стал собственный интерес к обозначенной проблеме, обусловленный личным опытом общения с воспитанниками, с другими педагогами, изучение методической литературы по данной теме, стремление предать своей деятельности направленный характер.

На основе вышеизложенных факторов, я сделала вывод: здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения. Таким образом, по проблемному полю была определена цель работы и выделена педагогическая идея опыта – разработка модели

формирования валеологической культуры детей, разработка и реализация системы мероприятий, оказывающих влияние на формирование здорового образа жизни у детей группы. Диапазоном опыта явилась единая среда воспитательно-образовательного процесса (игры, занятия, упражнения).

Предполагаемые результаты. Считаю, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у детей навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающим.

Если будет реализован данный опыт работы, то будут достигнуты следующие результаты:

- улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону) ;
- совершенствование навыков самостоятельности;
- формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

3. Теоретическая база опыта

Формирование знаний и воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Привитие культурно-гигиенических навыков.

Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста является одной из самых актуальных. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения.

Ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней.

Были проведены следующие мероприятия:

- дидактические игры по ЗОЖ: «Я и мое тело», «Сложи портрет», «Одень куклу Дашу» и др.;

- игры – вкладыши: «Части тела», «Наши пальчики» и др.

- беседы по ЗОЖ: «Какой я, что у меня внутри», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

- презентации по теме ЗОЖ;

- игры по ЗОЖ: «Правила гигиены», «Чтобы кожа была здоровой», «Как нужно ухаживать за собой»

2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи

Приучаем ребёнка к индивидуальной гигиене: своя расчёска, своя постель, свой носовой платок, своё полотенце.

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

В группе имеются наборы иллюстраций и картин: «Я умываюсь», «Мое тело» и т. п.;

3. Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

Одним из показателей здорового образа жизни является отношение человека к движениям, к физкультурным упражнениям, к использованию их в своей жизнедеятельности.

Центр двигательной активности постоянно пополняется спортивным оборудованием для выполнения физкультурных упражнений.

В центре двигательной активности имеются наборы иллюстраций и картин: «Делаю зарядку» и т. п.;

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни формировать навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

4. Технология опыта

Образовательная деятельность с воспитанниками.

Работу по воспитанию культуры здорового образа жизни провожу по разработанной программе «Наша задача – быть здоровыми».

Как основа знаний по оздоровлению детей, провела такие мероприятия как:

- досуг здоровья и подвижных игр «Вечер подвижных игр»;
- показ презентации «Почему нужно чистить зубы»;
- игра «Как вырасти здоровым» и т. п.

Для сохранения и укрепления здоровья детей использую традиционную систему закаливания, по которой работает наш реабилитационный центр.

Методика закаливания содержит способы:

- закаливающие воздушные ванночки для тела до и после сна,
- контрастные ванночки для рук (круглый год)
- контрастные ванночки для ног – в летний период
- профилактические упражнения для верхних дыхательных путей
- дыхательные и звуковые упражнения
- точечный массаж
- формирование и коррекция осанки
- профилактика плоскостопий
- упражнения и задания на развитие мелких мышц рук
- упражнение на развитие мимики и артикуляции
- физкультминутки
- организация работы с ослабленными детьми
- ходьба босиком по «дорожке здоровья»

Эти мероприятия проводятся в соответствии с принципом здоровьесберегающей системы систематически и последовательно. Также ежедневно проводится утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры; во время занятий включаются динамические паузы. (Приложения 1-3)

Для укрепления эмоционального здоровья детей использую психогимнастику, сказкотерапию, улыбокотерапию, музыкальное воздействие, изотерапия, арттерапия, игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций. Общее значение игр для детей переоценить, наверное, невозможно. Именно в игре ребёнок получает полноценное, многоплановое развитие: физическое, трудовое, психическое, умственное.

В своей работе я уделяю большое значение созданию благоприятных условий для реализации укрепления здоровья детей и в группе были созданы различные «уголки»:

- уголок познавательной активности: дидактические игры «Что сначала, что потом»,

«Одень куклу Дашу», «Я и мое тело», «Сложи портрет», игры – вкладыши

«Части тела», «Наши пальчики, карточки «Безопасность дома и на улице», и др.

- уголок двигательной активности: спортивное оборудование для физического развития- гимнастические палки, обручи, скакалки, цветные ленты на колечках, «дорожки здоровья», мячи, кольцеброс и т. д.

- уголок «Здоровье»: персонаж Айболит, «Азбука здоровья», книга «Я и мое тело»,

иллюстративный материал, игры по «здоровому образу жизни»;

- уголок творчества: раскраски, карандаши, трафареты.

В игровых уголках для девочек и мальчиков подобраны атрибуты для сюжетно-ролевых игр. Наличие развивающей предметно-пространственной среды позволяет обогатить познавательную деятельность, наполняя её реальным смыслом и содержанием.

5. Анализ результативности опыта

Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми, позволяют своевременно скорректировать имеющиеся нарушения речи у

ребенка и в дальнейшем оказывают существенное влияние на качество школьного обучения.

Диагностика показывает, что в процессе реализации педагогического опыта дети лучше изучили свой организм, строение тела. Игры-занятия помогли понять взаимозависимость здоровья от правильного питания, активного движения, осуществления закаливающих процедур и включения психогимнастики. Дидактические игры позволили детям самостоятельно диагностировать свое психоэмоциональное состояние и самочувствие.

Опыт работы показал, что у дошкольников довольно позитивные результаты и дает возможность воспитанникам как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель жизни, побудить их самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

И важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Это важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

6. Трудоемкость опыта

Современные дети ведут малоподвижный образ жизни. На смену прогулкам и подвижным играм на свежем воздухе пришли компьютерные игры, телефоны и планшеты. Можно выделить ряд трудностей при работе над данной проблемой:

- Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому опыту жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной форме и не вызывает у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят.

- Выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для

ребенка - дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально - волевою сферу.

7. Адресность опыта

Представленный опыт имеет практическое значение для широкого круга педагогических работников и родителей.

Каждый творческий педагог может распорядиться им по своему усмотрению: внести свои замыслы и задумки, пополнить его своими творческими находками. Для молодых специалистов он может стать хорошим подспорьем или даже фундаментом в работе по данной теме.