

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ»

Основные характеристики опыта

Краткая аннотация.

Сущность опыта состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни воспитанников путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм.

Представленный опыт применения нетрадиционных подходов к использованию разнообразных форм работы с детьми позволит повысить интерес ребёнка к сохранению своего здоровья, вовлечь его в игры.

Предлагаемый опыт подскажет педагогам и родителям как растить детей здоровыми, крепкими, как научить их ценить свое здоровье и ответственно относиться к нему.

Практическая значимость опыта заключается в возможности применения его в повседневной практике любого образовательного учреждения.

Актуальность опыта .

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

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.

Теоретическая база опыта.

Необходимость использования здоровьесберегающих технологий подчёркивают исследования В.В.Колбановой, Л.Г.Татарниковой и В.П.Петленко, подтверждающих, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни. В работах В.Г.Алямовской, М.Л.Лазарева и Г.А. Баранчукова отмечается, что становление валеологической культуры обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого и ребёнка, широким спектром педагогических средств и приёмов.

Основными общеобразовательными программами являются “Программа воспитания и обучения в детском саду” Васильевой. Кроме основной комплексной программы педагог пользуются парциальными программами и методиками: методиками Л.Д.Глазыриной «Физическое развитие детей», Л.И.Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста», Л.И.Пензулаевой «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 и 5-7 лет», методическими рекомендациями Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», Л.Д.Глазыриной «Физкультура дошкольника», валеологической программой Н.В.Козлова «Я - человек», авторской программой К.К.Утробинной «Занимательная физкультура», Л.Ф.Тихомировой «Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет», Э.Я.Степанковой «Физическое воспитание в детском саду».

В основу данного опыта положены научно-методические разработки и рекомендации, изложенные в программе «Зеленый огонёк здоровья» М.Ю.Картушина, направляющей педагога на формирование у ребёнка осознанного отношения к своему личному здоровью, ответственности за себя; в программе «Безопасность» авторы Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, где рассматриваются проблемы безопасного существования, от которых зависит здоровье детей.

На базе ДООУ педагогом разработана целевая программа “Азбука здоровья”, в которой отражена перспектива здоровьесберегающей деятельности на два года

Новизна опыта

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДООУ.
- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни.

Технология опыта.

Цели и задачи учебной деятельности

Данная проблема определила цели и задачи в работе с детьми по осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цель: выявление механизмов и методов внедрения здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДООУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо выстроить так, чтобы одновременно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Этапы реализации опыта

Весь процесс внедрения здоровьесберегающих технологий в работу дошкольного учреждения строился в три этапа.

Первый этап: «Диагностико-прогностический»

Цель: Изучение возможностей и потребностей педагога и родителей по оздоровлению детей.

Второй этап: «Практический»

Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДООУ.

Третий этап: «Обобщающий»

Цель: Совершенствование результатов проекта.

В ходе реализации первого этапа педагог изучила методическую литературу, проанализировала ресурсы, спланировала работу, провела мониторинг, разработала программа «Азбука здоровья», наметила план работы с родителями

Реализация второго этапа

Система физкультурной работы включает в себя:

- Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики;
- Проведение двигательных разминок между занятиями;
- Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;
- Организация динамического часа в конце прогулки ;
- Организация оздоровительного бега в конце прогулки;
- Гимнастика после дневного сна;
- Коррекционная работа с детьми по развитию движений;
- Организация занимательной двигательной деятельности различного типа; пальчиковые игры и упражнения;
- Самостоятельная, двигательная деятельность детей;
- Организация досугов, праздников;
- Проведение «Дня здоровья», в летнее время «Недели здоровья»
- Организация работы с семьёй.
- **Организация работы с детьми по формированию ЗОЖ.**
- В рамках образовательной области «Здоровье» для успешного формирования представлений у дошкольников о ЗОЖ необходима целенаправленная, систематическая воспитательно - образовательная работа в ДОУ и семье.
- ***Педагог определил для себя следующие направления осуществления этой проблемы:***
 - Привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
 - Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
 - Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
 - Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
 - Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
 - Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- ***Была разработана программа дополнительного образования «Азбука здоровья»***
- ***1 направление « Я - человек. Что я знаю о себе?»***
Цель: формировать представления детей о человеке как живом существе, об условиях необходимых ему для жизни; о внешнем строении человека, органах чувств, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни,. (Например : д/и «Что есть во рту», « Какие у нас зубы». Сказка о зубной щётке и др. практические занятия, опыты на вкус, запах, звук).
- ***2 направление « Образ жизни человека и здоровье»***
Цель: формировать представления детей об образе жизни человека о режимных моментах, организации дня в детском саду, отдыхе, о зависимости здоровья от образа жизни.
 Под культурой здорового образа жизни ребёнка - дошкольника понимается совокупность трёх компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, оздоровительной компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и

эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Основной целью работы с детьми в ДОУ является формирование у них осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье.

В своей работе мы выделили несколько компонентов здоровья:

- Психологическое здоровье;
- Физическое здоровье;
- Соматическое здоровье;
- Нравственное здоровье;
- Духовное здоровье;

В результате проведенной нами ранее диагностики выяснилось, что не у всех детей в дошкольном возрасте эмоциональное развитие протекает благополучно, что проявляется во внутренних переживаниях (наличии тревожности, низкой самооценке и др.) и нарушениях в поведении (расторможенности, негативизме, конфликтности, агрессивности и т.д.).

В связи с этим мы выделили следующие задачи по формированию **психологического здоровья** детей в нашей группе :

- Обучение положительному взаимоотношению и принятию других людей;
- Обучение рефлексивным умениям;
- Формирование потребности в саморазвитии.

Для реализации этих задач мной проводились игры и упражнения направленные на знакомство с основными эмоциями человека: «Мимическая гимнастика», «Разноцветная вода», «Настроение».

Игры и упражнения, направленные на овладение вербальными и невербальными средствами общения: «Испорченный телефон», «Угадай-ка», «Через стекло»

Игры, направленные на преодоление замкнутости, пассивности, скованности и двигательное раскрепощение ребенка во время общения: «Свободный танец», «Изображаем животное», «Походки», (слайд)

Игры, направленные на осознание ребенком самого себя, собственной индивидуальности: «Слушаем себя», «Кто я», «Рисуем себя»

Игры и упражнения, помогающие ребенку увидеть и понять другого человека, партнера по игре и общению: «Бюро находок», «Слепой и поводырь», «Проигрывание ситуаций»

Для сохранения психологического здоровья в группе проводились игры и упражнения, направленные на коррекцию конфликтности: «Спина к спине», «Мои друзья», «Ролевая гимнастика», «Закончи ситуацию», беседы: «Как поступить», «Как правильно дружить»

Игры и упражнения, направленные на коррекцию агрессивности: «Брыкание», «Медвежата», «Высвобождение гнева», «Прорви круг» Упражнения, способствующие преодолению застенчивости у детей: «Веселая зарядка», «Торжественная речь», «Окажи внимание другому»

Игры и упражнения, направленные на преодоление замкнутости у детей: «Закончи предложение», «Назови свои сильные стороны», «Разыгрывание ситуаций»

В старшем дошкольном возрасте основными педагогическими формами и методами формирования психологического здоровья детей являются:

- Проведение специально разработанных, комплексных, занятий с детьми;
- Работа по развитию уверенности в себе, веры в собственные силы;
- Психологические игры и упражнения на формирование у детей положительных эмоций, а также на коррекцию негативных эмоциональных состояний, таких как тревожность, агрессивность, импульсивность, конфликтность;
- Игры и упражнения на повышение самооценки;
- Решение проблемно-практических ситуаций;
- Игры-драматизации;
- Подвижные игры;
- Чтение и анализ сказок;
- Беседы;
- Творческие игры;
- Сочинение сказок;
- Коллективное рисование.

Также детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д..

Часто мною используются минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;
- посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Для полноценного развития **физического здоровья** детей нашей группы нами использовались различные комплексы гимнастики: утренняя гимнастика с элементами йоги, дыхательными упражнениями, гимнастика пробуждения, с элементами коррекционной гимнастики, физминутки, динамические и активные паузы.

Ежедневно в своей работе использую пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев рук являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

В нашей группе имеются картотека стихов, сопровождающих упражнения, пособия по развитию мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений (прищепки, пробки, счетные палочки, пуговицы, мячи-ежики и т.д.)

Одним из важных условий формирования культуры здорового образа жизни детей, мы считаем обеспечение достаточного уровня их двигательной активности.

В группе созданы необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха. В группе имеется физкультурный уголок, в котором сосредоточены дидактические пособия, схемы, график, модели, обеспечивающие детям возможность под руководством взрослого накапливать свои впечатления, знания, выделять те или иные объекты мира физической культуры и здоровья. Вместе с детьми и родителями мы изготовили нестандартное оборудование, тренажеры.

С целью укрепления **соматического здоровья** воспитанников проводятся различные мероприятия:

Например, для укрепления зрения детей я использую:

- зрительные гимнастики, которые дают возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой;
- тренировочные упражнения для глаз;
- массаж глаз, который помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Ежедневно провожу закаливающие мероприятия, которые повышают не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствуют, мобилизуют резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и др. заболеваний. После дневного сна дети выполняют ряд упражнений: потягивание, повороты головы, массаж рук, ног, живота и т.д. Затем делают упражнения на массажных ковриках и проходят по массажным дорожкам.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни ежедневно использую «Гимнастику маленьких волшебников». Дети здесь не просто «работают» – они играют, лепят, мнут, разглаживают свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребенок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, все это развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети выполняют в любое свободное от занятий время.

В течение всего дня я выискиваю минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребенка.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии, укрепляет их нравственное здоровье. Мелодия действует особенно эффективно на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. Я использую музыку на занятиях, во время приёма пищи, перед сном и во время сна.

В рамках формирования нравственного и духовного здоровья воспитанников создан цикл познавательных занятий для детей старшего дошкольного возраста, направленных на формирование культуры ЗОЖ.

В нашей группе проводятся занятия различной направленности (обучающие, игровые, тренирующие, оздоровительные, занятия с включением творческого мышления в двигательной деятельности).

На занятиях решается ряд задач:

Развивающая задача

- развивать у детей познавательные психологические процессы;
- помочь осмыслить систему мероприятий, способствующих оздоровлению человека;

Образовательная задача

- дать детям знания о строении своего тела, внутренних органов и систем, их взаимосвязи с природными факторами.

Воспитательная задача

- дать детям уверенности в себе;
- создать бережное отношение к своему здоровью.

Так на занятиях «Для чего мы чистим зубы» и «Гигиена приема пищи» дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене. На занятиях «Зеленая аптека» воспитанники знакомятся с лекарственными растениями близкого окружения. Ребята заново узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как лечились этими растениями. Знания детей, полученные на познавательных занятиях, используются в играх, дома при лечении собственных недомоганий. Я использую в режиме дня образовательные ситуации, способствующие формированию у дошкольников осознанного отношения к собственному здоровью и основы безопасности жизнедеятельности.

Кроме теоретических сведений, на занятиях дети овладевают практическими приемами оздоровления, такими как: самомассаж, точечный массаж, дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз, приемами физиологического и психического расслабления, упражнениями по профилактике плоскостопия и т.п.

Мною разработан перспективный план работы с родителями воспитанников по формированию у детей культуры ЗОЖ.

Вопросы воспитания здорового ребенка решаются в тесном контакте с семьей. Они предусматривают ознакомление родителей с результатами диагностики физического развития ребенка, пропаганду общегигиенических требований, необходимости рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания. Формирование у родителей культуры ЗОЖ осуществляется через знакомство содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Наиболее эффективными формами работы с родителями являются вечера вопросов и ответов, совместные занятия детей и родителей в спортивных праздниках и развлечениях, туристических походах, тематические семинары.

На информационном стенде для родителей работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми » и т.д.

Члены семей воспитанников моей группы являются активными участниками образовательного процесса. Совместно с родителями мы проводим: Недели здоровья, Дни открытых дверей, Спортивные досуги «Мама, папа, я – спортивная семья».

Все это позволяет постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни.

Приобщая детей к культуре здорового образа жизни в нашем детском саду, я думаю, нам удастся воспитывать в ребенке потребность к здоровому образу жизни. Наши выпускники будут активны, любознательны, выносливы, легко адаптируются в школьных условиях. Будут обладать всеми качествами гармонично развитой личности.

Работа по данному направлению осуществлялась на основе результатов диагностики воспитанников по изучению особенностей мотивации ЗОЖ, особенностей ценностного отношения детей к своему здоровью и здоровью человека.

Ведущим диагностическим методом являются индивидуальные беседы с детьми, которые подробно разработаны. Провожу наблюдение за поведением ребенка в течение некоторого времени (от нескольких дней до 1-2 недель). В соответствии с итогами диагностики строится дальнейшая работа по приобщению детей к здоровому образу жизни.

Проведенная нами работа показала положительные результаты:

- у 81% детей сформированы начала здорового образа жизни;
- у 93% детей сформировано осознанно правильное отношение к своему здоровью, физическому развитию;
- у 95% детей появилось желание укреплять свой организм с помощью физической культуры, с помощью закаливания и отражать свои впечатления в различных видах деятельности;
- в процессе организации совместной деятельности дети обучались практическим действиям по охране и укреплению своего здоровья; развивались не только физические, но и умственные способности детей, которые проявлялись в умении анализировать, делать выводы.

Все перечисленные формы и методы работы обеспечивают возможность для непрерывной систематической работы по воспитанию здорового образа жизни, физическому развитию детей.

Результативность опыта.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду велась по нескольким направлениям:

- Анализ научно-методической литературы;
- Создание материально-технических, организационных, научно-методических условий;
- Разработка программы «Азбука здоровья»;
- Оценка степени развития заболеваний и имеющихся морфофункциональных нарушений в развитии детей;
- Анкетирование родителей.

