Государственное учреждение образования

«Ясли-сад № 6 г. Добруша»

ОТЧЕТ ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

«Формирование основ здорового образа жизни и развитие познавательной

активности у детей дошкольного возраста посредством

здоровьесберегающих технологий»

Ключникова Анастасия Сергеевна

 воспитатель дошкольного образования

2022

Детство — уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Всё, 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, насколько 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.

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 учреждении дошкольного образования.

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.

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 ёмким 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 учреждение образования, (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*** выбранной темы состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного дошкольного учреждения.

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

***Целью*** моего опыта является формирование основ здорового образа жизни и развитие познавательной активности у детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий.

Для достижения цели мной определены следующие ***задачи:***

1. Изучить и определить систему методов и приёмов, направленных на формирование у детей дошкольного возраста понимания здоровья как важнейшей ценности.

 2. Организовать здоровьесберегающую среду, способствующую формированию здорового образа жизни и развитию познавательной активности посредством использования здоровьесберегающих технологий.

3. Реализовать единый подход в сотрудничестве с родителями по вопросам формирования здорового образа жизни и развития познавательной активности детей дошкольного возраста через здоровьесберегающие технологии.

Прежде чем приступить к работе над выбранной мной темой я повысила свою теоретическую подготовку. Изучила и проанализировала психолого-педагогическую литературу по использованию здоровьесберегающих технологий в формировании основ здорового образа жизни и развитию познавательной активности у детей дошкольного возраста.

В результате изучения педагогической литературы мной было определена система методов и приёмов, направленных на формирование у детей дошкольного возраста понимания здоровья как важнейшей ценности.

Формирование здорового образа жизни осуществлялось через такие ***формы работы*** как:

-физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые включали в себя организованные формы работы и самостоятельную двигательную деятельность детей в повседневной жизни;

-познавательные занятия 1-3 раза в месяц, на которых воспитанники приобретали знания о своем организме, способах сохранения своего здоровья;

-обучающие, развивающие игры и игровые упражнения, которые позволяли дать возможность приобретения опыта здоровьесберегающих действий.

В своей работе решала задачи, которые осуществляются по следующим ***направлениям:***

-привитие стойкости культурно-гигиенических навыков;

-обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

-формирование представлений об окружающей среде;

-формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;

- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

- формирование представления о том, что полезно и что вредно для организма;

- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;

- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и на дорогах;

- ведение систематической работы по обеспечению безопасности жизнедеятельности, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

В результате чего у воспитанников были сформированы представления о том, что:

- красивым и здоровым телом делают физические упражнения и отдых, полезная пища, свежий воздух и чистота;

- значение рационального питания для здоровья человека;

- о пользе закаливания для здоровья.

С этой целью были созданы соответствующие условия для формирования у детей представлений о здоровом образе жизни: постоянное пополнение ***предметно-развивающей среды*** в уголке двигательной активности, где оборудование расположено таким образом, чтобы дети могли беспрепятственно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться. В работе с детьми успешно реализовывалась такая здоровьесберегающая технология как натуропатия, приём фитонцидов (лука, чеснока), а также живых витаминов: сырой моркови, свеклы, капусты, яблок), которые используются для повышения иммунитета и противовирусной защиты у детей. Здоровьесберегающая среда способствовала предупреждению соматических и эмоциональных перегрузок детей. Это, в свою очередь, повлияло на качество и успешность образования (снижение показателя заболеваемости детей).

В своей работе особое внимание уделяю ***познавательной деятельности***, ***дидактическим и настольно-печатным играм***, ***иллюстративному материалу,подбору художественной литературы,*** в процессе чего ребёнок приобретает знания о своём организме, способах сохранения своего здоровья. Обучающие и воспитательные задачи реализовываю посредством интеграции всех образовательных областей в процессе основных видов детской деятельности: игровой, познавательно-практической, двигательной. Проведены занятия по воспитанию здорового образа жизни по темам: «Дорога к доброму здоровью», «Познай себя», «Что полезно и что вредно для зубов?», «Витаминная семья» и другие.

В ***физкультурно-оздоровительной работе*** с воспитанниками использую: ходьбу по дорожкам здоровья, ежедневную утреннюю гимнастику с предметами и без них, физкультминутки во время занятий. Важное внимание уделяю системе закаливания: полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приёма пищи, умывание в течение дня прохладной водой, игры с водой, физические упражнения в проветренном помещении и на воздухе в облегчённой, не стесняющей движения одежде. В ходе работы с воспитанниками применяю разнообразные гимнастики: пальчиковую, дыхательную гимнастику по методике А. Стрельниковой, зрительную гимнастику по методике В. Базарного, которая является профилактикой близорукости и дальнозоркости. Широко использую подвижные игры и игровые упражнения по здоровьесбережению, которые протекают на эмоциональном подъёме, стимулируя двигательную активность детей. Ежедневные оздоровительные прогулки обогащают детей не только положительными эмоциями, но и способствует укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и других важных систем. Формирование представлений о режиме, активности и отдыхе осуществлялось через выполнение санитарно-гигиенических требований, требований личной гигиеной, проветриванием и влажной уборкой помещений, соблюдением общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна, ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

***Сотрудничество с родителями*** по вопросам здорового образа жизни организую через: родительские собрания; выставки детских работ; папок-передвижек; семинары-практикумы; анкетирование родителей; семейные физкультурные досуги и праздники;использование Интернет-ресурсов (сайт учреждения образования). В ходе выполнения работы были проведены индивидуальные консультации, конкурсы для детей и родителей, физкультурные досуги, дни Здоровья, развлечения. Взрослым раздаются памятки по соблюдению режима дня в учреждении дошкольного образования и в семье, о полезной и вредной пище, по уходу за зубами, телом. Проводится анкетирование родителей по вопросам здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье.

Главная цель этих мероприятий — комплексное решение задач физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития каждого  ребенка, активного внедрения в этот процесс наиболее эффективных технологий здоровьесбережения, чтобы учить детей культуре здорового и безопасного образа жизни.

В результате организованной работы по формированию у детей основ здорового образа жизни посредством внедрения здоровьесберегающихтехнологийя пришла к ***следующим результатам:***

-воспитанники в учреждении дошкольного образования и дома стали соблюдать навыки личной гигиены;

-состояние здоровья воспитанников улучшилось;

-снизился уровень заболеваемости;

-у детей хорошо развиты физические качества, повысилась работоспособность и выносливость;

-сформировано сознательное отношение к основам здорового образа жизни;

-повысился уровень самооценки, уверенности в себе.

Родители из «зрителей» и «наблюдателей», стали активными участниками и помощниками.Они удовлетворены условиями деятельности учреждения дошкольного образования по здоровьесбережению, совместной работой с педагогами по формированию основ здорового образа жизни у детей, научились ценить свое здоровье и здоровье своих детей.

Взаимодействие учреждения дошкольного образования и семьи позволило:

-привлечь родителей к совместной работе по оздоровлению детей, формированию у них основ здорового образа жизни;

-повысить уровень заинтересованности и позитивного отношения к сотрудничеству;

-популяризировать здоровый образ жизни среди семей и в социуме.

Полученные результаты показывают, что использованная система мероприятий действительно способствует формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий.

Список используемой литературы:

1. Учебная программа дошкольного образования (для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания) / М-во образования Респ. Беларусь. ‒ Минск: НИО, 2019. – 479 с.
2. Дошкольникам о правилах безопасности. 5-7 лет: учеб. наг. пособие для учреждений дошк. образования с рус. яз. обучения / А. Л. Давидович [и др.]. ‒ Минск. Аверсэв.2020.-45 с.: ил.+8 с.
3. Статья «Повышение качества образования. Компетентностный подход в преподавании курса «Теория и методика формирования основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста» / Минск: Вышэйшая школа, ж-л Здаровы лад жыцця, март, 2019.
4. Статья «Азбука безопасности. Формирование у старших дошкольников культуры пожарной безопасности в процессе игровой деятельности» / ж-л образование Минщины, март, 2019.