

ТЕМА:

«Формирование у детей младшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни путем применения современных здоровьесберегающих технологий»

Лучко Н.А

АКТУАЛЬНОСТЬ

Статья 41. Охрана здоровья обучающихся

- Организации создают условия для охраны здоровья обучающихся
- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни
- организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом

ФГОС дошкольного образования:

Одна из ведущих задач - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Конвенция ООН о правах ребёнка

- Основной международный документ, обязывающий государства обеспечивать ребенку защиту и заботу, включая охрану здоровья.

2018-2027

ДЕСЯТИЛЕТИЕ ДЕТСТВА В РОССИИ

Указ Президента Российской Федерации № 240 от 29.05.2017 года
Физическое развитие детей , формирование основ здорового образа жизни.



Что входит в понятие ЗОЖ

Здоровый образ жизни, ЗОЖ - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Принципы педагогической деятельности

- принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса;
- принцип активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
- принцип адресности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип системности в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

Теоритическое обоснование.

-**Змановский Ю.Ф.**- Его программа «Здоровый дошкольник» посвящена проблемам воспитатель- оздоровительной работы в дошкольных учреждениях

-**Лазарев М.Л.** -Его программа «Здравствуй» помогает организовать работу по формировании мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

-**Алямовская В.Г.**- Программа «Здоровье» воспитание дошкольника физически здорового, разносторонне –развитого, инициативного и раскрепощённого, с чувством собственного достоинства

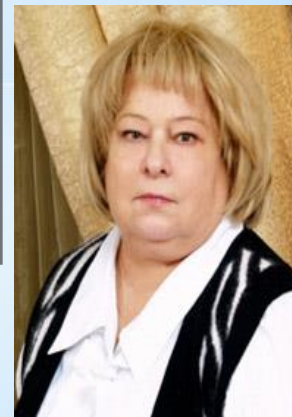
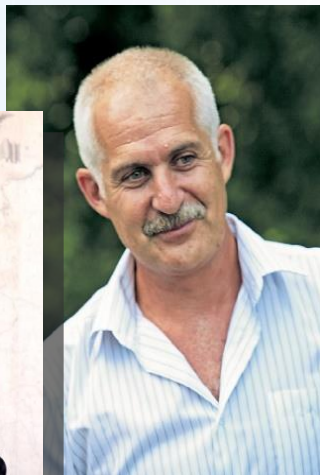
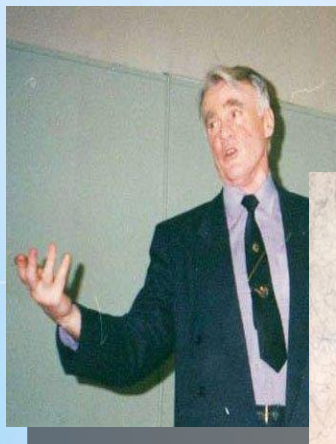
-**Чеменева А.А.**,- в книге «Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования»-представлены варианты нестандартного физкультурного оборудования , разработанного с учетом индивидуально- дифференцированного подхода

-**Базарный.В.Ф.**- Занятие с детьми по технологии Базарного должны проводиться в режиме смены динамических поз и в режиме движения наглядного материала

-**О.С..Гладышева**- В ее программе «Разговор о здоровье: начало» дана необходимая информация и методические рекомендации для реализации здоровьесбережения и дан диагностический инструментарий для оценки сформированности ЗОЖ

-**Пензулаева.Л.И.**.-В пособии «Физическая культура в детском саду» представлена система работы с детьми 3-4 лет по физической культуре.

- **А.Колесников.** Гимнастика мозга, кинезеолгическая гимнастика.



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель:

Создание условий для овладения знаниями и навыками у обучающихся о здоровом образе жизни посредством применения современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- Формировать у детей представления о себе, своем организме и окружающем мире.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими органы и различные системы организмы.
- Формировать представления о полезной и вредной пище для здоровья человека
- Развивать у детей потребность в активной деятельности и положительных привычках.
- Воспитывать у детей и их родителей положительное отношение к здоровому образу жизни.
- Приобщать к ценностям здоровья совместно с семьями воспитанников.

Этапы работы

1 этап – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Цель:

Мониторинг
заболеваемости,
мониторинг развития
воспитанников,
анкетирование
родителей,
постановка проблемы,
изучение литературы,
выбор форм, средств,
методов работы

2 этап – основной

Цель:

комплексное
решение задач по
формированию у
детей здорового
образа жизни., по
сохранению их
здоровья и
снижения
заболеваемости

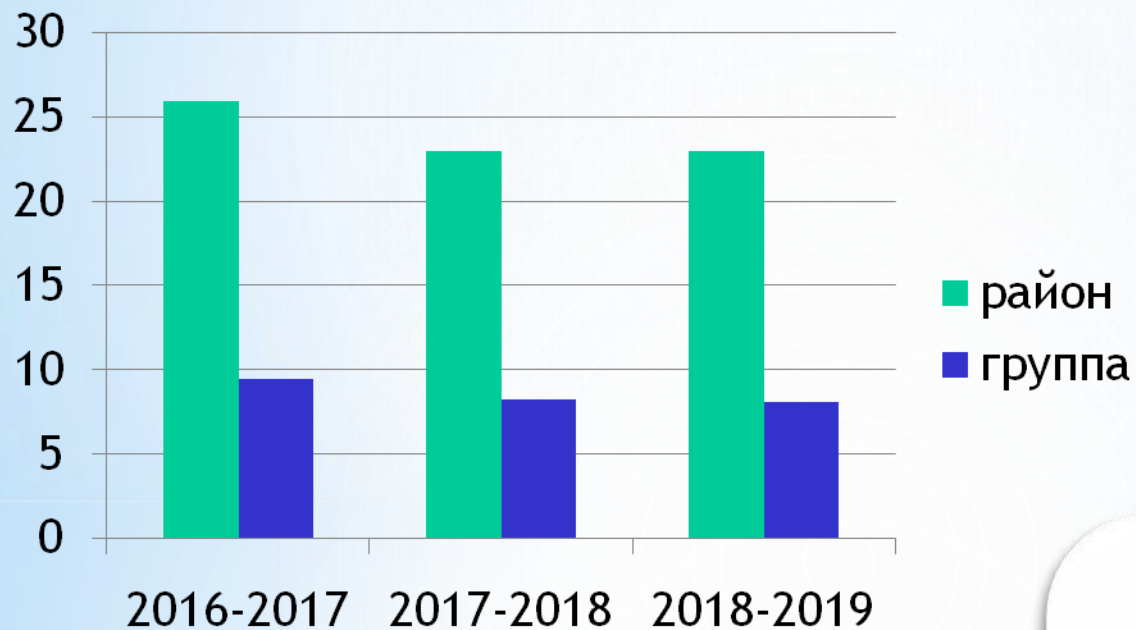
3 этап – заключительный

Цель:

анализ результатов,
подведение итогов,
разработка
перспективы.

I ЭТАП- ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Мониторинг заболеваемости детей младшей группы



| | 2016-2017 | 2017-2018 | 2018-2019 |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Район | 26 случаев на 1 ребенка | 23 случая на 1 ребенка | 23 случая на 1 ребенка |
| Группа | 9,5 случаев на 1 ребенка | 8,3 случаев на 1 ребенка | 8,1 случаев на 1 ребенка |



Педагогический мониторинг

Используемые методы педагогического мониторинга:

- наблюдения за детьми;
- совместная деятельность с ними;
- включенность в процесс;
- беседа.

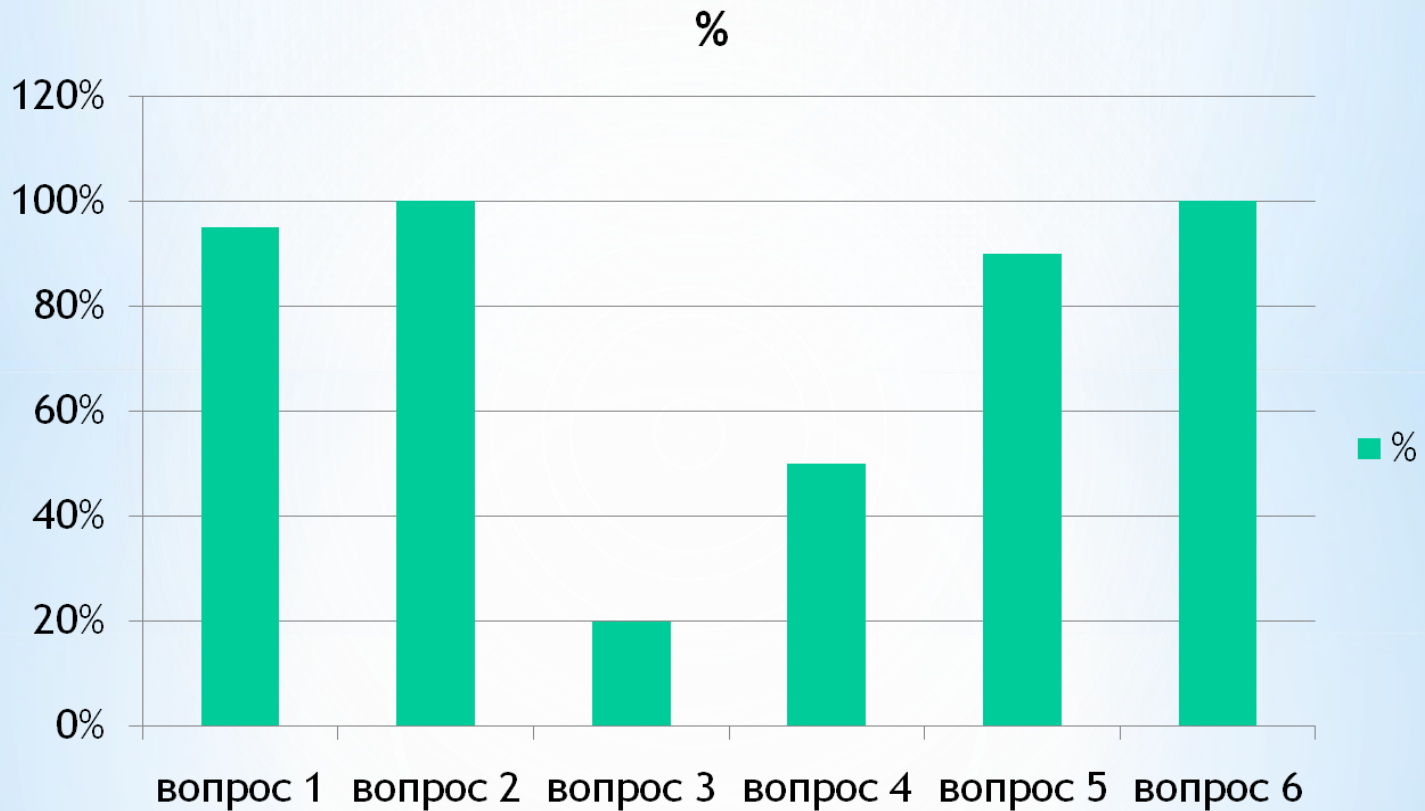
Педагогический мониторинг проводится на основе разработанных на основе Программы О.С. Гладышевой «Разговор о здоровье: начало»

| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | 2019год | |
|--|------------------------|-----------------------|
| | Сентябрь | |
| | Сформированы полностью | На стадии становления |
| Желание вести здоровый образ жизни | 10% | 90% |
| Бережное отношение к своему телу к своему здоровью | 8% | 92% |
| Представление о здоровой и вредной пище | 25% | 75% |
| Представления о пользе физических упражнений | 16% | 84% |
| Представления о необходимости закаливания | 5% | 95% |
| Итого | 13% | 87% |

Анкетирование родителей

Цель анкеты - проанализировать направления дальнейшей работы детского сада по укреплению здоровья детей и снижению их заболеваемости.

В опросе приняло участие 18 родителей.



Анализируя ответы родителей, можно сделать следующие выводы:

- 85% опрошенных считают, что понятие здорового образа жизни включает в себя – правильное питание, отсутствие вредных привычек и занятие спортом.
- 90% родители считают важным приобщать детей к приемам здорового образа жизни; Считают важным личный пример взрослых.
- 20 % опрошенных регулярно занимаются спортом и активным отдыхом, остальные-часто, по праздникам и выходным дням;
- 40% семей дома имеется физкультурное оборудование;
- 80% считают важными аспектами привитие культурно-гигиенических навыков, ограничение нагрузки, проветривание и влажная уборка, а также соблюдения режимов питания и сна.
- 100%- родителей важно физкультурно- оздоровительная работа в дошкольном учреждении.

Общий вывод:

- Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни Условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду. Обобщение материалов исследования, по данным анкетного опроса родителей, позволило оценить качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий в семье. Было отмечено, что вопрос физического воспитания во многих семьях решается достаточно успешно. Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не созданы все необходимые условия. Так, например, многие родители уделяют недостаточно внимания прогулкам, сну, двигательной активности детей, гимнастике по утрам.

**II ЭТАП-
ОСНОВНОЙ,
ПРАКТИЧЕСКИЙ**

Пополнение развивающей предметно- пространственной среды нестандартным оборудованием

Физкультурный уголок



Массажные коврики



Тренажеры Мобу Джумпер



Балансиры для ног



Пополнение развивающей предметно- пространственной среды нестандартным оборудованием

Персонаж «Желтыш – Крепыш»



Балансир для ног



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:



Используемые мною зож технологии

Босохождение



Обширное
умывание
(руки до локтя,
лицо, шея)



Применение
оксолиновой мази



Пальчиковая
гимнастика



Информационно–практико-познавательный проект
«На прогулке мы играем и здоровье укрепляем»



Фитотерапия.(чай из трав)



Деятельностный аспект личного вклада педагога в развитие образования

Применение дыхательной гимнастики

дыхательная гимнастика



Кинезеологическая гимнастика

Упражнения «Массаж ушных раковин»



«Перекрестные движения»



Энергетический зевок



Кинезеологическое упражнение «Змейка»



ЗОЖ технология М.Л.Лазарева

Работа с Цветком Здоровья



Игры со «Здравиком» и «Фыркой»



Дыхательная гимнастика по М.Лазареву



Взаимодействие с родителями

Беседы, консультации, родительские собрания

Мастер-классы:

- по изготовлению нестандартного физкультурного оборудования;
- по изучению упражнения кинезеологической гимнастики



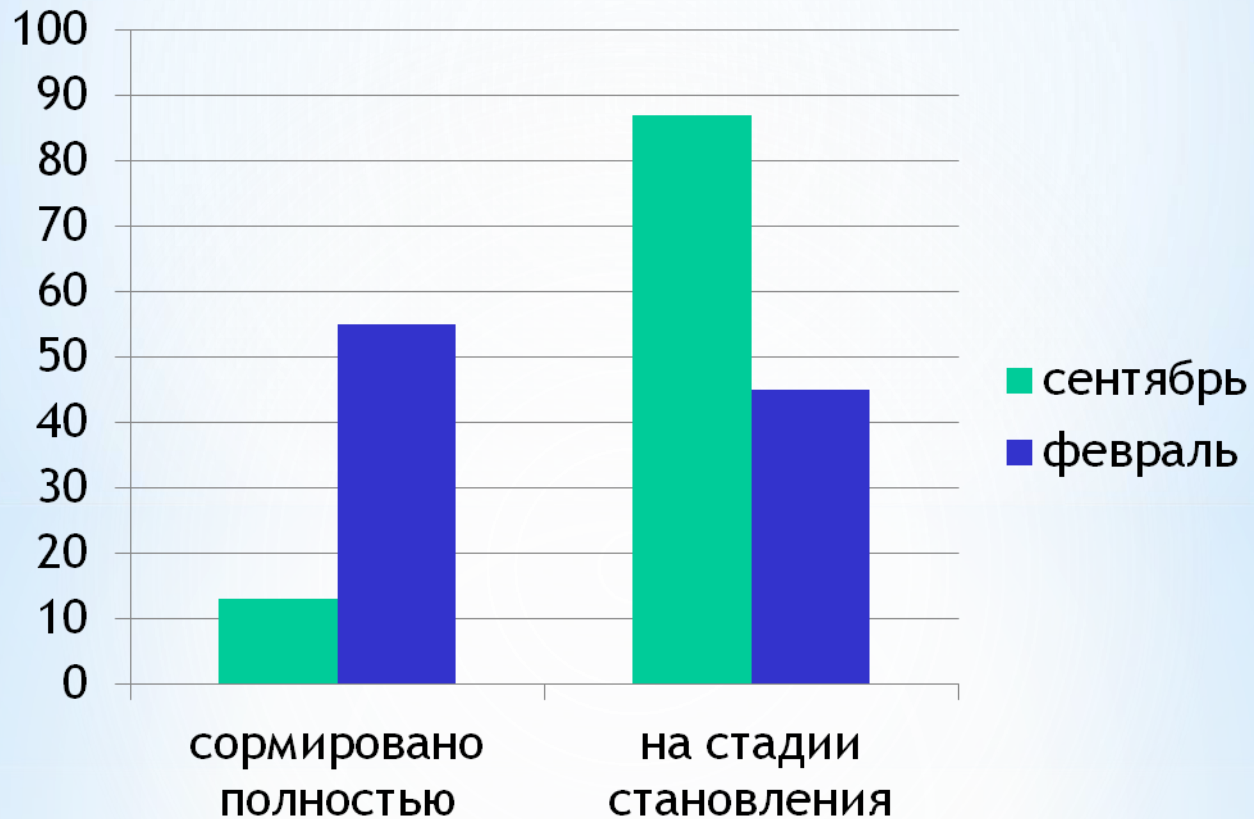
Наглядная агитация

Совместные спортивные развлечения : «Папа, мама и я спортивная семья»

III ЭТАП
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

Педагогическая диагностика (Гладышева О.С.)

Знания, представления о здоровом образе жизни



РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

- ❖ Сформированы представления о себе , своем организме.
- ❖ Сформированы элементарные приёмы сохранения здоровья.
- ❖ Сформировано положительное отношение к здоровому образу жизни у детей младшего дошкольного возраста, потребность в положительных привычках, желание у детей заботиться о своём здоровье
- ❖ Снижена заболеваемость на 20%.
- ❖ Созданы условия для формирования у детей и их родителей желания вести здоровый образ жизни.

Литература

Нормативные документы

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г. №273 ФЗ
- Указ президента Р.Ф. от 19.04.2017 №76 «О Стратегии экологической безопасности Российской Федерации на период до 2025 года»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155. М.: Перспектива, 2014.
- Национальный проект «Образование» Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155. М.: перспектива, 2014.

Психолого-педагогическая литература:

- Алямоская В.Г. Комплексная программа . Как воспитать здорового ребенка. Линка Пресс, 1993 г.
- Базарный В.Ф.: Дитя человеческое . Изд. Концептуал, 2019 г.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения, Мозаика – СИНТЕЗ. 2015 г.
- Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005 .
- Горбатенко О.Ф., Кадрайльская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2007
- Лазарев М.Л. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй». Изд. Мнемозина, 2014 г.
- Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Изд «Мозаика синтез», 2016 г.
- Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет.- Волгоград: Учитель,2008.
- Чеменева А.А., О.А.Ушакова- Славолюбова. Коммуникативно-ориентированная предметная физкультурного образования дошкольника. Изд. «Детсва –пресс» 2013г.
- Юрченко М.В. Модель развития преемственности формирования здорового образа жизни детей в системе «ДОУ-начальная школа» / М.В. Юрченко // Образовании

Интернет-ресурсы:

- <http://doshvoznrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie32.htm>
- <http://www.moluch.ru/conf/ped/archive/152/8174/>