**Опыт работы**

**по теме «Формирование позитивной мотивации на здоровый образ жизни у дошкольников»**

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Все, 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, сколь 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.

«**Здоровье –** это не всё, но всё без здоровья – ничто» - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет. Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем всё более высокие требования к человеку и его здоровью. 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 детском саду. 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. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. 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 емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

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.

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

Задачи:

• изучить и апробировать систему методов и приемов, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности;

• внедрить в образовательный процесс современные оздоровительные технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей;

• формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;

• создавать условия для взаимодействия с семьями воспитанников по приобщению к здоровому образу жизни; вовлекать родителей в образовательный процесс ДОУ, направленный на формирование основ здорового образа жизни.

Новизна *инновационное* представление педагогического опыта.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

• внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий (песочная терапия, релаксация, сказкотерапия, коммуникативные игры, криотерапия, камешки Марблс);

• использование валеологических приемов обучения, развития для мотивации к здоровому образу жизни;

• использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни;

Систему работы построила с учётом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста. Работа с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами являются: занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования, праздники.

**Мероприятия с детьми**

С детьми провожу беседы на темы: *«*Если хочешь быть **з**доров», «Наши верные друзья», «Чистота – залог здоровья», «А уши чтобы слышать!», и другие.

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

При проведении игр с элементами массажа происходит целенаправленное воздействие на активные точки кожи, но ребенок здесь не просто *«работает»*, а играет своим телом. Он мнет, разглаживает его. Когда ребенок лепит красивое лицо, он поглаживает лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой, надавливает пальчиками активные точки переносицы, середину бровей, разглаживает брови, глаза, похлопывает по щекам, подергивает нос. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то новое и прекрасное способствует развитию чувства любви к собственному телу, внимательного и бережного отношения к нему. В настольной дидактической игре *«Валеология»* закрепляю с детьми правила гигиены, которые помогают сохранить зубы, уши, глаза здоровыми, обсуждаем поступки детей, выясняем причины болезни, приводим примеры из собственной жизни. Дети должны свободно выражать свои эмоции, уметь общаться в коллективе. В сюжетно-ролевых играх проявляется общение со сверстниками, совершенствуется личность, формируется ситуативно-деловая форма общения с другими детьми. Через игровые упражнения учу детей распознавать эмоции. Радость - *«Новая игрушка»*, *«Хорошее настроение»*, удивление - *«Зеркало»*, гнев - *«Драчливые воробьи»*, чувство вины, стыда - *«Разбитая ваза»*, страх - *«Рыбаки и рыбка»*. Мимические и пантомимические движения отрабатываем в инсценировках, играх-драматизациях. Использование релаксационных упражнений помогает снять напряжение с мышц лица, рук, ног, туловища. Коммуникативные игры *«Корабль и ветер»*, *«Бабочка»*, *«Гроза»*, *«Муравей»* развивают эмоциональную сферу ребенка. Воспитание культурно-гигиенических навыков в режимных моментах предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле, чихании. Каждый режимный момент для меня это временный ориентир к постепенной смене деятельности. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми. Для детей это просто необходимая и увлекательная деятельность, в результате которой мои воспитанники начинают осознавать: почему именно так надо умываться, чистить зубы, мыть руки, зачем нужен сон и зарядка, прогулки, почему надо прямо стоять и сидеть, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот. Для закрепления знаний о ЗОЖ использую ИКТ (презентации, мультфильмы *«Мойдодыр»*, *«Ох и Ах»*, *«Девочка чумазая»*).

Закаливание является важным средством укрепления здоровья и представляет собой определенную систему, простую в исполнении и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей. В своей группе я использую такие методы закаливания как: массаж стопы и ходьба босиком по массажным коврикам в групповой комнате, хождение босиком по мокрым дорожкам, облегченная одежда во время дневного сна. В совместной деятельности с детьми закрепляем знания о здоровье через продуктивную деятельность *(лепка, аппликация, рисование)*: *«Овощи и фрукты - полезные продукты»*, *«Предметы гигиены»*, *«Зимняя прогулка»*, *«На зарядку становись!»* и т. д.

Досуги, совместные праздники здоровья, театрализованные постановки способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации: *«Поможем кукле Кате»*, *«В гостях у феи Чистоты»*, *«Путешествие по станциям здоровья»*, *«Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит!»*. В прогулки включаю следующие оздоровительные мероприятия – подвижные и спортивные игры, занятия физической культурой, в тёплое время года - игры с водой, криотерапию, самомассаж. Детская художественная литература способствует развитию познавательного интереса к человеку, его здоровью. Дети с удовольствием слушают и обсуждают сказки *«Волшебный морж»*, *«Простуда и здоровье»*, *«Спаси Веронику»*, разучивают стихотворения, отгадывают загадки, знакомятся с пословицами и поговорками. Дети устанавливают связь рассказа со своим опытом, делают несложные обобщения. Работая по данной теме, собрала материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработала картотеки игр и упражнений, выпустила папки – передвижки, составила памятки для родителей. В процессе работы накопила определённый опыт, которым делилась с педагогами по вопросу формирования культуры ЗОЖ у дошкольников на педсоветах, открытых занятиях. Провела с детьми проекты по формированию у детей здорового образа жизни «Если хочешь быть здоровым», «Всегда здоров», «Здоровый дошкольник». Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех задач, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое воспитание, практически невозможно. Поэтому, одним из основных направлений оздоровительной работы с детьми является совместная работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья.

Для этого использовала различные формы:

• Групповые родительские собрания: *«Здоровье детей в наших руках»*, *«Укрепим здоровье в условиях детского сада»*;

• Анкетирование «Здоровье вашего ребенка», «Семья и ЗОЖ»;

• Совместные акции: спортивные развлечения, дни здоровья.

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

• Папки - передвижки, буклеты из серии *«Ступеньки здоровья»*;

• выставки детских работ по рисование на тему ЗОЖ;

• *«Библиотека»* - специальная литература по здоровью для ознакомления родителей;

• Совместное изготовление нестандартного оборудования, атрибутов;

Совместно с родителями были организованы и проведены спортивные развлечения: *«Бравые солдаты»*

Заключение. Работая в детском саду, и организуя с детьми занятия и различные виды деятельности по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни, я поняла насколько важно и актуально это сегодня. Главная задача состоит в том, чтобы не допустить снижения имеющегося уровня здоровья ребенка. Выполнить его можно лишь при наличии четко продуманной системы, включающей оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов. Нетрадиционные формы работы в детском саду не отрицают традиционные, а их совершенствуют, модернизируют, дополняют. Когда используешь в своей работе что – то новое, интересное – увлекаешься сам, а соответственно и увлекаешь детей, а когда данная деятельность приносит ощутимый, видимый результат – это интересно и увлекательно вдвойне. Данный опыт помог по-новому взглянуть на проблему формирования здорового образа жизни.