

«Формирование у детей дошкольного возраста осознанного отношения к здоровому образу жизни посредством здоровьесберегающих технологий и ИКТ»

Актуальность.

Здоровье – основа формирования личности ребёнка. Формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Хотя анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что **количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15%** и увеличилось **количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%**. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны.

Мой интерес к проблеме формирования у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью объясняется тем, что **здоровье детей** – одна из самых острых проблем, стоящих перед обществом. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья в настоящее время очень актуален. Ведущие педагоги и медики обоснованно считают дошкольный возраст наиболее важным периодом в процессе формирования личности, так как в этом возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья. **«Человеку XXI века придется учиться ...здоровью!»- А. Чазов.**

Проблемы сохранения и укрепления детского здоровья и пути их решения нашли свое отражение во многих законодательных и нормативно-правовых актах.

Согласно ФЗ РФ №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Статья 41 п. 1. Охрана здоровья обучающихся направлена на ... пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда; организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом.

ФГОС ДО п. 1.6. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

п. 2.6. ... становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

п. 4.6. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребёнок способен к волевым усилиям, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Важно этим заинтересовать детей. Применение средств информационно – коммуникационных технологий позволит сформировать в сознании детей понятие «здоровый образ жизни».

Использование ИКТ позволяет сделать деятельность по ЗОЖ эмоционально насыщенной, интересной, мотивационной, динамичной за счёт включения у детей всех каналов восприятия – зрительного, слухового, механического и эмоционального, способствуют лучшему усвоению материала, т. к. активизируют внимание дошкольников, благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике. Применение ИКТ даёт возможность моделировать различные сюжеты и ситуации, активизируют познавательную деятельность дошкольников.

В методологическую основу моего опыта легли ведущие идеи отечественных педагогов.

И. И. Соковня – Семёнова считает, что «Возможность вести ЗОЖ зависит от пола, возраста и состояния здоровья; условий обитания (климат, жилище); экономических условий (питание, одежда, работа, отдых); наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание); отсутствие вредных привычек (курение, пьянство, малоподвижный образ жизни и т. д.). Полезные привычки и гигиенические навыки лучше закрепляются, когда они осознанны».

А. А. Дмитриев указывает, что «Педагогическая стратегия формирования ЗОЖ должна способствовать самостоятельной выработке убеждений воспитанников на основе обретаемых знаний и опыта. Благодаря убеждениям создаётся вначале устойчивая мотивация к ЗОЖ, затем самоконтролируемая активность в созидании своего здоровья».

А.М.Митяева утверждает, что «Здоровый образ жизни — это комплекс оздоровительных мероприятий, форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, который проявляется в двигательной активности, закалывающих процедурах, соблюдении режимов питания, сна, труда и отдыха, отказе от вредных привычек, умении управлять собой, своими эмоциями и своим здоровьем¹ .

А. Г. Щедрина указывает: «Формирование культуры ЗОЖ – проблема комплексная. Необходимо повышение роли личностных качеств детей в сознательном и волевом принятии принципов ЗОЖ, а забота о здоровье, его укреплении- ценностными мотивами поведения».

В. А. Сухомлинский: «Забота о здоровье ребёнка – это ни просто комплекс санитарно - гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил. Забота о здоровье – важнейший труд воспитателя.

Ю. П. Лисицын: «Здоровье — это нечто большее, чем отсутствие болезней и повреждений. Это возможность полноценно трудиться, отдыхать, выполнять присущие человеку функции, свободно и радостно жить».

В. В. Колбанов отмечает, что «Кроме положительной мотивации в отношении своего здоровья ребёнок должен обладать базовыми знаниями об организме, здоровье и возможных путях его укрепления».

Т. Г. Матвеева классифицирует здоровьесберегающие технологии на: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; образовательные; обеспечивающие благополучие ребенка; сохраняющие и стимулирующие здоровье; обучающие здоровому образу жизни; коррекционные.

Еще **В. А. Сухомлинский** говорил: «Забота о здоровье ребёнка – это ни просто комплекс санитарно - гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил. **Забота о здоровье – важнейший труд воспитателя.**

А **Януш Корчак** отмечал, что «детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Горвиц Ю.М. заметил, что «использование компьютерных игр и программ стимулирует умение соотносить цель и условия, помогает осознать способы своих действий, направленных на решение игровой задачи».

Важно выбрать безопасный контент (ресурс) в интернете.

Моей ведущей педагогической идеей является **создание условий** для:

- ◆ формирования у детей дошкольного возраста навыков здорового образа жизни;
- ◆ потребности заниматься физической культурой и спортом;
- ◆ формирования представлений об ответственности за собственное здоровье;
- ◆ умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности;
- ◆ обеспечения дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье, что способствует умственному, физическому, нравственно - эмоциональному развитию.

Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно – образовательном процессе:

- физкультурно – оздоровительных (закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки);

- сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, утренняя гимнастика,
- обучения навыкам ЗОЖ (физкультурные занятия, проблемно – игровые ситуации, коммуникативные игры, занятия по теме «Здоровье») будет способствовать формированию у детей осознанной потребности к ЗОЖ, мотивации на ЗОЖ и их полноценное развитие.

Применение здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно – образовательного процесса, сформирует ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Целью моей работы я определила: **создание условий для обучения детей дошкольного возраста навыкам здорового образа жизни.**

И были поставлены задачи:

1. Расширять у детей представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье.
2. Способствовать формированию у детей навыков здорового образа жизни: потребности правильно питаться; закаляться; заниматься физической культурой и спортом; соблюдать режим дня; правила личной гигиены.
3. Развивать самостоятельность в выполнении навыков здорового образа жизни в бытовом поведении.
4. Воспитывать у детей осознанное и ценностное отношение к здоровому образу жизни и здоровью в целом.

На первом подготовительном этапе я изучила литературу по интересующей меня теме. Конечно же первым источником стала **основная образовательная, основанная на Примерной основной образовательной программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса.**

Анализ задач программы показал, что в **среднем** дошкольном возрасте стоит задача - **дать представление** о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни – **побуждать вести ЗОЖ,**

в старшем дошкольном возрасте задача усложняется - формировать представления о здоровом образе жизни – **представления о способах и средствах ведения ЗОЖ для человека;**

и только в подготовительной к школе группе стоит задача - Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни – **т. е. формировать осознанное отношение к ЗОЖ.**

Наибольший интерес вызвали следующие методические пособия:

«Формирование здорового образа жизни у дошкольников» /авт.-сост. Т. Г. Карпова, где предложена система занятий по становлению ценностей ЗОЖ, овладению его элементарными нормами и правилами.

И. И. Комарова. А. В. Туликов «Информационно-коммуникационные технологии в дошкольном образовании», где дан обзор информационных ресурсов системы дошкольного образования (RIN.RU:дошкольное образование...); рассказано об удачных практиках использования ИКТ в детском саду, освещены вопросы безопасности детей в Интернете.

Кроме этого на первом этапе было проведено анкетирование родителей по теме «Здоровый образ жизни. Что это?». Анализ анкеты показал:

14 человек (58%) считают, что дети болеют редко, **4 человека (17%)** – дети никогда не болеют и **6 человек (25%)** – дети болеют часто;

10 родителей (41%) не знают физические показатели своего ребёнка;

20 родителей (83%) не проводят в домашних условиях никаких закаливающих мероприятий;

18 человек (75 %) не гуляют с ребёнком после детского сада;

16 детей (66%) вечером и в выходные проводят за играми в планшете или компьютере и только **8 детей (34%)** – выбирают подвижные игры или другие виды двигательной деятельности;

18 родителей (75%) считают, что заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка, нужно большое внимание уделять рациональному питанию и занятиям физической культурой;

19 родителей (80%) не знают как укреплять здоровье ребёнка и нуждаются в помощи детского сада.

Таким образом, можно сделать вывод, что 70% родителей не до конца понимают, что значит здоровый образ жизни и какими способами и средствами формировать навыки здорового образа жизни у детей.

Так же была проведена педагогическая диагностика, разработан перспективный план работы с детьми и план взаимодействия с семьями обучающихся.

Особое место в моей работе заняло **обогащение развивающей предметно – пространственной среды** (более подробно вы сможете увидеть центр движения в группе во время экскурсии по группе).

Как уже было сказано, эффективному решению поставленных задач способствует применение информационно – коммуникационных технологий, которые я использовала в своей работе. Для этого мной была собрана **Медиатека, включающая и** видеофильмы, диафильмы, мультфильмы, видеоролики, видеопрезентации, фонотеку, интерактивные игры и игротренинги; в дальнейшем мною были составлены авторские интерактивные игры и игротренинги.

Работа по формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью проводилась **по блокам:**

♦ **«Правильно питайся - здоровым оставайся!»**

- ◆ «Закаляйся – здоровым оставайся!»,
- ◆ «Спортом занимайся – здоровья набирайся!»,
- ◆ «Режим соблюдай – здоровье укрепляй!»,
- ◆ «Гигиену соблюдай – здоровье укрепляй!»,
- ◆ «Вредным привычкам скажем «НЕТ» - здоровью зелёный свет!»

в соответствии с перспективным планом

Месяц, тема	Формы работы	Программное содержание
Сентябрь «Мой организм»	<p>Беседы «Береги здоровье смолоду», «Кости и суставы», «Из чего же, из чего же?»</p> <p>Познавательное занятие «Какой я? Какой ты?»</p> <p>Игровая ситуация «Мышцы укрепляем, силу набираем»</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Презентация «Строение человека»</p> <p>Интерактивная игра «Что у меня внутри?»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Чтение «Сказки Страны Здоровья»</p>	<p>Расширять представления детей о строении тела человека и некоторых внутренних органах, их функционировании.</p> <p>Расширять представления детей о действиях, направленных на укрепление здоровья. Закреплять знания детей об основных правилах бережного и заботливого отношения к своему здоровью.</p>
Октябрь «Режим соблюдай - здоровье укрепляй!»	<p>Беседы «Режим дня здоровья для», «Кто что и когда делает»</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Рассказ из личного опыта «Как я прожил этот день». «Я играю, отдыхаю - о режиме много знаю»</p> <p>Дидактические игры «Когда это бывает?», «Части суток и действия людей»</p> <p>Проектная деятельность</p> <p>Массаж «Ребяточки развлекались»</p> <p>Разучивание пословиц по теме «Режим дня»</p> <p>Составление книжки -самodelки «Когда это</p>	<p>Познакомить детей с понятием «режим дня».</p> <p>Расширять представления детей о значении выполнения режима дня для здоровья человека.</p>

	<p>бывает?» Чтение художественной литературы (А. Барто «День в детском саду»)</p>	
<p>Ноябрь «Закаляйся - здоровым оставайся!»</p>	<p>Беседы «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Кто такие «моржи»?» Проблемно - игровая ситуация «Микробы и вирусы» Проектная деятельность Массаж, самомассаж Выставка рисунков «Мы здоровыми растём» Дыхательная гимнастика Ходьба по дорожке здоровья Практическое занятие «Полоскание горла» Сюжетно - ролевая игра «Поликлиника» Презентация «Виды закаливания» (опыт семьи Сахаровых) Прогулка Подвижные игры на свежем воздухе Гимнастика после сна Проектная деятельность Экскурсия в медицинский кабинет (беседа с медицинской сестрой)</p>	<p>Познакомить с понятием «закаливание организма», объяснить чем оно полезно для здоровья. Расширять представления о правилах и видах закаливания, умение соблюдать правила закаливания.</p>
<p>Декабрь «Правильно питайся - здоровым оставайся!»</p>	<p>Беседы «Живая еда», «Для чего человеку нужна еда?» Игровая ситуация «Витамины с грядки» Проблемно - игровая ситуация «Полезная и вредная еда» Рассказ из личного опыта «Моё питание дома» Сюжетно - ролевая игра «кафе здорового питания», «Магазин», «Сервируем стол», Составление книжек - самоделок «Полезные и вредные продукты» Проектная деятельность</p>	<p>Формировать у детей представления о рационе питания. Расширять представления детей о правильном питании и необходимости натуральных витаминов для здоровья человека. Закреплять представления о том, что такое правильное питание и почему возникают разные болезни, если человек питается неправильно.</p>

<p>Декабрь «Правильно питайся - здоровым оставайся!»</p>	<p>Пальчиковые игры Интерактивная игра «Где живут витамины», «Замени вредный продукт полезным» Просмотр мультфильма «Фиксики. О витаминах» Опытническая деятельность «Появление плесени на хлебе»</p>	
<p>Январь «Гигиену соблюдай - здоровье укрепляй!»</p>	<p>Беседа «Правила личной гигиены». «Уход за телом и волосами» Проблемно - игровая ситуация «Девочка чумазая» Чтение художественной литературы Самомассаж «Умывайся», «Чистые руки» Сюжетно - ролевая игра «Купание малыша» Труд «Стирка кукольного белья» Встреча со стоматологом (правила ухода за зубами) Инсценировка стихотворения «Девочка чумазая» Показ спектакля «Федорино горе» Игра - квест «Путешествие в страну Чистоты» Дидактическая игра «Предметы гигиены. Что для чего?» Чтение художественной литературы</p>	<p>Закреплять представления детей о том, как важно выполнять санитарно-гигиенические нормы и правила и почему возникают различные болезни, если человек не соблюдает их. Закреплять культурно - гигиенические навыки, умение соблюдать правила гигиены для здоровья человека.</p>
<p>Февраль «Спортом занимайся - здоровья набирайся!»</p>	<p>Беседа «Движение - жизнь», «Виды спорта». «Физкультура для детей» Утренняя гимнастика ООД Физическая культура Физкультминутки Динамические паузы Пальчиковые игры Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>	<p>Расширять представления детей о пользе движений для укрепления здоровья. Развивать интерес к физкультуре и спорту. Развивать умение организовывать двигательную деятельность самостоятельно.</p>
<p>Февраль «Спортом занимайся -</p>	<p>Спортивные праздники, развлечения Массаж Игротренинг</p>	

<p>здоровья набирайся!»</p>	<p>Релаксация Интерактивная игра «Кому что нужно для игры?» Рассказы из личного опыта «Спортивная тренировка футболиста», «Тренировка гимнастов», «как я училась плавать» Проектная деятельность Просмотр видео- и мультфильмов о спорте («Смешарики». Новые серии) Чтение «Спортивные сказки»</p>	
<p>Март «Спортом занимайся - здоровья набирайся!» (осанка, плоскостопие)</p>	<p>Игровая ситуация «Случай с Кривлякой» Беседа «Правильная осанка - залог здоровья!», «Здоровые ножки бегут по дорожке» Проблемно - игровая ситуация «Косолапый мишка» Просмотр видеофильма Игра - квест «Здоровая спина», Интерактивная игра «Здоровая спина», игротренинг «Красивая осанка», «Здоровые ножки» Просмотр видеофильмов «Формирование здоровой осанки», «Красивая осанка» Самомассаж, массаж стоп Практические занятия по выполнению упражнений на укрепление мышечного корсета и формирование свода стопы Составление газеты «Здорово быть здоровым»</p>	<p>Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма человека (профилактика нарушений осанки, плоскостопия). Приучать детей следить за своей осанкой при всех видах деятельности. Развивать у детей интерес к выполнению различных физических упражнений. Развивать самостоятельность и творчество в реализации двигательной активности.</p>
<p>Апрель «Здоровье и вредные привычки»</p>	<p>Беседа «Вредным привычкам НЕТ! Здоровью - зелёный свет» Проблемно - игровая ситуация «Я платочек потерял», «Сладкие ноготки», «Вкусный карандаш» Проектная деятельность Акция «Нет наркотикам!» Выставка рисунков «Мы против вредных привычек»</p>	<p>Расширять представления детей о факторах, разрушающих здоровье. Закреплять представления о том, почему</p>

	<p>Рассказы из личного опыта «Как я боролся с вредной привычкой» Презентация «Семья без вредных привычек» (опыт семьи Сахаровых) Практическое занятие «Как пользоваться носовым платком», «Мы умеем промывать нос» Сюжетно - ролевая игра «Поликлиника. На приёме у врача. Проблемная ситуация «Ногти как у Бабы Яги» Презентация «Вредные привычки взрослых людей» Дыхательная гимнастика Чтение «Полезные сказки. Беседы о хороших привычках»</p>	<p>возникают разные болезни, если у человека есть вредные привычки. Формировать у детей положительный образ себя в будущем, умение находить для себя положительный идеал.</p>
<p>Май «Правила ЗОЖ»</p>	<p>Беседа «Я здоровый человек», «Цветок здоровья» Игра - квест «Путешествие в страну Неболек» Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика Проектная деятельность Спортивный праздник Проблемно - игровая ситуация «кот Кузя заболел», «Капризный малыш», «Нехочуха на прогулке» Составление лэпбука «Азбука здоровья»</p>	<p>Систематизировать представления детей о составляющих ЗОЖ. Способствовать формированию у детей умений применять необходимые технологии, позволяющие сохранить и укрепить здоровье.</p>
<p>Май «Правила ЗОЖ»</p>	<p>Составление правил безопасного бытового поведения Изготовление картинок - обозначений «Правила безопасного поведения» Беседа по картинкам (правила безопасного бытового поведения)</p>	<p>Развивать самостоятельность, инициативность в выполнении навыков здорового образа жизни в бытовом поведении. Закреплять знание приёмов безопасного поведения, навыков ЗОЖ и умение использовать их</p>

Работа проводилась во всех режимных моментах в течение дня через разнообразные **формы работы:**

- **организованную образовательную деятельность** (занятия по Физической культуре);
- **совместную партнёрскую деятельность взрослого с детьми** (подвижные игры, физкультминутки, интерактивные игры, игротренинги, физкультурные развлечения);
- **самостоятельную деятельность детей** (физические упражнения, проектная деятельность, проведение подвижных игр, физкультминуток, рассматривание энциклопедий).

Например, рассмотрим, формы работы по формированию у детей потребности и навыков заниматься физической культурой и спортом.

Здесь использовались:

Беседа «Движение - жизнь», «Виды спорта». «Физкультура для детей»

Утренняя гимнастика

НОД «Физическая культура»

Физкультминутки

Динамические паузы

Пальчиковые игры

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Спортивные праздники, развлечения

Массаж

Игротренинг

Релаксация

Интерактивная игра «Кому что нужно для игры?»

Рассказы из личного опыта «Спортивная тренировка футболиста», «Тренировка гимнастов», «Как я училась плавать»

Проектная деятельность

Просмотр видео- и мультфильмов о спорте («Смешарики» Новые серии)

Чтение «Спортивные сказки»

Использовала в работе разнообразные методические приёмы:

Словесные

1. **Беседа** «Я-человек», «Такой я изнутри», «Уход за телом и лицом» ..

2. **Чтение художественной литературы** (книга «Ты и я»), рассказы из энциклопедии «Суставы», «Кости и мышцы»...

3. **Составление рассказов, писем** «Что у меня внутри», «Как стать здоровым», «Зачем нужно чистить зубы», «Как вылечить больное горло», «Правильно питайся».

4. **Вопросы**

5. Представление проектов по ЗОЖ.

6. Заучивание текстов пальчиковых игр, физкультминуток, релаксации.

Практические

1. **Упражнения творческого характера:** «Придумай упражнение для ног, рук, и т. д.», «Нарисуй схему упражнения», «Придумай вариант игры (знакомой)».

2. **Упражнения на формирование осанки и свода стопы; на дыхание.**

3. **Упражнения** «Проверь позу», «Дыши правильно», «Зоркий глаз».

4. **Ритуалы.**

5. **Массаж, самомассаж.**

6. **Моделирование.**

7. **Опытническая деятельность.**

8. **Уточнение, напоминание.**

Наглядные

1. **Рассматривание иллюстраций.**

2. **Показ.**

3. **Рассматривание фотоальбомов, дидактических пособий, плакатов** «Азбука здоровья», «Питание. Витамины»

4. **Наблюдения** за листопадом, деревьями, ветром, за позой людей и т.д.

5. **Рассматривание схем выполнения упражнений, заданий.**

6. **Просмотр видеофильмов, мультфильмов, презентаций.**

7. **Фото, видеорепортажи.**

Игровые

1. **Подвижные игры:** «Будь устойчив», «Повторяйте за мной».

2. **Сюрпризные моменты** (игровые персонажи «Здоровейка», «Кривляка», «Доктор Ай Болит», Кот Кузя).

3. **Пластические этюды:** «Птицы», «Снеговик тает», «Цветы и трава», «Деревья ходят».

4. **Имитационные движения:** «Птицы», «Ходьба по пластилину», «Листопад».

5. **Дидактические игры:** «Вредные привычки», «Валеология: кожа, зубы» ...

6. **«Проблемный кейс».**

7. **Элементы спортивных игр.**

8. **Интерактивные игры**

9. **Проблемно – игровые ситуации** (игротренинг).

Нужно отметить, что методические приёмы на каждом возрастном этапе были разные:

- ◆ **в среднем возрасте** – это преобладание игровых приёмов, сюрпризности, рассказ воспитателя;
- ◆ **в старшем дошкольном возрасте** – это проблемно – игровые ситуации, моделирование ситуаций, рассказ детей из личного опыта.

Так же хочется отметить **методические приёмы работы с ИКТ:**

- детское телевидение;
- «видеопривет» от заболевшего ребёнка (в Skype);
- виртуальные экскурсии;
- фоторепортажи, видеорепортажи;
- видеоигротренинги (выполнение упражнений);
- использование аудиозаписей (музыкальные гимнастики, музыкотерапия, слушание музыки, музыкальные пластические этюды);
- представление видеопроектов, презентаций, мультимедиа, мультфильмов, видеосюжетов;
- интерактивные игры;
- показ, просмотр слайд - шоу через фоторамку;
- интерактивные игры и игровые задания.

Результатом любой деятельности по формированию ЗОЖ проводилась **рефлексия**, где дети высказывались понравилось ли им, почему (т.е. аргументировали свой ответ или выбор смайлика, тем самым у детей формировалось осознанное отношение к деятельности по ЗОЖ).

Активными союзниками в нашей работе стали родители обучающихся. **Формы взаимодействия** с семьями обучающихся были разнообразными: **Круглый стол** «Вечер вопросов и ответов», «Полезная еда. Натуральные витамины»;

Анкетирование;

Участие в физкультурных праздниках, развлечениях;

Участие в проектной деятельности по формированию ЗОЖ;

Слайд – шоу «Упражнения для формирования правильной осанки», «Упражнения для профилактики плоскостопия»;

Консультации «Соблюдение режима дня – важный компонент ЗОЖ», «Дыхательная гимнастика – путь к здоровью», «Релаксация – средство сохранения эмоционального благополучия детей», «Подвижные и спортивные игры – средство повышения двигательной активности детей», «Упражнения и игры на формирование правильной осанки», Скажем «Нет!» развитию плоскостопия у детей»;

Мастер – класс «Изготовление тренажёра для правильного дыхания», «Массажный коврик»;

Семинар – практикум: «Массаж и самомассаж»– условие укрепления здоровья детей», «Использование интерактивных игр в формировании у детей представлений о ЗОЖ дома»;

Презентации: «Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью», «Закаливание – залог здоровья», «Секреты гигиены»;

Открытые просмотры утренней зарядки, прогулки.

Родители создали свою компанию по интересам, ежемесячно выезжали на берег Оки, где проводили спортивные конкурсы, подвижные и спортивные игры.

Результаты педагогической диагностики показывают, что:

у **90%** детей сформированы представления о составляющих ЗОЖ и факторах их разрушающих;

на **25%** больше детей овладели навыками ЗОЖ;

на **40%** больше детей стали проявлять самостоятельность и инициативу в выполнении навыков ЗОЖ в бытовом поведении;

на **40%** детей осознанно относятся к своему здоровью, на 20% больше произошло становление ценностей здорового образа жизни.

Показатели в среднем улучшились на **27%**.

Результатом моей работы по формированию у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью с использованием ИКТ стало:

У обучающихся:

1. Имеют представления о ЗОЖ.

2. Применяют навыки здорового образа жизни: правильно питаются; закаляются; занимаются физической культурой и спортом; соблюдают режим дня, правила личной гигиены.

3. Проявляют самостоятельность в выполнении навыков здорового образа жизни.

4. Осознанно относятся к ЗОЖ (осознанное выполнение режимных моментов, гигиенических навыков, физических упражнений, негативное отношение к вредным привычкам, умение контролировать своё поведение).

5. Понимают ценности ЗОЖ (ежедневно выполняют правила ЗОЖ: соблюдают режим дня, регулярно питаются, занимаются физкультурой и спортом и т. д.)

37% детей (9 человек) посещают кружок «Футбол» (платные услуги в ДОУ);

17% детей (4 ребёнка) – секцию футбола (фк «Фаворит»)

17% детей (4 ребёнка) – секцию «Самбо»;

21% детей (5 человек) – секцию гимнастики;

8% детей (2 ребёнка) – секцию чирлидинга.

Родители (законные представители):

1. Активно участвуют в работе по сохранению своего здоровья и здоровья детей: совместно посещают ФОКи - 25% семей;

участвуют в физкультурных праздниках и семинарах по здоровому образу жизни в МБДОУ;

2. Создают проекты по формированию представлений о ЗОЖ.

Опыт моей работы показал, что в формировании у детей дошкольного возраста осознанного отношения к ЗОЖ, дети самостоятельны в выполнении навыков ЗОЖ: выполняют физические упражнения, проводят подвижные игры,

активно участвуют в разных видах физкультурной, спортивной, проектной деятельности, осознанно относятся к своему здоровью. Дети проявляют самостоятельность и уверенность в себе, делятся спортивными успехами (грамоты, медали, кубки, награды), новыми представлениями и знаниями, создавая совместно с родителями проекты, презентации.

Использование ИКТ даёт положительный результат:

- ◆ активно мотивирует детей на деятельность по сохранению и укреплению здоровья;
- ◆ у детей сформировалось эмоционально – положительное отношение к двигательной деятельности, игровой (интерактивные игры);
- ◆ быстрое и качественное усвоение материала по ЗОЖ;
- ◆ развито произвольное внимание дошкольников, быстрое переключение внимания, благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике;
- ◆ дети умеют моделировать различные сюжеты и ситуации;
- ◆ дети проявляют познавательный интерес к моделированию игр с помощью ИКТ.

В перспективе я планирую:

Продолжать работу по:

- ◆ формированию у детей дошкольного возраста самостоятельности в выполнении навыков здорового образа жизни;
- ◆ по становлению ценностей ЗОЖ;
- ◆ овладению элементарными нормами и правилами ЗОЖ;
- ◆ использованию ИКТ в воспитательно – образовательном процессе.

Привлекать детей и родителей к созданию интерактивных игр, мультимедийных презентаций, видеосюжетов, видеофильмов фото- и видеорепортажей, видеороликов о физкультурной, спортивной, игровой деятельности в ДОУ и дома.