

**МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БИЙСКА»
МБОУ «СОШ № 4 им. В.В. Бианки»**

**«Организация системы работы по формированию
ЗОЖ участников педагогического процесса
посредством реализации оздоровительных проектов».
(из опыта работы)**

**Выполнила:
Малагонцева Олеся Александровна
инструктор по физической культуре
МБОУ «СОШ № 4 им. В.В. Бианки»**

Бийск, 2022

Перечень модулей

1. Наименование работы
2. Условия возникновения опыта
3. Актуальность
4. Новизна опыта
5. Теоретическая база опыта
6. Ведущая педагогическая идея
7. Технология опыта
8. Условия реализации
9. Трудоемкость
10. Результативность
11. Адресная направленность
12. Литература
13. Приложения

Условия возникновения опыта

Опыт формировался на базе типового муниципального бюджетного образовательного учреждения «СОШ № 4 им. В.В. Бианки» (далее - МБОУ) города Бийска. Работа в рассматриваемом направлении осуществлялась с детьми, педагогами ОУ и родителями (законными представителями) воспитанников в течении 5 лет.

ФГОС направлен на решения целого ряда образовательных и воспитательных задач. Для решения имеющихся задач, в частности в области «физическое развитие», ФГОС предусматривает работу всех участников педагогического процесса, к которым относятся:

- охрана и укрепление физического здоровья детей;
- формирование общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового образа жизни, физических качеств, самостоятельности и ответственности ребенка.

Для достижения положительных результатов при решении поставленных задач, была сформирована и реализована система работы по формированию ЗОЖ участников педагогического процесса, которая состояла из трех проектов: «Знакомство с основами ЗОЖ для самых маленьких», «Здоровье на ладошке – Су Джок» и «Пионербол для дошкольников». Целью первого проекта стало знакомство с основами ЗОЖ посредством организации работы по соблюдению режима дня ребенка. Целью второго проекта стало знакомство и освоение здоровьесберегающей технологии Су Джок посредством работы с массажёром «Каштан». Целью третьего проекта обучение детей основным приёмам владения мячом в игровых условиях, посредством освоения спортивной игры Пионербол для укрепления физического здоровья воспитанников. В совокупности организованные проекты создали условия для реализации основных задач ФГОС в области «физическое развитие».

Работа в данном направлении осуществлялась с участниками педагогического процесса в течении пяти лет. Опыт формировался в условиях Муниципального образовательного учреждения «Средней общеобразовательной школе № 4 им. В.В. Бианки» (корпус 2) с детьми младшего (среднего) возраста, группы № 8, родителями (законными представителями) воспитанников, воспитателями группы (воспитателями ДОУ). Выделялось три этапа практической деятельности. Первый этап с сентября 2017 года по май 2018 года, второй этап с сентября 2018 года по май 2020 года, третий этап с сентября 2020 по май 2022. Эффективность осуществляемой деятельности подтверждается проведенными наблюдениями и индивидуальными беседами с воспитанниками в начале и конце запланированной работы. Проведённые анкетирования с родителями

(законными представителями) на начало и конец организации каждого проекта и работы в целом. Полученные данные показали, что большинство родителей не только усвоили теоретические основы предлагаемой здоровьесберегающей технологии, приобрели практические навыки, но и используют их со своими детьми. Педагоги ОУ после организованной с ними работой приняли решение по внедрению реализуемых проектов в своих группах.

Актуальность

В современной дошкольной педагогике в условиях модернизации системы Российского образования одним из приоритетных направлений развития детских садов является создание условий для физического развития и укрепления здоровья дошкольников. Целью физического воспитания является формирование у детей двигательных умений, навыков, физических качеств, *элементов здорового образа жизни*.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов. К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится **семейное воспитание**.

Эффективность физического воспитания дошкольников целиком зависит от систематической и целенаправленной воспитательно-образовательной **работы с детьми**, в условиях ДОО и семьи, учитывающей возрастные особенности их развития. В этой связи не только просвещение, но и образование родителей становится сегодня значимым для семьи, которая сталкивается с проблемой воспитания детей в меняющемся современном мире. Анализ практики показывает, что в настоящее время наблюдается недостаточное физическое развитие детей при поступлении в детский сад. При этом дети часто испытывают «*двигательный дефицит*», то есть количество движений проводимых ими в течение дня ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушение осанки. И одной из основных причин таких показателей является неосведомленность родителей в вопросах дошкольной педагогики, в частности, физического воспитания детей.

В связи с этим возникла необходимость по более тесному сотрудничеству ДОО и родителями по вопросу физического развития и укрепления здоровья детей. В описании **опыта работы** представлена организация системы работы по формированию ЗОЖ участников педагогического процесса посредством реализации оздоровительных проектов.

Новизна опыта

Новизна опыта заключается в создании новых вариантов организации системы работы по формированию ЗОЖ всех участников педагогического процесса.

Теоретическая база опыта

Физкультурно – оздоровительные проекты, методы и принципы их организации в современной литературе широко рассматриваются в научных работах: Змановского Ю. Ф., Алямовской Н. Н., Казаковцевой Т. П. др.

Так же в современной педагогике все больше внимания уделяется вопросам приобщения к основам ЗОЖ дошкольников, как основному средству развития здорового и гармонически развитого человека. Автором подобных программно – методических пособий являются: Волкова В. А., Спирина В. П., Шитова Е.В., Колесникова И. А. и др.

Таким образом, после изучения теоретических основ организации физкультурно-оздоровительных проектов, актуальности рассматриваемой проблемы, был составлен перспективный план работы по изучаемому вопросу и начаты поиски методического и теоретического материала для реализации планируемых проектов. Подбор теоретических материалов стал основой для разработки авторских: циклов бесед с детьми направленных на ознакомления с компонентами ЗОЖ, циклов ООД по освоению здоровьесберегающей технологии Су Джок, циклов памяток для родителей направленных на закрепления знаний детей по ЗОЖ и др..

Ведущая педагогическая идея

Ознакомление и приобщение воспитанников к основам ЗОЖ (вторая младшая группа), к здоровьесберегающим технологиям (средняя группа), к спортивной игре Пионербол (старшая и подготовительная группа) вовлекая в деятельность всех участников педагогического процесса, включая в него семьи воспитанников и педагогов ОУ.

Технология опыта

Цель: Организация системы работы по формированию ЗОЖ участников педагогического процесса посредством реализации оздоровительных проектов.

Задачи:

1. Изучить интересы, мнения родителей (законных представителей) по проблеме сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения;
2. Организовать консультации и обмен опыта между взрослыми (родитель – родитель, педагог – родитель, педагог – педагог) в рамках реализуемых проектов;

3. Обогащать детско-родительские взаимоотношений при организации совместной деятельности, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, закаливанию, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей в рамках реализуемых проектов.

Принципы работы.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора *принципов* в организации и проведении работы в данном направлении.

1. *Принцип индивидуального подхода* к каждому ребенку и каждой семье.
2. *Принцип систематичности и последовательности работы* в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду, между родителями и педагогами.
3. *Принцип научности* – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на развитие физических качеств, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
4. *Принцип активности и сознательности* – участие всех участников проектной деятельности в поиске новых эффективных методов целенаправленной деятельности в целях оздоровления себя и детей;
5. *Принцип комплексности и интегративности* – решение оздоровительных задач в системе с задачами познавательного характера.
6. *Принцип результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата, независимо от возраста и уровня физического развития детей;
7. *Принцип оздоровительной направленности* – согласно, которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей в соответствии с состоянием здоровья воспитанников и уровня их физического развития на спортивных досугах.
8. *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи

родителям воспитанников, привлечение их к участию в реализации физкультурно-оздоровительных проектов.

Помимо вышеизложенных принципов, проектная деятельность строилась на принципах В. И. Зягвязимского:

1. *Принцип мультимедийности.*
2. *Принцип активизации познавательной деятельности* – обучение опирается на сознательное заинтересованное отношение ребенка к предлагаемым ему формам деятельности.

Методы и приемы работы.

При организации проектной деятельности использовались различные методы физического воспитания как специфические, так и общепедагогические.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) Методы строго регламентированного упражнения;
- 2) Игровой метод;

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы, используемые при организации физкультурно-оздоровительных проектов:

1. Беседа;
2. Метод повышения эмоциональной активности;
3. Метод игровой и воображаемой ситуации;
4. Практический метод (метод упражнения);
5. Игровой;
6. Метод вопросов;
7. Метод рассказ воспитателя;
8. Метод рассказ детей;
9. Словесный метод (чтение произведений детям).

Опираясь на методы работы, с участниками педагогического процесса, выбраны приемы взаимодействия:

1. Объяснение;
2. Показ предметов, образца и способа действия;
3. Указание;
4. Сравнение;
5. Игра-драмотизация;
6. Демонстрация видеопрезентации.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания направленных на организацию системы работы по формированию ЗОЖ

участников педагогического процесса посредством реализации оздоровительных проектов.

Формы организации работы педагога с детьми (в рамках реализуемых проектов).

- ✓ Организованная образовательная деятельность с группой детей (цикл «По дорогам русских народных сказок»; «Расти здоровым и сильным» (открытое занятие для родителей)).
- ✓ Совместная деятельность (цикл бесед «Что мы знаем о здоровье» и др., организация дидактических).
- ✓ Рассказывание сказок (цикл «Сказки о мяче»,).
- ✓ Рассказы по презентациям познавательного характера с использованием ИКТ (цикл «Одежда по временам года», «Профессия врач»).
- ✓ Фронтальная (работа по закреплению движений).
- ✓ Групповая (практическое совершенствования навыков: работы с тренажером «Каштан», закаливания, соблюдения режима дня, утренней гимнастики и др.).
- ✓ Чтение художественной литературы.

Форма организации педагога с родителями (в рамках реализуемых проектов).

- ✓ Родительские собрания («Здоровьесберегающая технология ДОУ», «Как мы научились соблюдать режим дня»).
- ✓ Коллективная совместная деятельность (творческая лаборатория - изготовление нестандартного спортивного оборудования для уголков активности ребенка).
- ✓ Анкетирование родителей («О здоровье всерьез» - проект «Здоровье на ладошке – Су Джок», «ЗОЖ в семье» - проект «Знакомство с основами здорового образа жизни для самых маленьких», «Здоровый образ жизни» - опыт работы «Организация системы работы по формированию ЗОЖ участников педагогического процесса посредством реализации оздоровительных проектов»).
- ✓ Семинар – практикум («Су Джок для здоровья, посредством развития мелкой моторики дошкольников»).
- ✓ Консультации (буклеты, папки-передвижки: «Применение Су Джок терапии», «физическое воспитание ребенка в семье», «Режим дня дошкольника», «Босохождение элементы закаливания организма», «Что делать, если у ребенка плоскостопие», «Физкультурное оборудование своими руками», «Красивые и здоровые зубы», «Массаж десен щеткой», ««Компьютер «за» и «против»» и др.).
- ✓ Памятки (предназначены для помощи родителям в закреплении изученного материала по ЗОЖ в домашних условиях, содержат в себе необходимый перечень вопросов и предполагаемых ответов ребенка по изучаемой теме).

Форма организации педагога с педагогами:

- ✓ Консультация («Дыхательная гимнастика как средство оздоровления детей», «Активная двигательная деятельность в режиме дня – важнейшее условие для своевременного и полноценного развития», «Использование приёмов Су-Джок терапии в работе с детьми дошкольного возраста», «Формирование у детей привычек здорового образа жизни»).
- ✓ Выступление (доклад на педагогическом совете «Технология Су Джок»).
- ✓ Мастер – класс (Здоровьесберегающая технология Су – Джок в дошкольном образовательном учреждении).
- ✓ Семинар – практикум («Подвижные игры. Любимые и забытые» - проект «Знакомство с основами ЗОЖ для самых маленьких»)

Этапы работы.

Подготовительный (июнь - август 2017 г., июнь – август 2018, июнь – август 2020).

1. Проведения мониторинга на начальном этапе (с родителями – анкетирование, с детьми наблюдение).
2. Изучение теоретических исследований по проблеме физического развития и укрепления здоровья дошкольников посредством приобщения их к основам ЗОЖ.
3. Поиск возможных вариантов организации системы работы по формированию ЗОЖ участников педагогического процесса, с помощью организации физкультурно-оздоровительных проектов на основе имеющихся теоретических знаний (возникновение идеи опыта, определение цели, задач и выбор методов и средств их реализации, анализ литературы и сбор информации).
4. Разработка перспективного плана по теме самообразования.
5. Подбор методических материалов.

Практический (1 часть: сентябрь 2017 – апрель 2018 г., 2 часть: сентябрь 2018 – апрель 2020г., 3 часть: октябрь 2020 – апрель 2022)

1. Разработка перспективного плана работы по выбранному направлению.
2. Реализация плана работы по составленным проектам.
3. Промежуточный мониторинг реализуемых проектов (с родителями – анкетирование, с детьми наблюдение).

Завершающий (май 2018, май 2020, май 2022 г.)

1. Повторный мониторинг начального этапа.
2. Оценка эффективности работы.
3. Обобщение опыта.

Реализация опыта работы.

Свою работу начала с подбора литературы теоретического и практического характера, с поиска иллюстрационного материала, с подбора

методического материала для составления базовых конспектов. Презентаций познавательного характера по ознакомлению детей и взрослых с основами ЗОЖ и приобщения их к освоению здоровьесберегающей технологии. С составление выступлений на родительских собраниях, конспектов по организации семинаров – практикумов, мастер-классов. Составление перспективного плана работы с родителями, детьми и педагогами; по двум основным направлениям: «Ознакомление с основами здорового образа жизни для самых маленьких» и «Здоровье на ладошке Су Джок». Анкетирование родителей и наблюдение за детьми было организовано на начальном этапе, данная деятельность позволила выявить их знания по рассматриваемому вопросу.

В группе проведено несколько циклов бесед по формированию представлений о ЗОЖ и освоению здоровьесберегающей технологии.

Затем провела первую запланированную встречу с родителями, на которой родители включились в информационную беседу, касающуюся проектов, которые запланированы реализоваться в группе и их роли в них. Вся остальная работа была направлена:

- ✓ на обогащение знаний детей, воспитателей и родителей группы в данных направлениях;
- ✓ на развитие и закрепление умений: по соблюдению режима дня дошкольников, по освоению здоровьесберегающих технологий;
- ✓ на повышение педагогической компетентности в рассматриваемом вопросе участников педагогического процесса (воспитатели и родители группы, педагоги ДОУ).

Основной практический этап по организации системы работы по формированию ЗОЖ участников педагогического процесса делился на два основных цикла. **Первый цикл** организовывался во второй младшей группе (2017 – 2018 уч.г.) после адаптационного периода. Данная работа была основана на ознакомлении и приобщении участников педагогического процесса к основам здорового образа жизни посредством соблюдения режима дня ребенка. Работа в данном направлении отражена в познавательно-оздоровительном проекте «Знакомство с основами здорового образа жизни для самых маленьких». **Второй цикл** организовывался в средней и старшей группе (2018-2019-2020 уч. год). Работа в данном направлении отражена в практико-ориентированном проекте «Здоровье на ладошке Су Джок». **Третий цикл** организовывался в старшей и подготовительной к школе группе (2020 -2021-2022 уч. год). Работа в данном направлении отражена в практико-ориентированном проекте «Пионербол для дошкольников».

При организации работы с родителями были изготовлены атрибуты для подвижных игр. Родители совместно с детьми в домашних условиях изготавливали нестандартное спортивное оборудование для уголков активности. Также для родителей организована образовательная деятельность «Расти, здоровым и сильным». Все желающие родители могли присутствовать на ООД из цикла «По дорогам русских народных сказок» с

применением технологии Су Джок, поддерживая своего ребенка и осуществляя помощь в организации. Помимо этого родители принимали участия в организации дружеского матча по пионерболу среди воспитанников подготовительных к школе групп.

Родители, ознакомившись с теоретическими и методическими основами ЗОЖ, здоровьесберегающими технологиями, правилам спортивной игры пионербол, упражнениями с мячом, средствам выпущенных для них памяток, консультаций, картотек и организованных семинаров – практикумов начали использовать их в совместной деятельности со своим ребенком.

Основное направление («Знакомство с основами здорового образа жизни для самых маленьких») по организации системы работы по формированию ЗОЖ участников педагогического процесса строилась по следующему плану:

- ✓ организация и проведение беседы из цикла «Что мы знаем о здоровье» с воспитанниками группы;
- ✓ через 2-3 дня проводится презентация из цикла «Одежда по временам года», который в своей вводной части на основе словесного метода закрепляют и обобщают знания детей о последовательности одевания на прогулку;
- ✓ затем организуется работа по произведениям детских писателей о личной гигиене и соблюдению режима дня (А.Л. Барто «Девочка чумазая», загадки о врачах, о лекарствах, о здоровом образе жизни, о гигиене, К.Чуковский «Фудорино горе»);
- ✓ разучивание и организация подвижных игр, так как это неотъемлемая часть в режиме дня ребенка дошкольника;
- ✓ организация дидактических игр в самостоятельной деятельности направленных на закрепления полученных знаний воспитанников о ЗОЖ;
- ✓ представление теоретического материала размещалось в приемной группы для информирования родителей;
- ✓ после проведенной месячной тематической работы дети совместно с родителями в домашних условиях закрепляли полученные знания и умения с помощью разработанных для них памяток.

Второе направление в работе («Здоровье на ладошке – Су Джок») осуществлялось по следующему плану:

- ✓ цикл ООД «По дорогам русских народных сказок» - помогает автоматизировать навыки по освоению здоровьесберегающей технологии Су Джок»;
- ✓ организация и разучивания упражнений ежедневной пальчиковой гимнастики с использованием тренажера «Каштан»;
- ✓ организация мастер – класса для педагогов ДОУ и семинара – практикума для родителей с целью развития умений по освоению здоровьесберегающей технологии Су Джок»;

Третье направление в работе («Пионербол для дошкольников») осуществлялось по следующему плану:

- ✓ Разработан тематический и перспективный план образовательной и совместной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста по обучению спортивной игре Мини-волейбол
- ✓ Беседы с детьми и воспитателями, «Правила техники безопасности», изучаем правила: игры в волейбол, (просмотр игры на видео записи), «Недели здоровья», показ презентации с использованием ИКТ и др.
- ✓ Совместные занятия с родителями «Весёлые старты», развлечение «Мяч через сетку», «Королевство волшебных мячей» и др.

Все вышеизложенное не только позволило решить ряд запланированных целей и задач, но и позволило сплотить коллектив детей, родителей и педагогов привлечь их совместной деятельности в рамках физической культуры. На основе представленного опыта работы с одной из групп детского сада, другие педагоги с удовольствием готовы принять участие в реализации предлагаемых им проектов со своими семьями.

Условия реализации.

1. Организация материально - технического и атрибутивного обеспечения: для организации соблюдение всех элементов режима дня, практической деятельности с тренажером «Каштан», подвижных игр и презентаций.
2. Организация сайта инструктора по физической культуре для размещения консультационной информации родителей группы, педагогов по тематике проводимых проектов.

Трудоемкость.

1. Создание: картотеки зрительной гимнастики, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики (для работы с тренажером «Каштан»), атрибутов, наглядных материалов, для организации подвижных игр.
2. Разработка проектов: «Знакомство с основами здорового образа жизни для самых маленьких» для детей второй младшей группы, «Здоровье на ладошке – Су Джок» для детей средней и старшей группы, «Пионербол для дошкольников» для детей старшей и подготовительной к школе группы
3. Разработка конспектов совместной деятельности с воспитанниками.
4. Разработка презентаций познавательного характера для усвоения детьми и родителями изучаемой темы.
5. Разработка мастер-классов, семинаров – практикумов для взрослых участников педагогического процесса.

Результативность.

В результате проделанной работы повысилась педагогическая компетентность родителей и педагогов ОУ в вопросах формирования основ ЗОЖ каждого члена семьи, основ работы по здоровьесберегающей технологии Су Джок и спортивной игры пионербол. Дети без особого труда освоили запланированный объем теоретической информации о ЗОЖ, здоровьесберегающих технологиях и освоили игру пионербол. Научились понимать значимость соблюдения всех компонентов режима дня, стали проявлять познавательный интерес к организации и проведению работы по здоровьесберегающей технологии Су Джок с тренажером «Каштан», а так же с удовольствием играют в пионербол, как на прогулки так и в спортивном зале. Дети с огромным удовольствием слушали рассказы по презентациям, быстро включались в беседы по закреплению изучаемого. Легко принимали участия в организации пальчиковой гимнастики (тренажер «Каштан»), утренняя гимнастика, подвижные игры и др. виды деятельности. Дети освоили основные движения (бросание мяча в разных направлениях, бросок мяча вверх и ловля его двумя руками, бросок мяча вверх вперёд через сетку, ловля мяча на лету, перебрасывание мяча партнёру удобным способом, перебрасывание мяча через сетку друг другу, передача мяча двумя руками от груди и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через сетку правой и левой рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой, прыжки вверх, с броском мяча через сетку). У детей развиты физические качества. У воспитанников развит устойчивый интерес к спорту. Дети с легкостью выполняют предложенные движения и упражнения, правильно соблюдая все указания, тем самым закрепляя основные виды движений разученных на организованной образовательной деятельности. Проведение системной работы по формированию ЗОЖ участников педагогического процесса не только обогатила познавательную деятельность, и развило физические качества участников, но и сплотило детский коллектив, они стали дружнее, более общительны.

Самым главным показателем результативности проделанной работы, считаю:

- ✓ у воспитанников наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств, для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта;
- ✓ у педагогов и родителей сформированы ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья детей.