**Филиал МКДОУ Баранниковский детский сад – Фадюшинский детский сад**

Отчёт по самообразованию на тему:

**«Формирование навыков здорового образа жизни посредством применения игрового самомассажа у детей дошкольного возраста»**

Мехоношина Анастасия Сергеевна,

воспитатель

2022 год

Началом работы по теме опыта стало изучение результатов анкетирования родителей. Главной целью анкетирования родителей воспитанников было выяснить проблемы, возникающие у **родителей в воспитании здорового ребенка**, а также **проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни**. По ответам родителей можно судить о том, что они не всегда четко понимают, какие показатели составляют понятие «Здоровый образ жизни».

Помимо проведенной работы с родителями воспитанников, был проведён мониторинг с целью выявления уровня знаний о здоровом образе жизни у детей. Была использована диагностика педагогического процесса по области  «Физическое развитие», использовались показатели, применимые к подразделу «Здоровье».  Были получены следующие показатели на начало учебного года: на стадии формирования – 22 %, не сформирован - 78%. То есть у большинства воспитанников не достаточно сформированы представления о здоровом образе жизни.

**Для детей было характерно незнание о важных и вредных факторах для здоровья, о значении**  для здоровья закаливающих процедур и игрового самомассажа.Так, педагогические наблюдения, анализ взаимодействия с детьми показал, что у воспитанников тоже отсутствуют целостные представления о здоровом образе жизни.

Таким образом, используя полученные материалы, выявила проблему недостаточно эффективной работы, как дошкольного учреждения, так и родителей по приобщению детей к здоровому образу жизни.

# Поэтому с сентября 2021 года появилась идея использования нетрадиционных видов здоровьесбережения, для формирования навыков здорового образа жизни посредством применения игрового самомассажа у детей дошкольного возраста.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего формирования навыков здорового образа жизни актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений.

Актуальностьовладения основами здорового образа жизни обусловлена, во-первых, тем, что данная технология имеет широкую область применения на всех уровнях организации системы дошкольного образования. Во-вторых, она обучает здоровому и правильному образу жизни. В- третьих, использование игрового самомассажа положительно влияет на уровень развития двигательных навыков и физических качеств детей дошкольного возраста.

Именно поэтому педагогический процесс при активном сотрудничестве воспитателя и воспитанника должен быть направлен на решение проблемы  сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

*Объектом* исследования моей работы является педагогический процесс, а именно процесс формирования навыков здорового образа жизни у дошкольников при использовании игрового самомассажа.

В дошкольном возрасте ведущей деятельностью детей является игра, поэтому планируется использовать игровой самомассаж как один из методов здоровьесберегающих технологий. Ведущая идея опыта состоит в создании эффективных психолого - педагогических условий для организации игрового самомассажа детей в дошкольном образовательном учреждении, обеспечивающих накопление практического опыта здоровьесбережения и самостоятельному использованию методов игрового самомассажа в повседневной жизни ребенка.

Работа над формированием актуального педагогического опыта строилась в  три этапа.

I этап: информационно-аналитический: сентябрь 2021 г.

*Цель*: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по внедрению в работу здоровьесберегающих технологий, а именно игрового самомассажа

Направления работы:

- знакомство и изучение игрового самомассажа в дошкольном обучении и воспитании (методические пособия, наработки педагогов дошкольного образования, обмен опытом воспитателей дошкольного образования);

- проведение первичного мониторинга детей дошкольного возраста;

- анкетирование родителей;

II этап: организационно – практический: октябрь 2021– апрель 2022 г.

*Цель*: организация педагогического сопровождения и реализации опыта.

Направления работы:

- создание развивающей предметно-пространственной среды, оформление наглядно-демонстрационных и дидактических материалов;

- разработка перспективного планирования, обеспечивающая формирование представлений о здоровом образе жизни через применение игрового самомассажа, описание технологии их организации;

- осуществление внедрения новых форм и методов воспитательно-образовательной работы с детьми и вовлечение родителей в педагогический процесс по данной теме;

III этап: итоговый: май 2022 г.

*Цель*: выявить результативность работы по теме опыта.

Направления работы:

- мониторинг качества эффективности работы;

- определение целей и задач последующей работы.

Исходя из задач, определились несколько направлений:

Работа с детьми;

Работа с родителями воспитанников;

Работа с педагогами ДОУ.

Воспитательно-образовательная работа в группе была построена в соответствии календарным планом, в который был включён игровой самомассаж в различных режимных моментах.

В игровой самомассаж вошли игры, стихи, корригирующие гимнастики, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, направленные на укрепление здоровья дошкольников, которые используются в непрерывной образовательной деятельности.

Представлены возможные варианты включения предложенного игрового самомассажа в режимные моменты группы. Для этого разработаны конспекты с включением игрового самомассажа.

Игровой самомассаж способствует укреплению различных групп мышц, развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы, физических качеств, развивает ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве, содействует закаливанию; он способствуют воспитанию товарищеской взаимопомощи, согласованности действий в коллективе.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Упражнения самомассажа гармонично сочетаются с общеразвивающими упражнениями, поэтому их можно вводить в комплексы утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, выполнять в физкультурных минутках. В группе оформила картотеку игрового самомассажа, которая регулярно используется в работе с детьми.

Не менее важную роль играет ресурсное обеспечение: инвентарь для массажа и самомассажа; подготовленный воспитатель. который будет осуществлять, и организовывать процесс массажа и самомассажа.

Реализация данной работы проходила при комплексном взаимодействии с педагогами ДОУ.

Выступала на педагогическом совете семинаром-практикумом для воспитателей по теме: «Формирование навыков ЗОЖ посредством игрового самомассажа у детей дошкольного возраста».

Разработана консультация для воспитателей «Игровой самомассаж в ДОУ». Проводились открытые занятия, на которых можно было подробнее ознакомиться с разными видами игрового самомассажа.

Обязательным условием формирования навыков здорового образа жизни посредством применения игрового самомассажа является работа с родителями. На родительских собраниях знакомим родителей с требованиями, укладом жизни детского учреждения, чтобы они понимали, что здоровье ребенка будет охраняться и укрепляться педагогами.

      Для родителей были подготовлены консультации «Закаляемся с помощью игрового самомассажа», «Игровой самомассаж для детей в ДОУ», «Массаж и самомассаж детей в ДОУ» . Проводились семейные спортивные праздники и олимпиады «Мама папа я дружная семья», «Веселые старты».

В групповом уголке для родителей размещена полезная информация по данной теме, где они могут узнать подробнее о массажных мероприятиях.

Работа по вопросам игрового самомассажа с родителями ведётся на протяжении всего времени, что даёт положительный результат на конец эксперимента. Таким образом, созданная целостная система "детский сад - дети - родители " на данном этапе достаточно успешно функционирует.

С целью выявления результативности проведенной работы по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни через применение игрового самомассажа, была повторно использована диагностика педагогического процесса Н.В.Верещагиной, которая показала , что сформированы знания у 9%, находятся в стадии формирования у 73%, не сформировани у 18%.

Представленные результаты диагностического обследования знаний дошкольников о формировании представлений о здоровом образе жизни свидетельствуют о положительной динамике отслеживаемых показателей, что подтверждает эффективность используемых педагогом форм, методов и приёмов. Что дает нам сделать вывод о положительных результатах проводимой мной работой, это говорит об эффективности использования игрового самомассажа как одного из составляющих здоровьесберегающих технологий по профилактике простудных заболеваний и общего самочувствия дошкольников.

Результаты итогового анкетирования родителей так же показывают положительную динамику работы в данном направлении: повысился уровень знания и умения элементарных массажных мероприятий, их использование в повседневной жизни, представление о бережном отношении к своему телу, своему здоровью, здоровью детей.

Полученные экспериментальные результаты позволяют ввести в программы обучения и воспитания в детских дошкольных учреждениях разделы, связанные с применением средств массажных технологий для повышения уровня физического и психического развития детей.

Таким образом, применяя комплексную систему игрового самомассажа детей в дошкольном образовательном учреждении, мы успешно решили задачи по формированию представлений о здоровом образе жизни через применение массажных технологий у детей дошкольного возраста.