

Выступление из опыта работы: "Театр здоровья"

Педагог: Петрунина Ирина Сергеевна

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни. В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического так и психического, приобщения их к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных. Поэтому мною была выбрана тема по самообразованию «Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».

Для решения проблемы ЗОЖ, в рамках реализации программы развития детского сада «Малыш» - «Растишка», совместно с инструктором физической культуры, мы разработали и реализовали проект для детского сада по приобщению детей к здоровому образу жизни **«Мы выбираем здоровье!»**. В этот проект вошли мини-проекты по ЗОЖ, реализованные педагогами на группах. Мой мини-проект на подготовительной группе назывался **«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье»**.

Одной из ярких и интересных форм, использованных мной в работе по данной теме, была театрализованная деятельность. Оказалось, что методы и приёмы, применяемые в организации театрализованной и валеологической деятельности пересекаются.

- Специальные театральные этюды и упражнения;
- Игры на превращения;
- Игры на действие с воображаемыми предметами или на память физических действий;
- Игры на развитие двигательных способностей.
- Жесты;
- Артикуляционная гимнастика:
 - зарядка для губ,
 - зарядка для языка.
- Упражнение на дыхание;
- Сочини сказку;
- Придумай диалог;
- Расскажи сказку от имени героя или от своего имени.
- Самомассаж

Эти упражнения применяются и являются неотъемлемой частью как театрализованной деятельности, так и занятий по ЗОЖ. так и получился «Театр здоровья».

Участвуя в театрализованных играх, дети становятся героями разных событий из жизни людей, животных, растений, что дает им возможность глубже познать себя, окружающий мир и себя в этом мире. Театрализованная деятельность позволяет формировать у детей опыт социального поведения, не наносящего ущерба здоровью, благодаря тому, что разыгранная сказка, театрализованное представление («Как курочка солнышко искала», Зимний теремок», «Машино утро», «День рождения бабы Яги», «Зимние забавы») помогают ребенку сделать выбор как поступить в той или иной ситуации, чтобы быть здоровым и физически сильным.

Работу с детьми по формированию ЗОЖ начала со знакомства со страной Здоровья, где появился первый театральный герой – Мойдодыр. Этот персонаж необходим мне в начале занятий, для того чтобы создать проблемную ситуацию, направить детей по определенной теме. Далее дети обсуждают, как они будут решать поставленную перед ними задачу и действуют в заданном направлении. Мойдодыр, после первого занятия остался жить в нашей группе и всегда может дать детям полезные советы, а также проверить, все ли выполняют правила гигиены.

Сказочные герои в театре здоровья - постоянные гости: «Витаминка», «Грязнуля», «Капелька» и другие персонажи рассказывают детям о гигиене, строении тела и питании. В роли героев выступают куклы, взрослые, дети и мультипликационные персонажи с экрана телевизора.

Театральным постановкам предшествуют беседы о здоровье, обыгрывание игровых ситуаций («Мишка заболел», «Добрые помощники Доктора Айболита», «Девочка Чумахая» и т. п.); игры с пантомимами, чтение художественной литературы и рассматривание иллюстраций и фотографий по здоровому образу жизни; разучивание пословиц, поговорок, стихотворений о здоровом образе жизни. Всё это готовит и больших и маленьких артистов не только к выступлению, но даёт огромный запас знаний о ЗОЖ.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни у ребенка, прежде всего, зависит от семьи. Театрально-оздоровительные представления, в которых участвуют родители и дети гармонизируют отношения между детьми и взрослыми, создают атмосферу праздника и настроя на здоровый образ жизни.

С целью закрепления знаний детей о ЗОЖ в театрализованные мини-спектакли и сценки привлекаются дети, родители, сотрудники детского сада:

- Постановка по произведениям К.И.Чуковского «Чудо-дерево» рассказала о здоровом питании.

- Привитию культурно-гигиенических навыков способствовала инсценировка сказки «Мойдодыр», никто из ребят не захотел быть похожим на Грязнулю, от которого убежали все вещи.

- Крокодила из сказки «Краденое солнце» ребята с удовольствием научили делать оздоровительный массаж. В знак благодарности он вернул им солнце.

- В «Азбуке здоровья Смешариков» роли, полюбившихся детям персонажей, исполнили родители. Дети познакомились с видами закаливающих процедур и их значением для здоровья человека. Во время подготовки родители не только получили новую информацию о закаливании, но и с удовольствием делились своими семейными секретами укрепления здоровья.

- Инсценировка сказки «Репка на новый лад» раскрыла пользу зарядки. Во время репетиций этого мини-спектакля были предложены новые комплексы зарядки на каждый день недели, которую в последствии ребята стали делать дома вместе с родителями.

Формирование здорового образа жизни через театрализованную деятельность, как форма работы оказалась очень эффективной:

- знания о ЗОЖ у детей, значительно пополнились, успешно применяются дома и в детском саду;

- вырос интерес у детей и родителей к здоровью;

- повысился уровень компетенции родителей в вопросах формирования ЗОЖ.

Таким образом, театр здоровья – это метод активного взаимодействия детей и взрослых в процессе организации совместной театрализованной и оздоровительной деятельности путем обогащения чувственного опыта ребенка, развития у детей ярких впечатлений о красоте здоровья.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.

Будьте здоровы!!!