**«Эминолька, будь здоров!»**

**Автор статьи: Лукинова Татьяна Фёдоровна — руководитель программы «Эминолька, будь здоров!», педагог-организатор, почетный работник общего образования РФ.**

В период с 2 по 12 июня 2025 года команда педагогов Красноярского краевого Дворца пионеров совместными усилиями разработала и реализовала уникальную образовательную программу, направленную на формирование у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста осознанного отношения к своему здоровью. Разработка и внедрение этой программы стали ответом на приоритетные задачи государства в области образования. Одним из важнейших результатов работы учреждения безусловно является сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

В статье мы хотим рассказать о практике «Эминолька, будь здоров!». Нам вместе предстояло разобраться в вопросах: «Здоровый человек - какой он?», Как понять фразы: «Я то - что ем», «Движение – это жизнь», «В здоровом теле - здоровый дух», «Вода -источник жизни», «Мое эмоциональное здоровье».

Перед педагогами стояла цель - создать такую образовательную среду, которая не только бы формировала знания о здоровье, но и помогала детям развивать эмоциональный интеллект, навыки саморегуляции и ответственности за собственное здоровье. Ведь в основе программы лежит идея о том, что здоровье — это не только физическая активность или правильное питание, а целая система ценностей и умений.

**Почему Эминолька?**

Эминолька — символ эмоционального интеллекта. Он помогает детям понять свои чувства, научиться управлять ими и строить позитивные отношения. С одной стороны, Эминолька — помощник и носитель знаний о саморегуляции. С другой — он сам по сути ребёнок младшего школьного возраста: способен испытывать те же эмоции и ситуации, что и его сверстники. Отличие лишь в том, что он умеет размышлять, находить источники знаний и применять их для решения важных задач. Он всегда готов помочь ребятам понять себя и других, успешно взаимодействовать в коллективе и добиваться поставленных целей.

**Ключевые компоненты программы**

Необходимо отметить, что каждый день ребята проживали новое тематическое содержание, через погружение в практическую деятельность. Такой подход по мнению педагогов способствовал становлению целостного понимания здорового образа жизни через интеграцию эмоционального, физического, социального и духовно-нравственного развития.

Рассмотрим организацию образовательной деятельности на примере одной программной темы «Вода – источник жизни»

**Утренняя установка**

Каждый день начинался с общего сбора всех обучающихся и проведения утренней рефлексии с использованием инструмента «Светофор», где дети делились своим настроением. Затем обсуждение с «Эминолькой», а фактически – с педагогом, ведущим установочное мероприятие, значимых вопросов в игровой форме: «Сколько воды в организме человека? Какова ее роль? Далее ребята расходились по группам на занятия. Знакомство ребят с темой продолжалось через практическую деятельность в мастерских.

**Работа мастерских:**

* *Мастерская Эмоций* — через моделирование ситуации взаимодействия с разной водой дети учились выражать эмоции, называть и объяснять причины их появления;
* *Мастерская Движение* — демонстрировали разные состояния воды через телесные упражнения;
* *Мастерская Опыты* — проводили эксперименты по очистке воды и объясняли способы практического применения;
* *Мастерская Керамика* — лепили посуду для воды из глины, обсуждали значение воды в процессе лепки;
* *Мастерская Рисунок* — создавали художественные работы на тему водной стихии, вдохновляясь работами художников: И. К. Айвазовского, И. И. Левитана, П. Сезанна.

Каждая мастерская способствовала развитию не только познавательных навыков, но и эмоциональной сферы детей.

Постоянная рефлексия в конце каждого дня закрепляла полученные знания и помогала осмыслению опыта и укреплению ценностного отношения к своему здоровью.

Благодаря такому подходу за 9 дней программа охватила основные области культуры здоровья: физическую активность, психическое благополучие, духовно-нравственное развитие и социальные навыки. Кроме того, детям предлагались коллективные задания, выполнение которых не только развивало навыки взаимодействия, но и вызывало яркие эмоции.

Например, создание коллажа «Образ здорового человека» помогло детям получить опыт работы в команде: слушать друг друга, договариваться и делегировать обязанности.

**Социально-эмоциональные мероприятия**

В рамках программы мы организовали ряд значимых мероприятий:

* Экскурсия в музей-усадьбу В.И. Сурикова (дети познакомились с биографией художника, культурой и бытом сибиряков XIX в. Играли в народные игры, посетили мастер-класс по росписи камней;
* Не менее ярким событием стала встреча с известной Красноярской спортсменкой, мастером спорта по плаванию, бронзовым призером чемпионата России, создателем Школы плавания Скольжение Галиной Шиповаловой. Встреча прошла в игровой форме. Ребята впервые увидели одновременно более 100 медалей высокого достоинства;
* Еще одним необычным днем стал день под названием Мальчишник/Девичник. Для проведения просветительского разговора нестандартного формата были приглашены специалисты Красноярского Центра общественного здоровья и медицинской профилактики. В игровой форме беседы проходили с мальчиками и девочками отдельно в разных аудиториях.
* Итоговое мероприятие — «Марафон здоровья, Ярмарка достижений» — позволило детям демонстрировать свои успехи, обмениваться опытом и закреплять ценности здорового образа жизни в концертной программе.

Эти мероприятия расширяли кругозор детей и укрепляли их мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Дневник здоровья как мотивационный инструмент**

Особое место в программе занял личный дневник здоровья. Этот инструмент стал мощным мотиватором для детей: за каждое достижение они получали условные баллы — Витаминки. Эти баллы фиксировались независимо от характера успеха и конвертировались в игровые монеты для покупок на финальной Ярмарке. Такой подход стимулировал активность, ответственность за собственное здоровье и формировал привычку вести дневник. В результате дети не только лучше усваивали знания о здоровье, но и развивали навыки саморегуляции.

**Работа с родителями**

Вовлечение родителей в образовательный процесс через сопровождение занятий, подготовку ресурсов и участие в культурных мероприятиях укрепляло семейную поддержку формирования здоровых привычек.

**Итоги реализации программы**

Таким образом, программа использовала комплексный подход: сочетание игровых методов, эмоциональной поддержки, практических занятий и семейного участия, способствовала формированию у детей осознанного ценностного отношения к своему здоровью. Это достигалось через развитие эмоциональной сферы, мотивацию к активному образу жизни и создание условий для формирования устойчивых привычек здоровья на основе личностных ценностей.

Педагоги дополнительного образования участвующие в реализации программы:

Елисеева Анна Анатольевна — Мастерская Рисунок

Гольцер-Мущенко Елена Федоровна — Мастерская Керамика

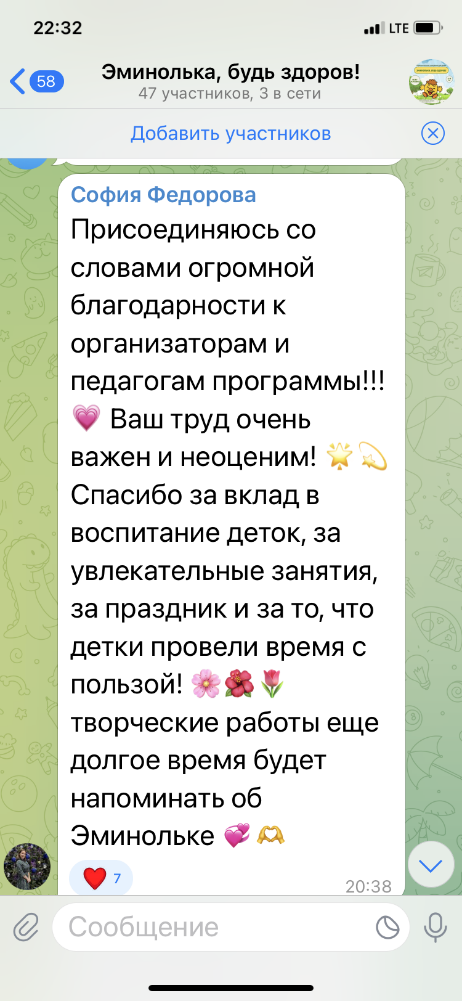
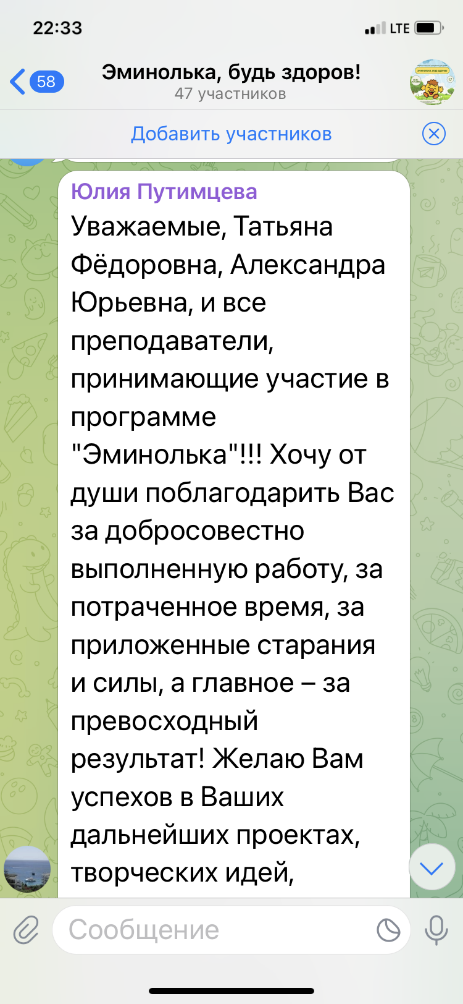
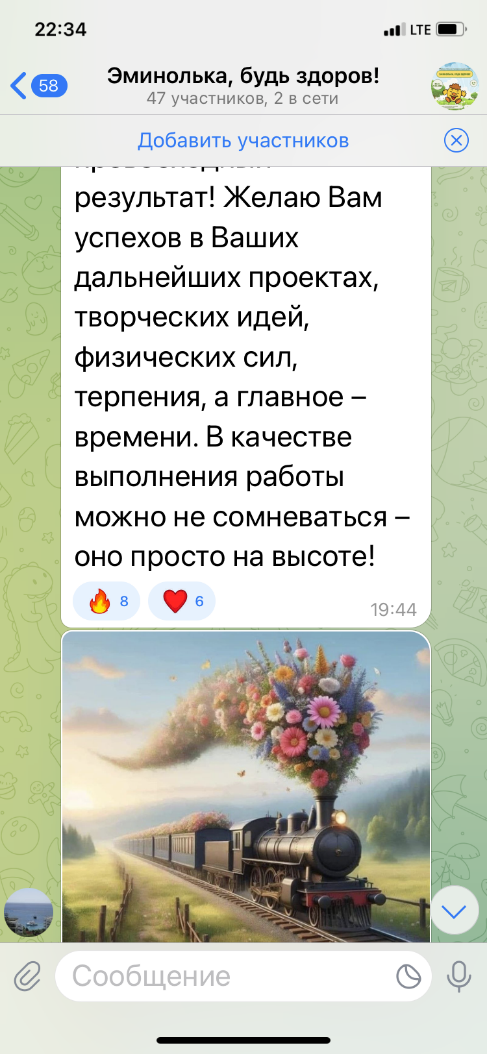
Литвинцева Нина Васильевна — Мастерская Опыты

Лукинова Татьяна Федоровна – Мастерская Эмоции

Скоробогатова Екатерина Викторовна — Мастерская Движение

Чередник Александра Юрьевна — педагог-организатор

**Отзывы родителей**

**  **