

Отчет по самообразованию

Тема: **«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми младшего дошкольного возраста.»**

Воспитатель :Кромина Н.П.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить навыки здорового образа жизни и развить познавательную активность? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Организацию оздоровительной работы строю с учетом требований Федеральной образовательной программы

Главная цель моей работы с детьми: сохранять и укреплять их здоровье, повысить свой профессиональный уровень по вопросам здоровьесбережения дошкольников.

В процессе самообразования решаю следующие задачи:

- изучить методическую литературу, интернет ресурсы по данной теме;
- разработать комплекс организованных методических и практических мероприятий на основе использования здоровьесберегающих технологий;
- формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту;
- формировать у дошкольников осознанное отношение к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье.
- У современных родителей необходимо формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка, в том числе и путем использования *здоровьесберегающих технологий*.

Здоровьесберегающие технологии, формы взаимодействия с участниками образовательных отношений в ДООУ, направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования: *формирование у них стойкой мотивации на здоровый образ жизни.*

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и взрослыми. Это залог успешного развития личности.

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду в соответствии с ФГОС – *сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения качества образовательного процесса.*

В процессе работы по самообразованию я изучила следующую литературу:

- 1.Белая К. Ю., Зимонина В. А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М. : Просвещение, 2015г.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М. : 1999 – 144 с.
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М. : 2015г.
4. Н.Ф.Губанова «Развитие игровой деятельности» МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2017г.
- 5.Е.А.Бабенкова, Т.М.Параничева «Подвижные игры на прогулке» «ТЦ Сфера» 2015г.
6. М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2018г.
- 7.Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2013г 9. Ресурсы сети Интернет ,

8.Физкультминутки для детей дошкольного возраста : пособие для воспитателей и музыкальных руководителей дошкольных образовательных организаций / Л.В. Пилипенко. – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020. – 60 с

Предполагаемые результаты :

- формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- развитие физических качеств у детей;
- развитие интереса и любви к физической культуре и спорту;
- пополнение РППС группы

Для работы с детьми я использую современные здоровьесберегающие технологии, которые нужны были мне для поддержки у детей интереса к организованной образовательной деятельности, снятию усталости, поднятию эмоционального настроя и повышенной работоспособности.

С помощью изученного материала, я подобрала и создала картотеку подвижных игр, картотеку пальчиковых игр, картотеку фмзразминок, картотеку дыхательной гимнастики.

В систему оздоровительной работы включаю следующие здоровьесберегающие технологии:

Утренняя гимнастика, является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Её мы выполняем с разными предметами: флажки, обручи кубики, мячи, палки. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. https://vk.com/wall-193558702_3998

В конце гимнастики обязательно включаю упражнения на дыхание, которые необходимы для восстановления дыхания., использую различные речёвки : «Если день начнёшь с зарядки, дальше будет всё в порядке!», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

* **Физминутка.** Ежедневно, в процессе занятий детей и по мере необходимости, провожу физкультминутки, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. В работе использую разные виды

физкультминутки: с текстом, в форме подвижной игры.

Пальчиковая гимнастика, с применением массажных мячиков

Суджок-Терапия, которая является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям.

Дыхательная гимнастика, проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. От дыхания во многом

зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Гимнастика для глаз. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

Релаксация – проводится в зависимости от состояния детей и поставленных целей, для всех возрастных групп (*во время заключительной части занятий, перед сном*)..

Культура здорового питания https://vk.com/wall-193558702_3881

Бодрящая гимнастика после сна, помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Форма её проведения различна (гимнастика пробуждения в постели и **самомассаж**, гимнастика игрового характера, самостоятельная).

Закаливание: умывание, босохождение. В течение дня и после дневного сна, завершая «бодрящую» гимнастику, использую «дорожку здоровья-канат».

Подвижные и спортивные игры. Проводятся мной как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры. Активное участие в подвижных играх обогащает детей новыми впечатлениями.

Воздушные ванны. В отсутствие детей организуется сквозное проветривание групповой комнаты. Тщательно слежу за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде (при температуре не ниже 20 градусов), на физкультурное занятие переодеваемся в лёгкую спортивную форму.

Регулярные прогулки на свежем воздухе согласно режиму.

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности проходит игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий у дошкольников является игротерапия. Эта **технология** подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них появляется возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- стать увереннее в себе.

Пополнялась РППС группы: материалами **центра Здоровья**. Для решения одной из задач – дать детям представления о медицинских профессиях организовала игровой уголок «**Больница**», где есть красочные наборы с игрушечным оборудованием, костюмы для сюжетной игры. С помощью родителей сшили халат, сумку для «врача» шапочку и дополнили предметами – заменителями, имеется «Аптека». Дети с радостью играют в сюжетно ролевую игру «**Больница**»

https://vk.com/wall-193558702_3999

Целевые прогулки в лес.

Каждая **технология** имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка стойкую **мотивацию** на здоровый образ жизни полноценное и не осложнённое развитие. Особое внимание в своей деятельности с детьми уделяю укреплению физического здоровья и для этого я использую нетрадиционные методы оздоровления дошкольников. Формирую сознательное отношение к своему здоровью, развиваю у них: выносливость, ловкость, быстроту и силу, в соответствии с индивидуальными особенностями, создаю условия, которые побуждали бы к двигательной активности детей.

В увлекательной наглядно практической форме стараюсь обогащать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни . Использую игры-путешествия, сюжетные игры, чтение художественных произведений, беседы по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Комплексное использование технологий даёт положительный результат в оздоровлении детей. **Не смотря на** адаптационный период карантин в группе не было, посещаемость группы высокая - 80% Уровень заболеваемости минимальный

Каждая **технология** имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка стойкую **мотивацию** на здоровый образ жизни полноценное и не осложнённое развитие. Особое внимание в своей деятельности с детьми уделяю укреплению физического здоровья и для этого я использую нетрадиционные методы оздоровления дошкольников. Формирую сознательное отношение к своему здоровью, развиваю у них: выносливость, ловкость, быстроту и силу, в соответствии с индивидуальными особенностями, создаю условия, которые побуждали бы к двигательной активности детей.

В увлекательной наглядно практической форме стараюсь обогащать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни . Использую игры-путешествия, сюжетные игры, чтение художественных произведений, беседы по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Комплексное использование технологий даёт положительный результат в оздоровлении детей. **Не смотря на** адаптационный период карантинов в группе не было, посещаемость группы высокая - 80% Уровень заболеваемости минимальный.

