МКДОУ детский сад «Берёзка»

ПЛАН ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

на 2023-2024г

**Тема «Использование здоровьесберегающих технологий**

 **в работе с детьми первой младшей группы».**

 Воспитатель:

 Брыксина А.И.

с. Крутиха 2023

**«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил…и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота с гармоничной полнотой всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».**

 **В. А. Сухомлинский**

**Тема:** «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми первой младшей группы».

**Актуальность:**

 По данным РАМН РФ, в последнее десятилетие отчётливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Дети - это наше будущее, и от состояния их здоровья зависит то, каким оно будет. Неблагополучная экологическая среда, различные отрицательные бытовые факторы, некачественное питание и вода, неудовлетворительное экономическое положение в обществе - это лишь некоторые факторы, негативно влияющие на здоровье дошкольника.

 В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Исходя из этого, одна из годовых задач нашего ДОУ направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников осознанного отношения к собственному здоровью».

 Принимая во внимание, что состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его социализации, формирование его полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития и учитывая, что задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной, я выбрала тему «Использование здоровьесберегающих технологий».

**Цель:** Повысить профессиональную компетенцию по внедрению современных здоровьесберегающих технологий, с целью сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

**Задачи:** :

* Изучение современных здоровьесберегающих технологий.
* Воспитание у детей культуры здоровья, формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья
* Создание здоровьесберегающей среды в группе.
* Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма.
* Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания.
* Привлечение родителей к решению проблемы по формированию здорового образа жизни.
* Проведение мониторинга состояния здоровья детей в группе и анализ его результатов.

Дата начала работы над темой – сентябрь 2019

Предполагаемая дата окончания работы май 2020

**1. Формы отчетности:**

* доклад на педсовете
* презентация
* консультации

**2. Формы работы:**

* совместная деятельность воспитателя с детьми;
* индивидуальная работа с детьми;
* свободная самостоятельная деятельность детей;
* взаимодействие с родителями.

**3. Методы и приёмы работы:**

* рассказы и беседы воспитателя
* рассматривание сюжетных, предметных картинок
* подвижные игры
* пальчиковая и дыхательная гимнастика
* самомассаж
* физминутки

**Формы работы:**

* Утренняя гимнастика (ежедневно)
* Физкультурные занятия
* Прогулки с включением подвижных игр
* Пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
* Зрительная, дыхательная гимнастика на соответствующих занятиях
* Оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно)
* Физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно)
* Ходьба по массажным коврикам
* Беседы
* Консультации
* Родительские собрания

**4. Этапы работы над темой самообразования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание** | **Ожидаемый результат** |
| I этап – информационно-аналитический | изучение научно-методической литературы | Составление плана взаимодействия с детьми и родителями |
| II этап – внедрение в практику | разработка мероприятий с детьми, презентаций, конспектов бесед, консультаций | обобщенный педагогический опыт |
| III этап – представление опыта работы | доклад на педсовете | рекомендации к применению опыта работы |

**План работы по самообразованию:**

1. Изучить литературу по данной теме
2. Сформировать картотеку игр, комплексов гимнастики, упражнений
3. Составить план работы с детьми
4. Разработать консультации для воспитателей
5. разработать консультации для родителей
6. Создать РППС
7. Подобрать дидактический материал
8. Внедрить в работу с детьми
9. Оформить презентации по опыту работы

**Ожидаемые результаты:**

* Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
* Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года);
* Оптимальное функционирование организма;
* Формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни;
* Сформированность основ ЗОЖ, необходимых знаний, умений и навыков, полезных привычек;
* Повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды

**Перспективное планирование по теме самообразования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ра | Содержание деятельности | Сроки исполнения |
|      Самореализация | 1. 1.Изучение литературы по данной теме.
2. 2.Проведение анализа заболеваемости детей в группе.
3. 3.Разработка перечня необходимого оборудования для уголков здоровья.
4. 4.Оформление «Паспорта здоровья детей».
5. 5.Разработка конспекта ООД «Путешествие в Страну здоровья».
6. 6.Оформление картотек: «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста», «Физкультминутки»,  «Игры по ЗОЖ», «Пальчиковые игры».
 | Сентябрь-майОктябрь, апрельОктябрьНоябрьНоябрьДекабрьДекабрь Январь |
|    Работа с детьми | 1. 1.Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т. д.
2. 2.Проведение занятий по ФИЗО.
3. 3.Мониторинг по образовательной области «Здоровье».
4. 4.Открытое мероприятие ООД «Путешествие в Страну здоровья»
 | Ежедневно3 раза в неделюОктябрь, апрель Декабрь |
|    Работа с родителями | 1. 1.Индивидуальные беседы с родителями вновь поступивших детей по ЗОЖ.
2. 2.Консультация на тему: «Система здоровьесберегающих технологий в ДОУ».
3. 3.Выставка литературы и наглядного материала для внедрения здоровьесберегающих технологий.
4. 4.Наглядная агитация   «Уголок здоровья».
5. 5.Анкетирование среди родителей «Здоровый малыш!».
6. 6.Индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании».
7. 7.Семинар - практикум: «Изготовление дорожек здоровья».
8. 8.Родительское собрание «О здоровье всерьез»
 | СентябрьОктябрьОктябрьНоябрьДекабрьЯнварьФевральМарт |
| Работа с педагогами | 1.Консультация для педагогов: «Традиционные и инновационные формы и варианты физического воспитания и оздоровления дошкольников, применение их в ДОУ »1. 2.Пед.совет :**«**Современные подходы в работе с детьми по физическому воспитанию»
2. 3.Посещение  НОД у воспитателей ДОУ по формированию ЗОЖ.
3. 4.Мастер-класс для педагогов «Веселая гимнастика», «Самомассаж**»,** «Применение нестандартного оборудования в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ»
4. 5.Обобщение результатов работы по теме в форме презентации
 | Март Март В течение года4.октябрь, февраль, мартАпрель, май |

**Комплексно-тематический план по валеологическому воспитанию детей в 1 младшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Тема**  | **Форма работы** | **Цель**  |
| **Сентябрь** | Игротерапия | Беседы, игровые ситуации | Знакомство друг с другом. Объединение детей в группы. |
| « Мишка Топтыжка знакомится с ребятами» | Беседы, игровые ситуации | Формировать умение называть сверстников по именам; действовать согласовано в игре; способствовать сближению детей, установлению доброжелательных отношений, проявлению интереса к взрослым, их действиям; развивать интерес у детей друг к другу, потребность в общении со взрослыми, доброжелательность к ним. |
| «Это Я и мои друзья» |  | Дать представления о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках. Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги) |
| **Октябрь** | «Водичка, водичка» | Культурные практики | Приучать детей самостоятельно мыть руки, лицо, полоскать рот после еды, чистить зубы, расчёсываться, пользоваться носовым платком |
| Умоем куклу | Дидактическая игра | Перенести полученные навыки умывания в игровые действия; поддерживать положительные чувства к процессу умывания |
| «Утром, чистя зубы, помни про себя, что зубная щётка только для тебя… » | Чтение художественной литературы | Закреплять знания детей о предметах личной гигиены |
| **Ноябрь** | « В гостях у доктора Айболита» | Экскурсия в медицинский кабинет | Познакомить с профессиями врача, медсестры; показать как врач заботится о детях; расширить игровой опыт детей; воспитывать уважение к труду взрослых |
| «Оля и Айболит» | Игра –инсценировка | Выделять и называть части тела, предметы одежды куклы, учить соотносить со словом игровые действия с куклой  |
| «Мишка заболел» | Кукольный театр | Закрепить полученные знания о работе мед.персонала; вызвать чувства сострадания к больному; воспитывать заботливое отношение к близким |
| **Декабрь** | «Оденем куклу Таню на прогулку» | Дидактическая игра | Познакомить с сезонными видами одежды и её назначением по сезонам; развивать потребность в обращении с вопросами и просьбами к взрослому; воспроизводить игровые действия; закрепить название предметов одежды |
| «Как Маша с Ваней в гости собирались» | Кукольный театр. | Закрепить ранее полученные знание (навыки последовательного надевания верхней одежды на куклу); доставить детям радость |
| «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». | Цикл прогулок | Рассказать детям о пользе прогулок, о необходимости правильно одеваться на прогулку. Связать понятие о времени года с разнообразием сезонной одежды людей |
| **Январь** | 1. «Баю, баюшки, баю…»
 | Сюжетно-ролевая игра | Познакомить с новой игровой цепочкой действий (положить матрац на кровать, застелить простынкой, положить подушку, уложить куклу, накрыть её одеялом); научить ласково обращаться с куклой. |
| 1. «Кукла Маша проснулась»
 | Дидактическая игра | Учить одевать на куклу одежду, соблюдая последовательность с небольшой помощью взрослых; закрепить названия одежды. |
| «Сонные сказки» | Чтениехуд-ной литературы. | «Чтение сказок, стихов, потешек на тему «Здоровый сон». Учить детей спокойно и тихо ложиться в кровать, не мешая другим детям. Формировать правила культуры поведения во время режимных процессов. |
| **Февраль** | « О пользе витаминов» | Беседа.Рассматривание наглядного пособия. | Дать детям понятие о витаминах, а также о продуктах полезных для здоровья.  |
| «Где живут витамины» | Дидактическая игра | Закрепить в игровой форме знания, полученные ранее на занятиях и в беседах |
| «Витаминки для Иринки». | Комплексное занятие – игра | Закрепить в игровой форме знания, полученные ранее |
| **Март** | «Как Катя готовит обед»  | Дидактическая игра. Беседа. | Учить называть качества продукта и действия, совершаемые с ним (разрезать, посолить, перемешать) ; обогащать и активизировать словарь за счет названий обеденных блюд (суп, макароны, котлеты, компот и др.) ; отражать в речи правила поведения (перед приготовлением еды – помыть руки, помыть продукты и др.)  |
| «Фрукты или овощи» | Дидактическая игра. Беседа. | Учить различать фрукты и овощи по внешнему виду и по месту произрастания. Закрепить знания детей о полезных продуктах.  |
| «Пейте, дети, молоко будете здоровы» |  Рассказ воспитателя | Рассказать детям о пользе молочных продуктов |
| **Апрель** | «Что надо кушать, чтобы быть здоровым?» | Обобщающая беседа |  Обобщить знания детей о полезных продуктах |
| Спорт – наш друг | «Как стать сильным здоровым? » Беседа | Уделить особое внимание подготовке к утренней гимнастике и физкультурным занятиям, рассказать детям о необходимости заниматься спортом |
| «Зачем надо заниматься спортом?» | Кукольный театр | Посредствам кукольного театра продолжать рассказывать детям о пользе спортивных занятий. Воспитывать интерес к спорту |
| **Май** | «Раз, два, три, четыре, пять – собираемся гулять… » | Беседы. Прогулки. | Создание интереса к прогулкам, использование игровых приемов, мотивация деятельности детей на прогулке  |
| «Что такое хорошо, что такое плохо » | Игровые ситуации | рассказать детям о правилах поведения на прогулке (не находиться долго на солнце, не забывать надевать головной убор и др. |
| «Сильные, умелые ловкие и смелые» | Физкультурный праздник | Создание хорошего настроения. Вызвать интерес к спортивному мероприятию. Воспитывать желание вести активный образ жизни. |

**Режим двигательной активности детей в течении года**

|  |  |
| --- | --- |
|  Виды двигательной активности |  1 младшая группа |
| 1. Организованные хороводные игры,п.и., упр-я со спортивным инвентарем, игрушками, трудовые процессы | 15-30 мин |
| 2. Самостоятельная деятельность детей: игровая, двигательная и т.п. | 1 час |
| 3. Утренняя гимнастика | 5 мин |
| 4. Физкультурное занятие | 15 мин |
| 5. Музыкальное занятие | 2 р в неделю по 15 мин |
| 6. Физкультминутки | 1-3 мин 3р в день |
| 7. Организованная деятельность на прогулке: п.и., медленный бег, упр-я со спортивным инвентарем, на спорт.оборудовании, игры со снегом, песком, водой, спорт. игры и т.д. | 15-30 мин |
| 8.Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке с выносным материалом, на спорт.оборудовании, со спорт. инвентарем, творч. игры | 1 час |
| 9.Упр-я после дневного сна | 5 мин |
| 10.Организованная двигательная деятельность детей после полдника: хороводные игры, п.и., упр-я со спорт.инвентарем и др. | 1 час |
| 11.Самостоятельная деятельность детей: с/р игры, творч. игры, игры с атрибутами, спорт. игры, игры с двигат. и строит. игрушками и др. | 1 час |
| 12.Спортивные развлечения | 1р в неделю |
| 13.Спортивный праздник | 2р в год |
| 14.Неделя здоровья | 2р в год |

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе? Попробуем разобраться в понятиях.

**Здоровье** – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании**– технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

 **Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку–** обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.

**Виды здоровьесберегающих технологий**

Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования

Валеологического просвещения родителей

Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ

Обеспечение соц.-психологического благополучия ребенка

Физкультурно- оздоровительные

Медико-профилактические

**Здоровьесберегающие технологии в 1 младшей группе**

Гимнастические упражнения для детей 2-3 лет совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, улучшают обмен веществ. Помогают функциональному развитию центральной нервной системы.

**1.Утренняя гимнастика**

Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Утренняя гимнастика осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Я использую различные формы утренней гимнастики:

– традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

– сюжетная гимнастика;

- с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения;

– с использованием элементов ритмической гимнастики, хороводов;

– с использованием элементов корригирующей гимнастики.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в физкультурном зале или в группе.

**2. Дыхательная гимнастика.**

Я придерживаюсь мнения многих физиологов, которые утверждают, что дышать правильно надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Не менее важно в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочерёдно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге.

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать **основные правила:**

дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект

необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие

дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом

выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие дышать надо носом

все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения

привести свой организм в состояние глубокого расслабления

воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй

Дыхательная гимнастика проводится ежедневно, в перерывах между занятиями или режимными моментами.

**3. Гимнастика для глаз**

Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно.

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.

Гимнастика для глаз проводится мной ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки. В своей работе я применяю ряд различных упражнений.

**4. Пальчиковая гимнастика.**

В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Исследования **В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия** доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

Пальчиковую гимнастику провожу ежедневно индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно важно проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы.

Наиболее часто использую в работе пальчиковую гимнастику стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух. Больше всего детям нравятся упражнения под названием «Семья», «Салат капустный», «Мы делили апельсин», «Пальчик-пальчик где ты был?» и пр. Нравится детям и то, что они имеют возможность проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего, он чувствует ответственность и дорожит тем, что именно ему я поручила эту роль. Это является, своего рода, мотивацией детей.

**5. Игровой массаж и самомассаж.**

В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является массаж и самомассаж. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

С детьми мы выполняем массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание. Различные упражнения: катание одного шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Я использую в работе игровой массаж по методике А. Уманской и К. Дейнеки. Массаж и самомассаж я провожу 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках, самостоятельной деятельности детей.

После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук. Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

 **Артикулярный массаж-** массаж ушных раковин показан детям с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности.

**Самомассаж лица**

Ф.Р. Ауглин (Швейцария) разработал и применил на практике самомассаж лица, который направлен на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, интеллекта, развитие речи.

Регулярное применение этого массажа помогает повысить интеллект ребёнка на 75%.

**Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2—3 раза в день.

**Массаж рук**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Проводится в игровой форме 2—3 раза в день.

 **6. Гимнастика после сна.**

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояние в другое, чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна я провожу с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами, закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам , что усиливает оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия.

Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому я улавливаю настроение детей, подбадриваю тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговариваю в спокойном темпе, с радостными интонациями.

Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

Комплекс гимнастики после сна представлен в Приложении № 6.

**7. Динамические паузы и физминутки**

Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от интенсивности нагрузки и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная минутка) или 6—8 упражнений (динамическая пауза). Применяю простые, наиболее доступные упражнения, провожу в начале, середине или конце занятия, по мере утомляемости детей.

Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой, их основная задача - позволить ребёнку сменить позу, расслабиться. А короткая, но интенсивная нагрузка приведёт лишь к обратному эффекту. Я провожу для детей в качестве профилактики утомления плавные «растягивающие» движения, которые снимают мышечное напряжение, повышают уровень работоспособности, именно поэтому в начале разминки уделяю большое внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела. Это способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

В упражнения включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики в зависимости от вида занятия.

В практических занятиях использую физминутки по стихотворному тексту, но обращаю внимание на следующие правила при подборе стихотворений к конкретному занятию:

 содержание текста должно сочетаться с темой занятия, его программными задачами

 стихи должны быть с чётким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения

 сам воспитатель произносит текст, так как при произношении текста с детьми у них может сбиться дыхание.

**8. Игры, комплексы упражнений, гимнастика для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.**

**Осанка** – это приобретённое человеком в ходе роста привычное, непринуждённое положение тела во время покоя и в движении. Красивая прямая спина – это и внешняя привлекательность, и внутреннее здоровье.

У детей дошкольного возраста мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Поэтому, если не приучить ребёнка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Как и во всех других случаях, предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить.

Профилактику нарушений осанки необходимо осуществлять в двух направлениях:

 создание оптимальных гигиенических условий

 проведение воспитательной работы, направленной на осознанное закрепление правильного положения своего тела.

 Игры, которые я провожу в своей группе, направлены на общее оздоровление ослабленных детей, укрепление их опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета позвоночника, улучшение работы органов дыхания и кровообращения. При проведении игр важно добиться правильной постановки головы и туловища в положениях «стоя», «сидя» и в движениях.

Профилактика плоскостопия проводится мной после дневного сна детей (ходьба босиком по массажным коврикам и дорожкам), а игры и упражнения по профилактике осанки можно проводить как в первой, так и во второй половине дня, в зависимости от нагрузки.

**Система закаливания детей.**

Под **закаливанием** понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний важную роль играет охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.).

**Цель закаливания** — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенного повышения его дозировки.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

**Требования к проведению закаливания**:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка
2. Положительные реакции ребенка на закаливание
3. Непрерывность закаливания
4. Наблюдение медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром
5. Согласие родителей

**Закаливающие мероприятия (1 младшая группа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Характер действия** | **Метод** | **Методика** | **Противопоказания** |
| **ВОЗДУХ** | Прогулка | На свежем воздухе, в одежде по сезону | **\_** |
| **ВОЗДУХ** | Сон в проветренном помещении | Учитывать физическое и соматическое состояние детей | Температура воздуха в спальне ниже 14 градусов |
| **ВОЗДУХ** | Воздушные контрастные ванны | Использование разницы температур(под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате);во время прогулок(в теплое время года-в майках и трусах) | Температура воздуха ниже нормы, наличие противопоказаний |
| **ВОЗДУХ** | Хождение босиком | После «тихого часа», по массажным дорожкам как профилактика плоскостопия | Температура воздуха ниже нормы, наличие мед.отвода |
| **ВОДА** | Полоскание рта | Перед дневным сном кипяченой водой комнатной температуры | \_ |
| **ВОДА** | Умывание, мытье рук | Постепенно снижать температуру воды до 14 градусов, после процедуры обтирание полотенцем до разогревания кожи | Наличие мед.отвода |
| **СОЛНЦЕ** | Солнечные ванны | На прогулке -утром и во второй половине дня | Хронические заболевания, температура свыше 30 градусов |

**Здоровьесберегающая среда.**

Предметно-развивающая среда помогает обеспечить гармоничное развитие ребенка, а также создать эмоционально-положительную обстановку. Она не только позволяет проводить игры и занятия, но и приучает детей к самостоятельным играм.

Здоровьесберегающая среда в нашей группе включает в себя:

Уголок двигательной активности детей (уголок по физо)

В этом уголке размещаются следующие пособия:

-скакалки,

-мячи,

-обручи,

-массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия и ходьбы ладошками и ступнями одновременно),

-пластмассовые гантели и гантели изготовленные из подручного материала,

-массажные шарики,

-ленточки,

-лесенка для лазания и перешагивания,

-дуга для подлезания,

-тренажер для формирования равновесия,

-ростомеры, которые служат также для профилактики нарушений осанки,

-мишень на стене в виде матрешки для попадания мячиком в цель,

-кольцеброс,

-кегли для сбивания мячиком,

-тренажер для развития ловкости и быстроты (палочки с веревками разных цветов для скручивания),

-пособия для развития глазомера (на стене).

Также в группе имеются пособия:

-для развития мелкой моторики рук: разнообразные «шнуровки», «бусы»,

-комплексы по утренней гимнастике, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз, гимнастике после сна, пальчиковой гимнастике,

-цветные мягкие модули для прыгания, лазания, игр (например, нравится детям модуль «Гусеница»).

В уголке здоровья имеются наглядные консультации для родителей на тему «Здоровье»: «Профилактика гриппа», «Витамины», «О пользе прогулок», «Правильное питание», «Физическое развитие дошкольников» и т.д.

**Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни**

 Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

 **Культура здоровья** дошкольника состоит из трех компонентов:

1.осознанного отношения к здоровью и жизни человека;

2.знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

3.компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Большой упор в личной гигиене делается на мытье рук перед едой, после любой работы, прогулок, при утреннем и вечернем туалете, поскольку именно через руки в ротовую полость попадает подавляющее большинство болезнетворных микроорганизмов.

После каждого приема пищи мы с детьми полоскаем рот кипяченой водой комнатной температуры.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни.

**Результаты проведенной работы**.

Система работы по здоровьесбережению детей моей группы показала сформированность у детей осознанного отношения к своему здоровью. Появился интерес к физическим и спортивным упражнениям. Дети стали с удовольствием выполнять упражнения по профилактике плоскостопия, у них появилось желание делать утреннюю зарядку. В целом улучшилось их физическое и эмоциональное состояние, они стали более физически подготовленными. Эта система работы способствовала развитию двигательных и силовых навыков у детей. Существенно снизилась заболеваемость детей в группе.

В этом помогла используемая система закаливающих мероприятий. Детям понравилось заниматься закаливающими процедурами и они продолжали их в домашних условиях со своими родителями. Одежда детей всегда соответствует температурному режиму.

Воспитание культуры здоровья сформировало в детях привычку к ЗОЖ. Они узнали что нужно делать, чтобы быть здоровым, усвоили необходимые знания, умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья.

Мониторинг по освоению основных двигательных навыков показал положительные результаты. Улучшились показатели по таким физическим упражнениям как ползание, лазанье, прыжки, катание и бросание мяча, метание, упражнению в равновесии. В сентябре мониторинг показал общий уровень-1,8 баллов, а в мае он вырос до 2-2,5 баллов.

**ВЫВОДЫ**

**В целом по моим наблюдениям дети за данный период более тщательно стали соблюдать режим дня, некоторые стали дома делать утреннюю гимнастику. Также ребята улучшили показатели в гибкости, быстроте бега и других параметрах на физкультурных занятиях.**

**Анализируя могу сделать следующий вывод, что поставленные задачи были реализованы и применяются в повседневной жизни.**

**Перспективы на следующий год:**

**1.Продолжить работу по теме: «Использование здоровьесберегающих технологий».**

**2. Продолжать работу по разработке новых игр и игровых упражнений по данной теме.**

**3. Изучить новинки методической литературы.**