

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка детский сад № 3**

**«ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ»**

(Самообразование)

Воспитатель: Бабкина Н.А.

Ст. Тбилисская

2021г.-2022г

Актуальность.

Сбережение здоровья детей – приоритетное направление деятельности ДОУ, так как детский сад посещают дети с разным иммунитетом. Здоровье детей зависит не только от физических особенностей и возможностей. Прежде всего здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микроклимата, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность.

Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми дошкольного возраста я использую здоровьесберегающие технологии.

Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития определенной части детей дошкольного возраста. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Цель. Продолжать повышать профессиональную компетентность по вопросу современных здоровьесберегающих технологий

Задачи:

1. Продолжать изучать учебную, справочную, научно - методическую литературу по вопросу здоровьесбережения.
2. Внедрять в образовательную деятельность группы видов, приемов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки) на основе изученных методических материалов.
3. Направить жизнедеятельность детей в группе на сохранение и укрепление здоровья.

2019-2020 учебной год

Раздел плана	Содержание деятельности	Сроки реализации	Практические выходы
Самореализация	Изучение методической литературы, интернет ресурсов по здоровьесберегающим технологиям. Оформление и пополнение папок по ЗОЖ. Изготовление пособий для проведения гимнастики пробуждения (ортопедические дорожки). Оформление картотеки пальчиковой гимнастики, картотеки прогулок, картотеки подвижных игр Подбор музыки для выполнения релаксационных упражнений. Создание предметно - развивающей среды в группе. Отчет на пед.совете	Сентябрь Октябрь Январь Февраль Март Апрель Май	Подбор и изучение литературы по данной теме Оформление и пополнение папок по здоровьесберегающим технологиям Оформлена картотека прогулок для детей средней группы Оформлена картотека пальчиковых игр ,подвижных игр Сделана подборка музыкальных произведений Оформление физкультурно-оздоровительного центра в группе. Отчет на педсовете
Работа с детьми	Проведение закаливающих мероприятий, утренней гимнастики, пробуждения, пальчиковой гимнастики, динамических пауз, элементов	Сентябрь-	Проведение всех мероприятий контроль заведующей ДОУ, врачом. Проект, фотоотчет

	релаксации. Проведение недели «Здоровья» Беседы с детьми о ЗОЖ Проведение соревнований, спортивных развлечений. Участие в соревнованиях и конкурсах на уровне детского сада Организованная деятельность: разучивание с детьми пословиц, загадок о спорте, ЗОЖ Чтение стихотворений «Про девочку ,которая плохо кушала», «Грипп», «Животик», «Айболит», «Ветрянка», «Врач по имени Пчела» Отгадывание загадок по теме. Дидактические игры «Узнай на вкус», «Наполни баночку витаминами» , «Доктора природы» , «Вопросы –ответы»	-Май	Конспекты бесед. Конспекты развлечений, фотоотчет Фотоотчет,
Работа с родителями	Анкетирование родителей. Консультация «Здоровое питание – здоровый ребенок» Консультация «Профилактика заболеваний ОРВИ и ОРЗ» Подготовка материала в уголок для родителей. Подбор и изготовление памяток о здоровом образе жизни. .	Сентябрь Ноябрь Декабрь Март В течение года	Оформление папки для родителей «Консультации для родителей» Наличие буклетов, папок передвижек. Распространение памяток о здоровом образе жизни Анализ анкет

Изучение методической литературы

1. «Вместе с семьей» пособие по взаимодействию дошкольных образовательных учреждений и родителей //под ред. Т.Н. Дороховой
2. «Если хочешь быть здоров» Л.Волошина Дошкольное воспитание 2013
3. «Человек» А.И. Иванова Москва 2005
4. М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова Разговор о здоровье и правильном питании
- 5.Интернет ресурсы