

## **«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшей группы».**

### **Актуальность темы**

В последнее время наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья населения. Здоровье ребёнка зачастую находится в опасности в связи с образом жизни, который ведётся в семье, под влиянием неблагоприятных экологических факторов, из-за недостаточности двигательной активности, из-за отсутствия понимания важности сохранять своё здоровье, мотивации к здоровому образу жизни.

Поэтому я считаю необходимым развивать у дошкольников элементарные представления о здоровом образе жизни, формировать поведение, адаптированное к социальным и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижения психологического комфорта, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе понимания взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни. Особенно важной задачей считаю организацию двигательной активности детей. Ведь движение – одна из составляющих здорового образа жизни человека любого возраста.

На помощь педагогу приходят здоровьесберегающие технологии – технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Применение на практике здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Поэтому считаю тему самообразования «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшей группы» актуальной.

**Цель работы по теме самообразования:** создать благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья дошкольников с помощью здоровьесберегающих технологий; объединить усилия педагогов и родителей по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей.

#### **Задачи:**

- изучить методическую литературу по теме самообразования, познакомиться с опытом работы коллег по данному вопросу;
- создать условия для поддержания и укрепления психического и физического здоровья детей;
- объединить усилия педагогов и родителей по воспитанию потребности здорового образа жизни у детей.

#### **План работы на год**

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические выходы
Изучение методической	Сентябрь - май	1.Богина Т.И. «Современные методы оздоровления	Анализ изученной литературы, составление

литературы		<p>дошкольников».  Гаврючина Л.В.  «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».  2.Новикова И.М.  «Формирование представлений о здоровом образе жизни».  3.Пензулаева Л.И.  «Растём здоровыми и крепкими: книга для родителей и детей 5-6 лет».  4.Швецов А.Г.  «Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях».  5.Интернет-ресурсы: <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>  <a href="https://www.maam.ru/">https://www.maam.ru/</a></p>	картотеки здоровьесберегающих технологий.
Работа с детьми	Сентябрь-май	Физкультуринутки, закаливающие мероприятия, подвижные игры, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, ритмопластика, психогимнастика, игротерапия, утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения, физкультурные занятия.	Ежедневная работа в течение года.
	Октябрь	Знакомство с подвижными играми народов мира.	Физкультурный досуг «Путешествие по странам».
	Ноябрь	Разучивание утренней гимнастики с элементами ритмопластики.	Проведение утренней гимнастики в младших группах детьми старшей группы.
	Январь-февраль	Цикл занятий и бесед «Образ жизни человека и	Составление альбома «Здоровый

		здоровье».	образ жизни».
	Апрель	Придумывание движений музыкальных физкультминуток.	Физкультминутки под музыку во время занятий (проводят дети).
	Май	Спортивные игры.	Игры на прогулках.
Работа с семьёй	Сентябрь-май	Организация здоровьесберегающего пространства.	Ежемесячные фотоотчёты на страничке группы на сайте детского сада.
	Сентябрь	Анкетирование родителей с целью выявления социально-педагогических условий формирования представления о ЗОЖ в семье.	Анкета «О здоровье всерьёз».
	Октябрь	Подготовка справочной информации, презентации, буклетов к семинару.	Проблемный семинар «Телевизор, компьютер и ребёнок».
	Январь	Консультация «Как организовать оптимальный двигательный режим дома?»	Выступление на родительском собрании.
	Февраль	Подготовка к спортивному мероприятию с участием семей воспитанников.	Спортивное мероприятие «Спортивная семья».
	Март	Конкурс стенгазет «Мы здоровье бережём!»	Выставка стенгазет.
	Май	Подготовка фотографий к отчёту.	Презентация по итогам года «Быть здоровыми хотим!»
Самореализация	Сентябрь-май	Изучение литературы, сбор и систематизация изученной информации,	Картотека здоровьесберегающих технологий для

		составление картотеки здоровьесберегающих технологий.	детей старшего возраста.
	Ноябрь	Консультация для педагогов «Организация подвижной активности детей на прогулке».	Выступление на педсовете ДОУ.
	Февраль	Мастер-класс «Современные формы работы для оздоровления детей».	Выступление на семинаре-практикуме среди ДОУ.
	Май	Отчёт о проделанной работе по теме самообразования на итоговом педсовете.	Выступление на педсовете.