

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
город Нижневартовск детский сад №17 «Ладушки»

**«План
по самообразованию»**

ТЕМА:

**«Формирование основ ЗОЖ
у дошкольников с
использованием
здоровьесберегающих
технологий»**

*Воспитатель высшей категории
Фазлыева М.А.*

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит
их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»
В.А. Сухомлинский*

Пояснительная записка

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, - лишь это некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить нарушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. И все это для себя может сделать каждый. Никто, кроме нас самих, не избавит нас от недугов, ни один, даже высококвалифицированный врач. Стоит изменить свой образ жизни и свершится чудо: мы будем чувствовать себя здоровыми. Нужно настроить себя на здоровье, хотеть быть здоровыми, помогать себе и другим людям.

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. *Жил был мудрец. Знал он ответ на всякий вопрос. Люди шли к мудрому человеку за советом. Один же человек решил доказать, что мудрец не всегда может дать правильный ответ. Зажал в ладони красивую бабочку и спрашивает у мудреца жива ли бабочка. а сам, меж тем, думает, если мудрец скажет, что жива, то я раздавлю ее, а если же скажет, что мертва - то я ее отпущу. Но мудрец ответил, подумав: «Все в твоих руках».* Так и здоровье наше в наших собственных руках.

Вырастить здорового ребёнка – задача непростая. Здоровье является необходимым условием полноценного развития ребёнка в процессе его жизнедеятельности. Дошкольный возраст – благоприятное время для раскрытия и «запуска» способностей: в этот период формирование личности происходит наиболее быстро. В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда **актуальна**.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все знания и навыки. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ребенка больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы обучение детей в ДОУ не наносило ущерба здоровью школьников. В настоящее время педагогические коллективы ДОУ интенсивно внедряют в работу инновационные технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Основная задача педагогов дошкольного учреждения – выбрать методы и формы организации работы с детьми, инновационные педагогические технологии, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности. Современные педагогические технологии в дошкольном образовании направлены на реализацию ФГОС дошкольного образования.

Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена и проанализирована информация о состоянии здоровья и уровне физического развития дошкольников.

Цель:

Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи:

- ✓ сформировать у детей адекватное представление об окружающем человеке (о строении собственного тела);
- ✓ помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,
- ✓ осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
- ✓ формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- ✓ привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- ✓ развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
- ✓ формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Основная часть.

Представленные методические рекомендации познакомят педагогов дошкольных образовательных учреждений с теоретическими и методическими основами здоровьесберегающих технологий, помогут нам правильно организовать работу, которая будет направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Благодаря методическим рекомендациям по использованию здоровьесберегающих технологий в детском саду, педагоги смогут создать систему условий, обеспечивающую сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ сегодня уделяется большое внимание. К настоящему времени в отечественной педагогике и психологии накоплен достаточный опыт использования здоровьесберегающих технологий.

Практическая значимость данного вопроса, его актуальность дают основание в настоящих методических рекомендациях более подробно остановиться на основных вопросах, связанных с методикой применения здоровьесберегающих технологий в детском саду, с их функциональной ролью, формами и методами работы по их использованию.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Что такое здоровьесберегающие технологии?

«Здоровьесберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Что такое Технология? – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

1. Медико-профилактическая технологии
2. Физкультурно-оздоровительная технология
3. Технологии обеспечения социально- психологического благополучия ребенка;
4. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов
5. Технологии валеологического просвещения родителей.
6. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Выделяют три группы технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

3. Коррекционные технологии:

Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДОУ зависит от:

- типа дошкольного учреждения;
- конкретных условий дошкольного образовательного учреждения;
- организации здоровьесберегающей среды;
- от программы, по которой работают педагоги;
- продолжительности пребывания детей в ДОУ;
- от показателей здоровья детей;
- профессиональной компетентности педагогов из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. .

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии

применяются в различных видах деятельности. Каждая из этих технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни

При использовании здоровьесберегающих педагогических технологий необходимо учитывать следующие принципы:

- принцип гуманизации — приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогического процесса ДОУ;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка — использование первичной диагностики здоровья детей, учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса;
- принцип учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка - соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретные виды деятельности, поддержание его активности, самостоятельности, инициативности;
- принцип субъект-субъектного взаимодействия в педагогическом процессе — свобода высказываний и поведения в разных формах организации педагогического процесса (в ходе такого взаимодействия ребенок может выбирать виды детской деятельности, в которых он бы смог максимально реализоваться);
- принцип педагогической поддержки — решение совместно с ребенком сложной ситуации приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами, основной критерий реализации данного принципа — удовлетворенность ребенка самой деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности;
- принцип профессионального сотрудничества и сотворчества — профессиональное взаимодействие воспитателей и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего педагогического процесса

Главная цель нашей работы с детьми – сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

Задачи:

- 1. Создание здоровьесберегающей среды в группе, и оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья*
- 2. Формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья*
- 3. Формирование привычки к ЗОЖ, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми*
- 4. Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания*

5. *Воспитывать у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье*

6. *Проведение мониторинга состояния здоровья детей в группе и анализ его результатов:*

Важно отметить, что эффективность образования напрямую зависит от состояния здоровья дошкольников и полноценная реализация здоровьесберегающих программ в образовании – это, прежде всего, совместная, однонаправленная работа медиков, педагогов и родителей.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте применяем следующие группы средств:

1. Физические упражнения; физкультминутки и паузы; эмоциональные разрядки;

гимнастика (оздоровительная после сна);

2. Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая; лечебная физкультура; подвижные и спортивные игры;

3. Массаж; психогимнастика; витаминпрофилактика.

Здоровьесберегающие технологии, которые используются у нас в детском саду:

1. Игры с пальчиками (пальчиковая гимнастика)

Ежедневно в своей работе с детьми использую пальчиковые игры, которые создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики: умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь. Значит, чтобы развивался ребенок и его мозг нужно тренировать руки.

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев.

От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок» В.А.Сухомлинский.

Широко использую пальчиковые игры с предметами и без предметов в свободное время и на прогулках. А на занятиях в утренний отрезок времени, в играх выполняем упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками, с макаронными изделиями и т.д.

2. Зрительная гимнастика

Поставленные цели и задачи успешно реализуются на практике:
- динамические зрительные паузы 2-5 мин., По мере утомляемости детей-даются такие задания: дети закрывают глаза и открывают, можно веки

прижать пальчиком, можно использовать минутки покоя:- посидим молча с закрытыми глазами;- посидим и полюбуемся на горящую свечу;- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;

Чтобы снять зрительную нагрузку у детей я провожу зрительную гимнастику и во время занятий рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой.

Коррекционные физминутки – для укрепления зрения – проводятся на занятиях и вне занятий т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладонки”, “Цветы”).

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня. Сенсорная зона Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания. Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость. Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение. Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.

3. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Ведь всем известно, что дыхание-это жизнь! чтобы не болеть, надо научиться дышать.

Предлагаем несложные упражнения для правильного дыхания, которые можно выполнять дома, в детском саду и на прогулке.

4. Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кровати на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей каждым родителем был изготовлен коврик - дорожка с пуговицами, камушками, мокрая и сухая дорожка. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение (**для профилактики и коррекции плоскостопия**).

5. Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений

В течение дня мы изыскиваем минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка. Осуществляется витаминпрофилактика. Находят применение и народные средства (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.

В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – проводится профилактическое смазывание слизистой носа противовирусной мазью.

Также с детьми проводится звуковая гимнастика, психогенная гимнастика, «гимнастика маленьких волшебников» (с участием логопеда, музыкального руководителя и психолога).

Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. И мы в своей работе с детьми стараемся как можно больше находиться на свежем воздухе, соблюдая режим дня.

Релаксация. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого мы широко используем кассету “Волшебство природы”, особенно во время релаксации. Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения, особенно мелодия действует эффективно для наших гиперактивных детей и для детей с ОВЗ.

Работу по внедрению здоровьесберегающих технологий я начала со старшей группы. Старалась формировать у детей чувство ответственности за собственное здоровье, приучая их самих заботиться о нем. Знакомила их с элементарными понятиями о строении и функциях организма. Провела в группе цикл занятий «Вот я какой!». Дети в игровой форме познакомились с внешним строением тела человека, с возможностями его организма: я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям.

Итогом работы в этом направлении стало занятие «**Добрый доктор Айболит**». Дети с радостью делились с «Айболитом» знаниями о своем организме и о пользе воды, рассказывали о предметах туалета и гигиенических принадлежностях.

В подготовительной группе я провела цикл занятий по теме «Моё тело». На этих занятиях дети познакомились с правилами поведения, соблюдение которых способствует сохранению здоровья. Знакомиться со строением человеческого организма мы начали со скелета. Я рассказала детям о его функциях. Особое внимание уделила изучению позвоночника, подчеркнув его значимость для движений и необходимость бережного отношения к

себе при выполнении различных движений. Во второй части занятий я знакомила детей с упражнениями, развивающими подвижность, гибкость и эластичность позвоночника.

На занятиях «**Сердечное чудо**» речь шла о работе сердца и о том, что происходит при его остановке. Проводились игры, способствующие укреплению сердца «Не промахнись», «Кто быстрее?». В конце занятия дети познакомились с правилами поведения, соблюдение которых помогает сердцу быть здоровым.

На занятии «Как мы дышим?» дети узнали о таком органе, как легкие. В упрощенной форме я познакомила детей с функциями органов дыхания. Дети узнали, что такое дыхательная гимнастика, а затем им было предложено подумать и решить, как можно защитить себя от дыма, от пыли и вредных для организма газов. На занятиях «Роль зрения в жизни человека» дети получили представление о функции органов зрения, познакомились со строением глаза и с гимнастикой для глаз. В игре «Пройди через препятствия» дети ощутили, как тяжело передвигаться, не имея возможности видеть. В заключение малышам было рассказано о правилах, соблюдение которых поможет сохранить остроту зрения.

Работу в этом направлении я продолжаю и сейчас, с детьми.

Создали в группе “Уголок здоровья”, где находятся: схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т.д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются - Губки, бумага – для снятия стресса. Шарики, массажеры – для развития мелкой моторики и т.д. В уголке здоровья имеются книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью. В дальнейшем были оформлены дидактические игры: “Чистим зубы правильно”. “Бережём уши” и т.д. Учитывая важность проблемы по развитию ручных умений и тот факт, что развивать руку ребенка надо начинать с раннего детства были проведены занятия по пластилинографии. На этих занятиях дети вырабатывают умения управлять инструментом, именно изобразительная деятельность способствует развитию сенсомоторики – согласованности в работе глаза и руки, совершенствованию координации движений, гибкости, силе, точности в выполнении действий, коррекции мелкой моторики пальцев рук. Дети многому научатся в дальнейшем, и будут опираться на свой опыт.

Помогает в работе по воспитанию здорового образа жизни специальный альбом: **“Я, и моё здоровье**. Помещаются фотографии с занятий по физкультуре, плаванию, во время сна, во время закаливания, во время еды, осеннего развлечения и т.д., рисунки: “Что я люблю больше всего?”, “Я на прогулке”, “Город и я”, “Моё настроение”. Записываются воспитателями и родителями впечатления об интересных походах, путешествиях летом, и экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье. Приобщение воспитанников детского сада к здоровому образу жизни должно находить каждодневную поддержку и у них дома.

Ведь главные воспитатели ребенка – его родители

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми и прилагают для этого соответствующие усилия. От того, сколько внимания они уделяют здоровью детей, зависит состояние физического комфорта детей.

Поэтому мы придаем большое значение работе с родителями.

По моему мнению, одной из ключевых позиций преемственной связи между дошкольным учреждением и школой должен стать вопрос здоровьесбережения детей.

В течение года проводились различные консультации, родительские собрания, комитеты, где вопросы о здоровье детей были приоритетными. Родители активно принимают участие в совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей.

На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребёнка.

Родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, советуем литературу, брошюры, консультации.

Соответственно, для родителей оформляем в “Уголке здоровья” рекомендации, советы: предлагаем папки – передвижки; приглашаем на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т.д.;

Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни.

У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Все мероприятия по оздоровлению детей при различных заболеваниях реализовано в картотеке.

Ценность всех этих мероприятий заключается в том, что родители имеют возможность оценить результаты своего воспитания, как физического, так и духовного, так как на протяжении всех этих мероприятий они сосредоточены на своём ребёнке.

Создавая специальные условия, нужно добиваться повышения уровня знаний детей о здоровье и здоровьесформирующих факторах, формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни самими детьми и их родителями, повышать уровень практических умений и навыков ведения здоровой жизни.

Преимуществом, создающим общий благоприятный фон для физического, эмоционального и интеллектуального развития ребёнка в ДОУ и начальной школе, будет способствовать сохранению и укреплению его физического и психического здоровья, а это важнейшая задача образования и его основной результат.

Мы считаем, что созданная в нашем детском саду система по здоровьесбережению позволяет достигнуть цели развития физически развитой, социально-активной и творческой личности.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность физкультурной деятельности, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело – все это дает положительный эффект в нашей работе.

Внедрение в практику соответствующих технологий непременно должно стать идеологией всего образовательного процесса. Ведь его результатом станет создание определенной поведенческой базы личности, которая останется на всю жизнь.

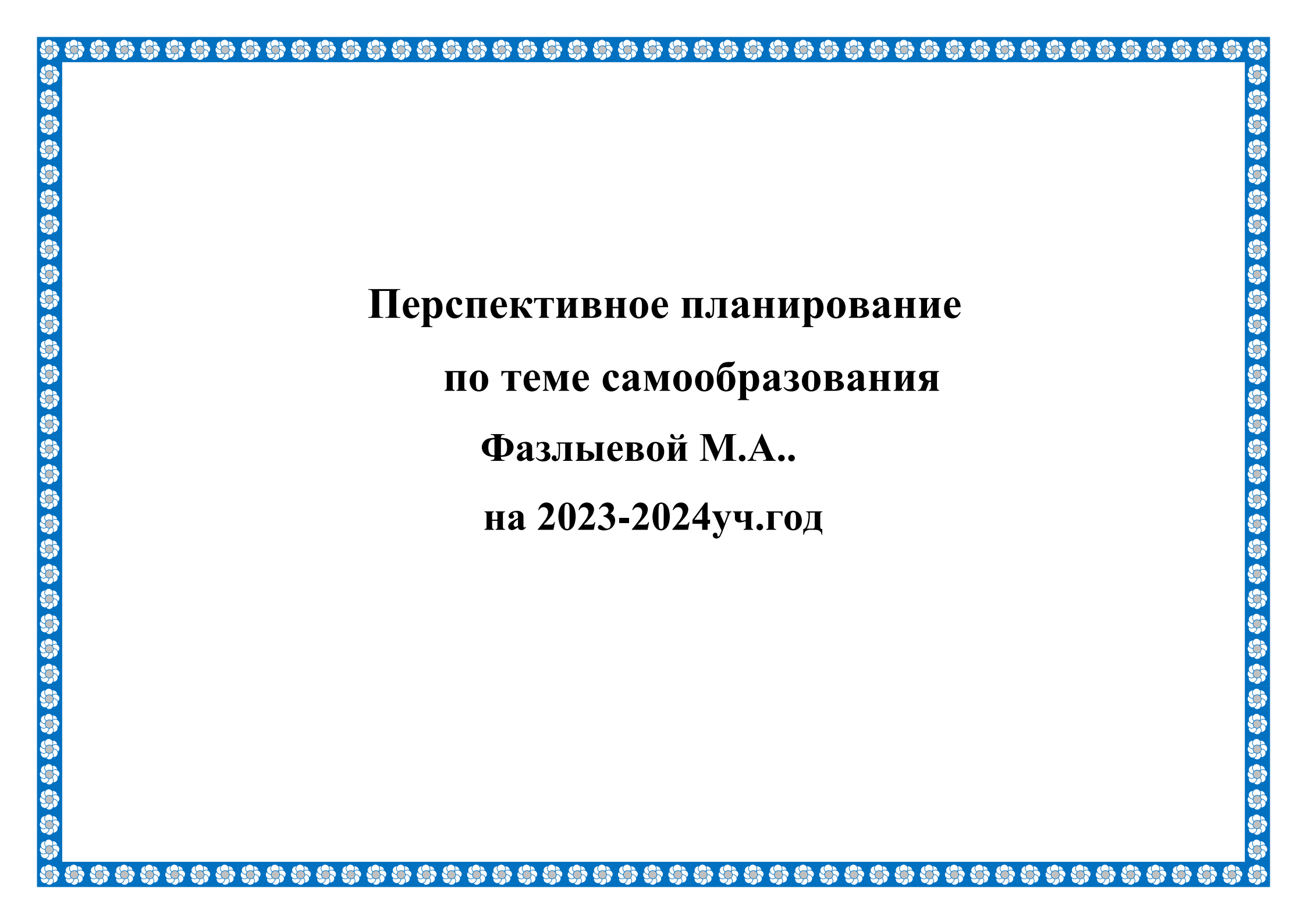
Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

Ваше здоровье — есть результат любви к самому себе.

Список источников:

1. Евдокимова Е.С. канд.пед.наук, доцент кафедры управления пед. Системами ВГПУ, Волгоград. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ //Управление ДОУ N1,2004.
2. Каменская В.Г. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: Книжный дом, 2008.
3. Ковалько, В.И. Здоровье сберегающие технологии.[Тест] / – М.: ВАКО, 2007. –125с.
4. Кочеткова, Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада.–М.: ТЦ Сфера, 2009.–112с.
5. Кузнецова Н.Л., Панова Л.Х., Яфаева В.Г. Формирование профессиональной компетенции педагогов в сфере здоровьесбережения дошкольников: Методическое пособие. - Уфа: Издательство ИРО РБ, 2013. – 72 с.
6. Микляева, Н.В. Технологии разработки образовательной программы ДОУ «ООО»ТЦ Сфера», 2010.– 29с.
7. Тимошкина О.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ[Текст]// Инструктор физической культуре – 2013. – №2. – С. 15-17.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155г.Москва [Электронный ресурс]–Режим доступа:<http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>(дата обращения 10.11.2015)
9. Юматова, Д.Б. Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма в работе со старшими дошкольниками [Текст]// Дошкольная педагогика. – 2010. –№5 – С. 8-14.



**Перспективное планирование
по теме самообразования
Фазлыевой М.А..
на 2023-2024уч.год**

План работы на год

Месяц	Тема	Программное содержание	Форма проведения
Сентябрь	«Питание и здоровье»	<p>Познакомить с полезными продуктами – овощами и фруктами (лук, капуста, яблоко, груша, зелень и др.).</p> <p>Рассказать детям о пользе для человека овощей и фруктов. Объяснить, что организму требуется пища, богатая витаминами, которых много во фруктах, овощах, зеленом луке и т.д.; познакомить с витаминами, их значением.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа: овощи и фрукты-полезные продукты. 2. Советы доктора Здоровая Пища (Приложение №1) 3. Пальчиковые игры. 4. Подвижная игра «Огуречек-огуречек». 5. Игры: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», «Сделай правильный выбор», «Отгадай-ка», «Угадай витамин», «Назови полезный продукт», Витаминное угощение. 6. Русская народная сказка «Репка». 7. Чтение стихотворений «Про девочку, которая плохо кушала», «Робин-Бобин» 8. Загадки: про лук, морковь, капусту, грушу, огурец и др. (Приложение №2) 9. Дидактические игры: «Витамины- это таблетки, которые растут на ветке», «Узнай на вкус», «Наполни баночку витаминами» (Приложение №3)
Октябрь	«Питание и здоровье»	<p>Закрепить представление о пользе употребления овощей и фруктов.</p> <p>Ознакомить с правилами питания.</p> <p>Продолжать знакомить с полезными продуктами</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аппликация на тему: «Осенний урожай». 2. Раскрашиваем продукты, полезные для здоровья. 3. Учим золотые правила питания: а) не переедать; б) есть в одно и то же время простую свежую приготовленную пищу; в) тщательно пережевывать, не глотать; г) перед приемом пищи сделать 5-6 дыхательных упражнений. <p>Игра-демонстрация «Питание- дело серьезное».</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Обсуждение с детьми «питания». <p>Практическая часть занятия «Посадка лука».</p> <p>(Приложение №4)</p>

<p>Ноябрь</p>	<p>«Чистота и здоровье»</p>	<p>Гигиена тела: уход за руками, лицом, ушами. Рассказать о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедурах. Рассказать о микробах. Рассказать о роли зубов в переработке пищи. Значение здоровья зубов для здоровья всего организма. Уход за зубами и полостью рта. Закрепить представление о важности для здоровья санитарно-гигиенических процедур. Продолжать знакомить с санитарно-гигиеническими процедурами. Изготовить Буклеты: 1. «О здоровьесбережении». 2. «Что такое ЗОЖ?» 3. «Чистим зубы правильно» 4. «Бережём уши»</p>	<p>1. Беседа- как правильно мыть руки и лицо. 2. Заучивание слов: Я здоровье сберегу, сам себе я помогу! От простой воды и мыла микробы тают силы. 3. Загадки про брови, глаза, нос, зубы, язык, руки, пальцы. 4. Проведение опытов 4. Оздоровительная минутка-самомассаж ушей. 5. Советы-чтобы сберечь органы слуха. 6. Досуг «Осторожно микробы!» 7. «Сказка о микробах». 8. Игры: «Угадайка», «Найди правильный ответ», «У кого пена выше». 9. Чтение стихотворений «Как у нашей Любы...», «Мой додыр», 10. «Девочка чумазная», «Про мимозу». 10. Упражнение «Спрятанный сахар». 11. Беседа-зачем человеку зубная щетка. 12. Практикум «Чистка зубов»</p>
<p>Декабрь Январь</p>	<p>«Здоровье и болезнь»</p>	<p>Рассказать детям о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил. Напомнить детям о микробах и среде их обитания. Рассказать о микробах, как причина некоторых заболеваний. Закреплять представления о признаках здоровья и болезни. Закрепить навыки правильного мытья рук используя игровые ситуации</p>	<p>1. Оформление картотеки работы по оздоровлению детей при различных заболеваниях Проект: «Здоровьесбережение». «Здоровье – это здорово» 2. Игры: «Наденем белые перчатки», «Ладочки скрипят-спасибо говорят», «Скорая помощь». 3. Стихи: «Грипп», «Животик», «Аллергия», «Насморк», «Ангина», «Горло», «Айболит», «Ветрянка», «Простуда», «Тетка Хандра», «Врач по имени Пчела», «У жирафа ангина». 4. Дидактические игры: «Назови предметы», «Доктора природы», «Вопросы-ответы». 5. Раскраски «Побеждай микробы, играя!». 6. Зарядка «Чтобы нам не болеть». Загадки про микробы. .</p>

Февраль Март	Физкультура и здоровье	<p>Рассказать о пользе физической подвижности. Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений. Закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр. Продолжать заниматься физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Физкультминутки: «Жираф», «Осьминог», «Птица», «Обезьяна», «Лошадь», «Аист», «Кошка». Пальчиковая гимнастика: «Дом», «Гости», «Горшок», «Комар», «Котик», «Апельсин». Игры: «Несколько секретов о самом себе», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Делаем зарядку». Упражнения: «Потягушечки», «Жираф», «Ветряная мельница», «Что стоишь качаясь, тонкая рябина...», «Ванька-встанька», «Прыжок-хлопок», «Гора» (для санки).</p>
Апрель Май	Здоровье и окружающий мир»	<p>Особенности жизни в большом городе. Рассказать о факторах угрозы здоровью (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, много людей). Формировать представление детей о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека. Закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье. Продолжать знакомить детей с другими источниками загрязнений в городе.</p> <p>Повторение и закрепление пройденного материала о здоровом образе жизни. Подведение итогов</p>	<p>Подготовить дидактический материал по ЗОЖ. Провести итоговые занятия про ЗОЖ : Тема: «Добрый доктор Айболит» Тема: "Части тела" «Органы чувств» Презентация «Здоровым быть – здорово»! «Дыхательные упражнения» Отчет о работе по здоровьесбережению</p>

Взаимодействие со специалистами (медицинские работники)

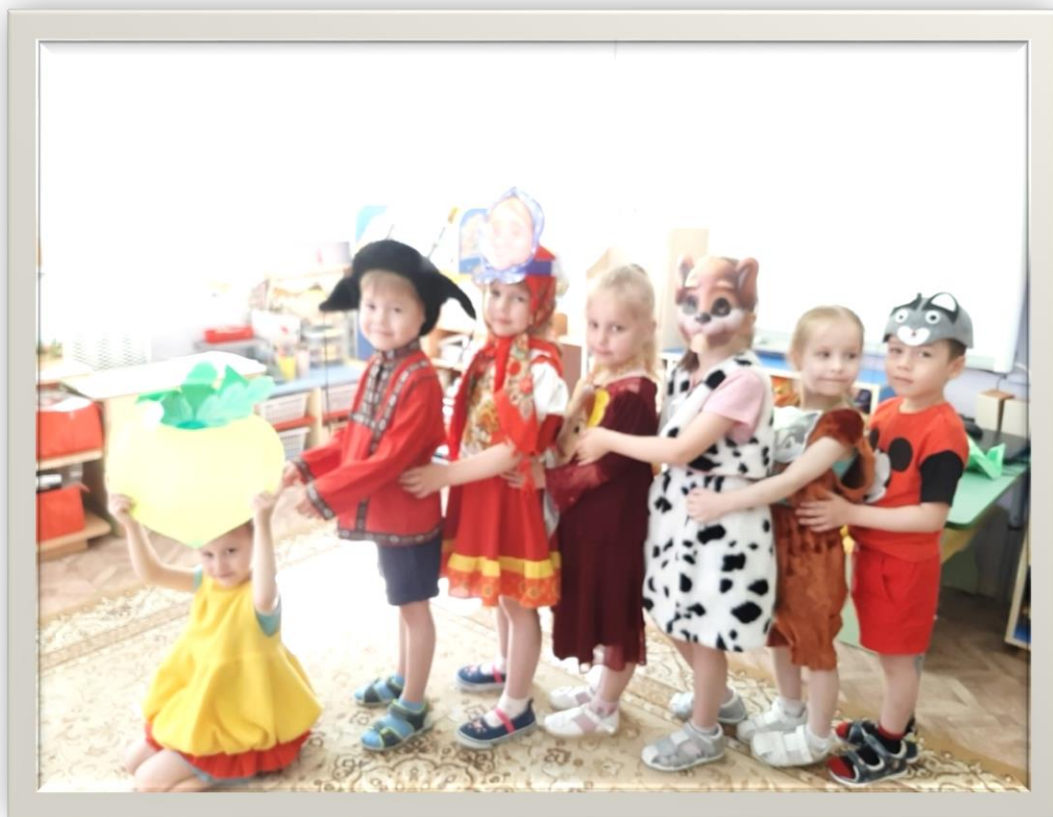
- беседы с детьми на тему здоровья
- совместно с воспитателями следить за состоянием здоровья детей,
- выступление на родительских собраниях на заданную тему

Работа с родителями

1. Создать «Уголок здоровья», где должны находиться схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа, **упражнения для массажа**
2. Проведение родительских собраний на заданную тему, приглашение специалистов
3. Индивидуальные консультации на тему здорового образа жизни: гигиена полости рта, профилактика ОРЗ, необходимость зарядки по утрам, дневного сна (так как почти все дети не приучены дома спать днем), необходимость здоровой пищи:
«Твое здоровье» «Ароматерапия» Волшебные прищепки» Упражнения для верхних дыхательных путей»
4. Вывешивание информации в родительском уголке
5. Выпуск буклетов, памяток:
 1. «О здоровьесбережении».
 2. « Что такое ЗОЖ?»
 3. “Чистим зубы правильно
 4. “Бережём уши”
6. Оформление картотеки работы по оздоровлению детей при различных заболеваниях

«По следам сказок»

«РЕПКА»



Упражнения

по дыхательной гимнастике



Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

И.П.: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

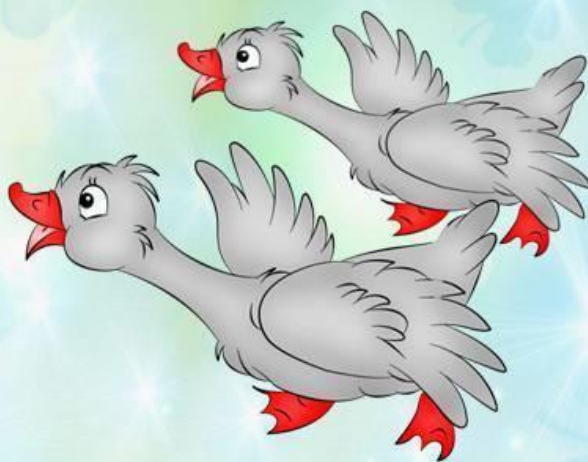
Дыхательная гимнастика «Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

ГУСИ

Медленная ходьба по комнате. На вдох руки в стороны, на выдох – опустить с произношением звука «гу-у-у-у-у» (1-2 мин.)



ЗАДУЙ СВЕЧУ

И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 - сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно; 2 — сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»). Во время упражнения корпус держать прямо (четыре-шесть раз).



СЕМАФОР

Сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны, медленно опустить с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с-с-с» (3-4 раза).



КАША КИПИТ

Сидя, одна ладонь руки на живот, другая на груди. Втянуть живот, набрать воздуха в грудь – вдох, опустить грудь, выпятить живот – выдох. При вдохе, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф» (5-6 раз).



ПАРОВОЗИК

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками, приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.)

НАСОС

Стоя, ноги вместе, руки опущены. Вдох, наклон туловища вправо, выдох, встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево.



ЧАСИКИ

Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, размахивая руками вперед, назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).



ТРУБАЧ

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх, медленный выдох, громко произнося «п-ф-ф-ф-ф» (4-5 раз).

ПЕТУХ

И.П. стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны, хлопая по бедрам, вдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).



