

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Курагинский детский сад №9 «Алёнушка» комбинированного вида

Индивидуальная образовательная программа

Имановой Натальи Павловны

(Ф.И.О. педагога)

5 года
(стаж работы)

без категории
(кв. категория)

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

2021 -2022 г.

(учебный год)

II младшая

(возрастная группа)

Начало работы: сентябрь 2021год.

Окончание: май 2022 г.

Актуальность выбранной темы.

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте.

Воспитание у дошкольников осознанного стремления к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья, данного ему природой.

В последнее время наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья населения. Здоровье ребенка зачастую находится в опасности в связи с образом жизни, который ведется в семье, под влиянием неблагоприятных экологических факторов, из-за недостаточной двигательной активности, из-за отсутствия понимания важности сохранения здоровья и 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 взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни.

Главный фактор развития личности – активность, обеспечивающая приспособление организма к условиям окружающей среды. Ведь движение, это одно из составляющих здорового образа жизни для человека любого возраста.

Двигательная активность ребенка, это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нем. Это способствует всестороннему развитию и воспитанию 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 я считаю тему самообразования «Использование здоровьесберегающих технологий с детьми младшего возраста».

Цель работы: повышение собственной профессиональной компетентности по внедрению современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- ❖ повысить свой уровень самообразования через изучение методической литературы и интернет-ресурсов по данной теме;
- ❖ подобрать и применять в своей работе здоровьесберегающие технологии, подходящие для детей данной возрастной группы;
- ❖ создать предметно-развивающую среду в группе, благотворно влияющую на психическое и физическое здоровье детей;
- ❖ повысить педагогическую грамотность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей;
- ❖ разработать консультации для родителей и педагогов;
- ❖ разработать картотеку пальчиковых игр для детей младшего возраста;
- ❖ разработать картотеку подвижных игр для детей младшего возраста;

Предполагаемый результат:

- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально-адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;
- снижение показателей заболеваемости;
- положительная динамика показателей физического развития детей;
- овладение детьми навыками ЗОЖ;
- повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

Вторая младшая группа.

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические выходы
Изучение методической литературы	Сентябрь - май	<p>-Изучение закона «Об образовании Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования, других нормативных документов</p> <p>-Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»</p> <p>-Пензулаева Л. И.«Растем здоровыми и крепкими»</p> <p>-Л. И. Пензулаева«Физкультурные занятия с детьми»</p> <p>-Прищепа С.С., Шатверян Т. С. «Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников».</p> <p>-Полтавцева Нина Владимировна, Стожарова Марина Юрьевна«Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» </p> <p>- «Уроки Мойдодыра» / Г. Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.</p> <p>-«Воспитание здорового ребенка» / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997</p> <p>-«Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.</p>	<p>Анализ изученных источников.</p>

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические выходы
Работа с детьми	Сентябрь - май	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, пальчиковые и дыхательные упражнения, динамические паузы, подвижные игры, гимнастика пробуждения, физкультурные занятия, прогулки.	Ежедневные мероприятия на протяжении учебного года.
	Октябрь	Разучивание пальчиковых игр и физ.минуток.	Минутки пальчиковых игр.
	Ноябрь	«Питание и здоровье» Познакомить с полезными продуктами – овощами и фруктами (лук, капуста, яблоко, груша, зелень и др.). Рассказать детям о пользе для человека овощей и фруктов.	1.Беседа: «Овощи и фрукты- полезные продукты». 2. Игры: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», 3. Загадки о фруктах и овощах.
	Декабрь	«Чистота и здоровье» Рассказать о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедурах. Рассказать о микробах. Значение здоровья зубов для здоровья всего организма. Уход за зубами и полостью рта. Продолжать знакомить с санитарно-гигиеническими процедурами.	1. Беседа «Как правильно мыть руки и лицо». 2. Загадки про брови, глаза, нос, зубы, язык, руки, пальцы. 3. Оздоровительная минутка- самомассаж ушей. 4. Чтение стихотворений «Как у нашей Любы...», «Мойдодыр», «Девочка чумазая». 6. Беседа «Зачем человеку зубная щетка».
	Январь	«Здоровье и болезнь» 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.	1. Беседы по темам. 2. Дидактические игры: «Назови предметы», «Доктора природы», «Вопросы-ответы» 3. Зарядка «Чтобы нам не болеть». 4. Чтение стихотворений: «Грипп», «Животик», «Ангина», «Горло», «Айболит».
	Февраль	«Физкультура и здоровье». Рассказать о пользе физической подвижности. Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений. Закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.	1.Физкультминутки. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Делаем зарядку».

	Март	Продолжать знакомить с санитарно-гигиеническими процедурами.	Фотоотчет. Разучивание игр, хороводных песен, прибауток.
	Апрель	Спортивный праздник «Веселые старты» НОД: «Волшебная водичка, умой мое личико, фрукты помой, напои меня водой».	Физкультурный досуг Знакомство со свойствами воды и ее значении в жизни человека.
	Май	Игры с песком.	Досуг «В песочной стране».
Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические выходы
Работа с семьёй	Сентябрь	Консультация «Режим дня в детском саду и дома». Индивидуальные беседы с родителями вновь поступивших детей по ЗОЖ.	Выступление на родительском собрании.
	Сентябрь-май	Организация предметно-развивающей среды, способствующей укреплению здоровья детей, совместно с родителями.	Ежеквартальные конкурсы
	Октябрь	Памятка для родителей «ОРВИ, ГРИПП или КОРОНОВИРУС». Меры профилактики и защиты. Беседа «Профилактика простудных заболеваний».	Информация для родительского уголка Памятка «Чтобы не заболеть соблюдайте простые правила»
	Ноябрь	Консультация для родителей «Одежда детей в группе». Папка раскладушка. Профилактика простудных заболеваний.	Информация для родительского уголка
	Декабрь	Консультация «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»	Папка передвижка
	Февраль	Подготовка памяток. Папка – раскладушка «Если хочешь быть здоров».	Памятки, буклеты
	Март	Праздник «В гостях у солнышка».	Выставка творческих работ.
	Апрель - май.	Памятка для родителей «Быть здоровыми хотим».	Памятки.

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические ВЫХОДЫ
Самореализация	Сентябрь	Сбор материалов, разработка конспектов по теме самообразования.	Оформление папки с материалами по теме самообразования.
	Октябрь	Составление плана работы, подготовка списка литературы по теме самообразования для изучения.	План работы по самообразованию.
	Январь-февраль	Оснастить и обогатить с помощью родителей в группе физкультурный уголок.	Оформить новые игры, оборудование
	Март - Апрель	Подготовка фотоотчёта по подготовке развивающей среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья детей.	Подборка и изготовление атрибутов.
	Май	Подготовка отчёта о проделанной работе по теме самообразования.	Фотоотчёт.