Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 Курагинский детский сад № 9 «Алёнушка» комбинированного вида

 **Индивидуальная образовательная программа**

Бердяева Светлана Анатольевна

 Ф.И.О. педагога

Воспитатель

должность

**ТЕМА**: **«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми подготовительной к школе группе»**

 название темы

2021 — 2022 учебный год

Подготовительная группа «Б»

Месяц начала работы над темой: октябрь

Месяц окончания работы: май

Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка —

это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества

В.А. Сухомлинский

**Актуальность:**

Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем современного общества. Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

 Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста. В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, если: учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения.

 Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах обучения и развития. Применяя такие **методы** как: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, гимнастику: пальчиковую, для глаз, дыхательную; физминутки, самомассаж, я тем самым повышаю результативность воспитательно - образовательного процесса, формирую у воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление 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.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования выдвигает следующую задачу «охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Здоровье детей во многом зависит от образа жизни, который они ведут. Важными факторами сохранения и укрепления здоровья является рациональное питание, занятие спортом, отсутствие вредных привычек, экологическая обстановка на территории проживания. Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости детей является закаливание организма. При определении системы закаливания необходимо помнить дидактические принципы:

* комплексное использование всех факторов природы: солнце, воздух, вода;
* учёт индивидуальных особенностей;
* систематичность;
* постепенность в увеличении силы воздействия;
* проведение закаливающих процедур как в состоянии покоя, так в движении на фоне теплового комфорта для организма ребёнка.

Солнце, воздух и вода – мощные природные факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям.

**Цель самообразования:** повышение уровня компетентности в вопросе укрепления детского здоровья средствами закаливания.

**Задачи:**

1) изучить теоретическую и методическую литературу по вопросу закаливания детского организма;

2) изучить состояние здоровья детей группы;

3) разработка картотеки закаливающих мероприятий;

4) реализация закаливающих мероприятий в группе;

5) просвещение родителей в аспекте закаливания детей дошкольного возраста.

**Ожидаемый результат**

Внедрение данного опыта работы на занятиях физической культуры позволит повысить не только уровень физической подготовленности воспитанников, но и увеличить процент качества знаний. Работая на занятиях с нестандартным оборудованием можно достичь определенных результатов:

- нет дополнительных затрат на спортивный инвентарь;

- улучшается материально-техническая база;

- привлекаем воспитанников и родителей к изготовлению и модернизации нестандартного оборудования;

- возрастает интерес воспитанников к занятиям;

- учащиеся приобщаются к постоянным занятиям физическими упражнениями, укрепляя здоровье;

- быстро осваивают сложные упражнения;

- увеличивается плотность занятия;

- занятия проходят на более эмоциональном уровне.

**Работа с педагогами:** Консультация для педагогов: «Виды здоровьесберегающих технологий и особенности методики проведения». Оформление памятки «Организация здоровьесберегающего пространства в группах» (май).

**Срок реализации:** 2021-2022 учебный год.

**Форма самообразования:** индивидуальная, групповая.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями** | **Развивающая среда** |
| Сентябрь | ООД по физической культуре  | Анкетирование: «Как часто болеет ваш ребенок?» | Спортивное оборудование: секундомер, измерительная лента, мешочки с песком, гимнастическая скамейка, набивной мяч. |
| Октябрь | Беседа с детьми о пользе закаливания | Консультация для родителей на тему: «Использование нестандартного физкультурного оборудования для развития двигательной активности детей». | Фотографии. Журналы. |
| Ноябрь | Обучение играм с мячом | Папка – передвижка «Здоровый образ жизни семьи». | Картотека игр с мячом. |
| Декабрь | Чтение рассказов о закаливании. Н. Коростылева «Босиком! Босиком!», «Свежий воздух», «Ласковое солнце». | Оформление физкультурно-оздоровительного центра в группе. | Массажные коврики, моталочки, мягкие мячи, массажные перчатки, атрибуты для выполнения упражнений на дыхание, также мячи, скакалки, флажки, обручи, гимнастические палки и многое другое. |
| Январь | Наблюдение за поведением детей и состоянием здоровья в повседневной жизни. | Анкетирование «Для чего нужна физкультура?» | Массажные коврики, мячи. |
| Февраль | Разучивание с детьми стихотворений о спорте. | Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни. | Картотека пословицы, поговорки о спорте. |
| Март | Сюжетно – ролевая игра: «Больница» | Выставка работ родителей: «Нетрадиционное спортивное оборудование». | Атрибуты для сюжетно – ролевой игры. |
| Апрель | Изготовление фото-коллажа на тему: «Я и спорт». | Совместная работа с детьми. |  |
| Май | Отчёт о проделанной работе по теме самообразования. ( презентация) |

**Литература:**

Каралашвили Е.А.  Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – Москва 2002г.

Михеева Е. В, Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009.

Назарова А. Г. Игровой стретчинг/А. Г. Назарова. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста», Типография ОФТ. Г. С – Петербург.

Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКиПРО, 2007.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста( 3-7 лет). – Москва ВЛАДОС, 2002г.

Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. - Ставрополь: СГУ, 2007

Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – Москва Мозаика – Синтез, 2002г.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – Москва, 2006г.

Периодические издания: «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду» и др.

Интернет-ресурсы.