

филиал МАОУ «Натальинская СОШ - Марийключиковская НШ»

Отчет по самообразованию на тему  
**«Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного  
возраста посредством современных здоровьесберегающих  
технологий»**

Воспитатель: Антропова Е. С.

С. Марийские Ключики

2024г.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье детей? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

**Основная цель работы:** сохранить и укрепить здоровье детей, а также повысить свой профессиональный уровень по вопросам здоровьесбережения.

**В процессе самообразования решаю следующие задачи:**

- изучить методическую литературу, интернет-ресурсы по данной теме;
- разработать комплекс методических и практических мероприятий на основе использования здоровьесберегающих технологий;
- формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту;
- формировать у дошкольников осознанное отношение к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье.

**Предполагаемые результаты:**

- формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- развитие физических качеств у детей;
- развитие интереса и любви к физической культуре и спорту.

**В системе оздоровительной работы использовала следующие здоровьесберегающие технологии:**

### 1. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

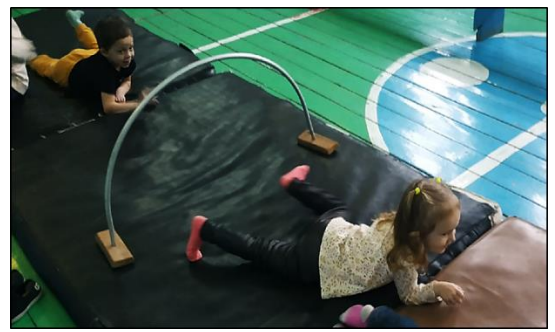
- Пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм;
- Улучшает кровообращение, что помогает активизировать все системы организма;
- Обладает закаливающим действием;
- Дисциплинирует человека;
- Повышает настроение, увеличивает работоспособность.



### 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физкультура в детском саду проводится 3 раза в неделю – понедельник, среда, пятница.

Дети выполняют общеразвивающие упражнения. Упражняются в ходьбе и беге. Учатся прыгать, метать мячи, держать равновесие, лазить по гимнастической стенке. В конце занятия проводятся подвижные игры. Все это положительно влияет на здоровье ребенка.



### 3. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

Во время занятий обязательно выполняются физкультминутки, пальчиковые гимнастики для снятия напряжения и усталости. Упражнения проводятся одновременно с чтением стихов, веселой музыкой и счетом.





#### 4. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

#### 5. ХОЖДЕНИЕ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ ПОСЛЕ СНА

Массажные дорожки применяются с целью:

- Закаливание организма;
- Профилактика и коррекция плоскостопия;
- Развития чувства равновесия и координации движений;
- Сохранение и укрепление здоровья детей, привычки к здоровому образу жизни.



#### 6. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Мыть руки после прогулок, игр, посещения туалета и перед едой – один из важных и обязательных компонентов гигиены. Регулярное соблюдение основных правил гигиены защищает ребенка от многих проблем со здоровьем: «болезней грязных рук» (ротавирусной инфекции, дизентерии), инфекции верхних дыхательных путей.





## 7. ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

В отсутствие детей организуется сквозное проветривание групповой комнаты. Ежедневно гуляем на свежем воздухе согласно режиму.





## Экскурсии на природу



## 8 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Спортивные мероприятия помогают детям стать более активными и подвижными. Они учатся контролировать свое тело, координировать движения, улучшают гибкость и выносливость. Таким образом, спорт стимулирует рост и развитие мышц, а также повышает иммунитет.



Для положительного результата осуществлялась работа с родителями. Знакомила их с методами и приемами здоровьесберегающих технологий на родительском собрании по теме: «О здоровье всерьез!», где доводила информацию о вопросах, касающихся здоровьесбережения.

Каждая технология имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Особое внимание в своей деятельности с детьми уделяю укреплению физического здоровья и для этого использую нетрадиционные методы оздоровления

дошкольников. Формирую сознательное отношение к своему здоровью, развиваю у них: выносливость, ловкость, быстроту и силу.

В увлекательной наглядно-практической форме стараюсь обогащать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. Использую сюжетные игры, чтение художественных произведений, беседы по формированию привычки к здоровому образу жизни. Комплексное использование технологий дает положительный результат в оздоровлении детей. Уровень заболеваемости хоть и не значительно, но все же снизился.

**Вывод:** в результате реализации плана работы по самообразованию у детей группы повысился уровень мотивации к здоровому образу жизни. Дети стали более ловкими, выносливыми и сильными, у них улучшилось внимание и настроение, полюбили занятия физической культуры. Поставленные задачи реализуются и применяются в повседневной жизни. Результаты убеждают в правильности и действенности, выбранных мер в совершенствовании оздоровительной работы.