Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №4

«Теремок»

города Новопавловска

Самоанализ по самообразованию тема «Использование здоровьесберегающих технологий

в условиях реализации ФГОС ДО»

Воспитатель: Горюнова Олеся Викторовна

2022г

**Актуальность.**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования в соответствии с Законом «Об образовании».

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Но, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».

Тема моего самообразования непосредственно связана с решением данной задачи - «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста».

**Цель:** «Повысить профессиональный уровень знаний по вопросу современных здоровьесберегающих технологий применяемых в работе с детьми дошкольного возраста».

**Объект самообразования**: физическое развитие дошкольников.

**Предмет самообразования**: здоровьесберегающие технологии.

**Гипотеза:** здоровьесберегающие технологии дадут возможность обеспечить высокий уровень здоровья детей и воспитание валеологической, социально – психологической и духовно – нравственной культуры, применительно к взрослым – поможет становлению культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

**Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:**

1. Изучить учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесбережения.

2. Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (различные виды игрового массажа, самомассажа, комплексы общеразвивающих упражнений, физкультминутки, ритмические танцы, подвижные игры и т. д.).

3. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей, на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада технологий здоровьесбережения.

4. Сформировать у детей основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

5. Повысить педагогические знания родителей в вопросах оздоровления детей; формирование ответственности за здоровье своих детей, мотивации на здоровый образ жизни

6 . Разработать перспективный план работы с детьми.

**Предполагаемые результаты:**

1. Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
2. Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону);
3. Совершенствование навыков самостоятельности;
4. Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии– системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей;
6. Качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье дошкольников;
7. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;
8. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура».

В рамках работы над данной темой была проведена следующая работа:

Изучила литературу по выбранной теме:

1.Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства// Дошкольное воспитание. -2004.-N1.-С. 114-117.

2.Воротилкина И. М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. -М. : Энас, 2006-144с.

3.Горбатенко О. Ф., Т. А. Кадраильская, Г. П. Попова, Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель» 2007год.

4.Карепова Т. Г., Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель» 2009год

5.Конина Е. Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. - Айрис-пресс, 2007 -12 с.

6.Николаева Е. И. и др. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада. – М. СПб: Детство-Пресс, 2015.

7.Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М. : МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2 010.

8.Савельева Н. Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов-на-Дону. 2005.

9.Симкина, П. Л. Азбука здоровья : Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П. Л. Симкина, Л. В. Титаровский. – М. : Амрита-Русь, 2006

10.Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.-N4.-С. 61-65.

11.Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -N2.-С. 171-187.

12.«Уроки Мойдодыра»/ Г. Зайцев. –СПБ. : Акцидент,1997г

При подготовке к работе использовала интернет ресурсы. В группе созданы картотеки по дыхательной, корригирующей гимнастике, гимнастике пробуждения, пальчиковой гимнастике, гимнастике для глаз, логоритмической гимнастике и т.д.

В течение года непрерывно велась работа с детьми:

Знакомство с подвижными играми народов мира;

изготовили вместе с детьми коллаж «Полезные продукты», «Что у осени в корзинке? Польза овощей и фруктов»;

изучали различные пальчиковые гимнастики;

гимнастики для глаз в стихах; проводили дыхательные гимнастики; во время ООД проводила динамические паузы (физминутки);

на прогулках играли в подвижные и хороводные игры; утром проводилась обязательная утренняя гимнастика;

бодрящая гимнастика (после сна, ходим босиком по массажным дорожкам); занятия физической культурой;

в рамках проводимых в саду недель здоровья совместно с физинструктором были проведены физкультурные развлечения «Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем «Да!», «КВН» - с элементами эстафет и знаний валеологии»;

обучала детей самомассажу, используя точечный массаж;

регулярно проводила артикуляционную гимнастику;

проводилась музыкальная терапия (музицирование детей на музыкальных инструментах в группе, музыкотерапия в движении);

изотерапия (дети могли выразить свое эмоциональное состояние с помощью рисунка);

учились снимать эмоциональное напряжение с помощью психологических игр : «Сигнал светофора», «Закипающий чайник», «В Австралии идет дождь» и др;

ежедневно дети получают сок, фрукты, салаты из овощей;

принимаем солнечные ванны, гуляя на улице; проветриваем группу по графику проветриваний ежедневно, двигательные разминки (в том числе игры м/п), самостоятельная двигательная деятельность (ежедневно), облегченная одежда, умывание;

для обеспечения полноценного физического развития, удовлетворения потребностей в двигательной активности детей, в группе, вместе с напарницей, организовали соответствующую предметную среду, создали необходимые условия, изготавливали нетрадиционное физкультурное оборудование, которое применяем при работе: ленты на палочках, кольца для метания, косички для выполнения упражнений, "султанчики» и многое другое;

пополнили спортинвентарь спортивного уголка в группе: мячами разных размеров, скакалками, также родители помогали изготавливать мешочки для метания с различной крупой, массажные коврики, и др.;

Положительных результатов в здоровьесбережении дошкольников также было достигнуто при взаимодействии с родителями: беседы, консультации, анкетирование. Во время индивидуальных бесед и консультаций родители учились ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка, осваивали практические навыки. Наглядную информацию размещала в родительских уголках- консультации для родителей, отражающие правила личной гигиены, закаливания, советы, брошюрки, методические рекомендации по здоровому образу жизни дошкольников. Родителям были предложены консультации «Спортивная одежда и обувь для занятий физкультурой», Папка-передвижка « Виды здоровьесберегающих технологий», «Берегите глазки», «Что нужно знать о закаливании», Памятка для родителей « Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» и др.

Анализируя период работы в группе, следует отметить, что посещаемость детей увеличилась, дети стали активнее выполнять все оздоравливающие мероприятия. Положительный результат есть. Надеюсь, что, полученные в детском саду, знания, умения и навыки, станут фундаментом здорового образа жизни, и как следствие, залогом успешного развития всех сфер личности, ее свойств и качеств.

В следующее учебном году планирую продолжить работу по данной теме, согласно возрастным особенностям детей. Хотелось бы полнее реализовать намеченные планом мероприятия.