

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Полазненский детский сад №7»

Методическая тема

**«Использование здоровьесберегающих технологий
в работе с детьми раннего возраста»**

Разработала:
Сказочкина О.Г.
воспитатель I кв. категории

Полазна 2024-2025

Актуальность.

Частой причиной болезней человека является стресс, который он получил в младенчестве или раннем детстве. И трудно представить себе более стрессовую ситуацию в жизни ребенка, чем отрыв от привычной домашней обстановки и поход его в детский сад. Негативный опыт адаптации к дошкольному учреждению может отразиться и на физическом, и на психическом здоровье ребенка. Поэтому стоит задуматься о путях совершенствования здоровьесберегающих технологий в работе с детьми во время адаптационного периода.

Внедрение профилактической и оздоровительной работы улучшают эмоциональное самочувствие и здоровье детей, способствуют снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, повышают познавательную активность.

Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста. Одним из путей решения этой проблемы является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Цель: Формирование основ здорового образа жизни в период адаптации детей раннего возраста.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный настрой и снять психоэмоциональное напряжение у малышей
2. Обучать детей необходимым знаниям здорового образа жизни, используемым в повседневной жизни

Методы работы с детьми:

Адаптационный режим

Сезонный режим

Двигательный режим

Закаливание – максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика, хождение босиком по “дорожкам здоровья”

Гимнастика: утренняя, дыхательная, пальчиковая, для глаз

Динамические паузы (комплексы физкультминуток, игровых упражнений)

Обучение подвижным играм

Формы и методы работы с родителями:

Анкетирование «Портрет здорового ребёнка»

Беседы: «Мы за здоровый образ жизни!», «Мы говорим прививкам «ДА!»,

Рекомендации: пешеходные прогулки, здоровое питание, соблюдение режима дня, двигательная активность с детьми

Информационные консультации, памятки, оформление стендов, буклеты папки – передвижки

Участие родителей в совместных мероприятиях, конкурсах.

I этап - подготовительный

- выбор конспектов, занятий для работы с детьми раннего возраста
- разработка перечня необходимого оборудования для уголка здоровья
- пополнение предметно-развивающей среды (подбор спортивного инвентаря) для занятий по физкультурно-оздоровительной работе с детьми
- подбор картотек по закалывающим мероприятиям с детьми раннего возраста, дыхательной гимнастике, подвижных, пальчиковых игр, физкультминуток
- создание информационного, познавательного материала для родителей

II этап - основной

- проведение утренней и дыхательной гимнастики, физкультминуток
- проведение занятий по физической культуре с подвижными играми
- игровой массаж, пальчиковые игры
- индивидуальные беседы с родителями по здоровьесбережению
- консультации на тему: «ЗОЖ детей в саду и дома»
- наглядная агитация в уголок здоровья

Ожидаемый результат по методической теме:

- в соответствии с возрастными возможностями, дети научатся необходимым знаниям здорового образа жизни, будут выполнять физические упражнения
- дети будут уметь действовать с физкультурным пособием
- научатся вступать в игровые действия с другими детьми.

1.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением: «Курочка Ряба», «Погремушки», «Веселые Петрушки», «Жираф»	В течение года	Педагог, дети
2.	Пальчиковая гимнастика с разнообразными упражнениями «Этот пальчик в лес ходил», «Мы делили апельсин», «Паучки» и др.	В течение года	Педагог, дети
3.	Закаливающие мероприятия: -умывание с использованием потешек, пестушек «Водичка, водичка...» - проветривание групповой комнаты и спальни	В течение года	Педагог, дети
4.	Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Вышла курочка гулять»	Ноябрь - Май	Педагог, дети
5.	Динамические паузы: игровые упражнения «Зоркие глазки», «Где же наши ручки», «Рыбки плавают в пруду», «Пальчики гуляют»	Декабрь - Май	Педагог, дети
6.	Дыхательная гимнастика: «Волшебные бутылочки», «Надуем воздушный шарик» «Подуем на султанчики, ленточки» -упражнения с мыльными пузырями	В течении года	Педагог, дети
7.	Физкультминутки с использованием тактильных мячиков, сенсорных мешочков, ходьба босиком по массажным коврикам	Январь - Май	Педагог, дети
8.	Комплексная гимнастика пробуждения: -упражнения на кроватках «Мы проснулись», «Веселая зарядка», «Котята»	В течении года	Педагог, дети
9.	Итоговое мероприятие: «День здоровья»	Апрель	Педагог, родители, дети

III этап - заключительный

- обобщение результатов работы по теме на заседании педагогического совета
- родительское собрание «Возрастные особенности развития детей»
- презентация работы по методической теме
- трансляция опыта работы на конкурсах разного уровня (ОО, район, край)

Результат по методической теме:

- в соответствии с возрастными возможностями, дети научились необходимым знаниям здорового образа жизни, выполняют физические упражнения
- дети умеют действовать с физкультурным пособием
- вступают в игровые действия с другими детьми.

Список литературы:

- М.А.Васильева «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» «Программа воспитания и обучения в детском саду»
- И.И.Дайлидене (под ред. З.И.Бересневой) «Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш»
- Н.А.Карпухина «Поиграем, малыш» «Практическое пособие для воспитателей ДОУ» (конспекты занятий).
- Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога»
- Сивцова А.М. «Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях» Методист. – 2007.
- Материалы сайта «Учебно-методический кабинет»

