Отчет за 2019-2020 учебный год

«Система работы по формированию здорового образа жизни в младшей группе»

к педагогическому совету «Здоровый образ жизни дошкольников

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Формирование привычки к ЗОЖ, этого ценностного качества личности, возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ.

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой.

На первое место в ДОУ сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья детей; использование технологий, сберегающих здоровье; формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

*Цель:* сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого ребенка.

З*адачи по формированию здорового образа жизни у детей:*

* развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
* создавать условия для развития двигательной активности;
* развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками;
* развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Дети в силу своих психофизиологических особенностей часто болеют. Поэтому важно создание необходимых санитарно-гигиенических, психолого-педагогических условий.

* создание санитарно-гигиенических условий в соответствии с СаНПин 2.4.1.3049-13.
* создание психолого-педагогических условий (предметно-развивающая среда, развивающие занятия, оптимальный двигательный режим, психологическое благополучие, использование здоровьесберегающих технологий).

Предметно- пространственная среда, созданная в дошкольной группе, способствует укреплению здоровья и закаливанию организма детей, а также удовлетворяет врождённую потребность детей в движении, которая служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нём, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Созданный в группе спортивный центр, включает в себя спортивный и игровой инвентарь: обручи, бубны, кегли, флажки, рули (игра «Шоферы»), кольцеброс, ленточки, веревочки, погремушки, коврик для профилактики плоскостопия, нетрадиционные пособия по физическому развитию. Дети самостоятельно и в совместной деятельности с педагогом получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

Включение в образовательный процесс развивающих занятий с детьми, способствующей формированию представлений о ЗОЖ проводила согласно циклограмме (КГН – вторник, ОБЖ – четверг) в соответствии с рабочей программой воспитателя и состояло из бесед, упражнений, чтения художественной литературы, знакомство и заучивание стихотворений, потешек, пословиц и поговорок, сюжетных и игровых ситуаций проблемного характера, решение ситуационных задач типа: «Что будет если…», сюжетно-ролевых игр: «Больница», «Ветеринарная клиника», «Семья», «Магазин», «Пожарные», где закреплялись навыки здоровьеформирования.

**Формирование основ безопасности жизнедеятельности**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Беседы |
| Сентябрь | «Контакты с незнакомыми людьми на улице», «Спички детям не игрушки», «Опасные предметы дома», «Безопасность на улице». |
| Октябрь | «Опасные предметы в доме», «Как я перехожу улицу с мамой», Не играй с огнем». |
| Ноябрь | «Неприятности на улице», «Мы пешеходы». |
| Декабрь | «Осторожно гололед», «Как избежать неприятностей», «Как вести себя на улице в мороз». |
| Январь | «Неприятности дома и на улице», «Если хочешь быть здоров». |
| Февраль | «Научим куклу Катю играть с мелкими предметами», «Правила безопасного передвижения в помещении» |
| Март | «Как с мамой переходим улицу», «Как мишка ходил в театр». |
| Апрель | «Безопасность в природе», «Правила поведения на улице». |
| Май | «Опасности дома», «Пожарная безопасность». |

**Самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Беседы |
| Сентябрь | Беседа «Культура поведения за столом», «Моем руки чисто», «Оденем куклу Катю на прогулку». |
| Октябрь | «Водичка, водичка, умой мое личико», «Кукла Катя пришла с прогулки». |
| Ноябрь | «Мы помощники», «Лечебные растения», «Учим куклу Катю накрывать на стол». |
| Декабрь | «Учим мишку мыть руки», поручения: полить цветок, раскладывать салфетки на столе к обеду. Беседа о профессии повара. |
| Январь | «Приберем в уголке», «Поливаем цветы», «Поможем нашей няне накрыть на стол к обеду». |
| Февраль | «Этикет за столом», наблюдение за трудом дворника. |
| Март | «Как мы заботимся о комнатных растениях», «Книжкина больница». |
| Апрель | «Одеваемся на прогулку», «»Поможем няне накрывать на стол к обеду». |
| Май | «Культура поведения за столом», «Посадим рассаду цветов» |

Навыки безопасного поведения формировались в совместном долгосрочном проекте «Пожарная безопасность».

Формы работы по оптимизации двигательной активности:

*1. Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла.*

1.1. Утренняя гимнастика – ежедневно.

1.2. Физкультминутки во время НОД – ежедневно.

1.3. Двигательная разминка – ежедневно.

1.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке – ежедневно.

1.5. Индивидуальная работа по развитию движений (в помещении или на воздухе) – ежедневно.

1.6. Гимнастика после сна: дорожки здоровья, водные процедуры – ежедневно.

1.7. Игры-хороводы, игровые упражнения, игры малой и средней подвижности (в помещении) – ежедневно.

*2. Непосредственно образовательная деятельность*

2.1. Физкультурные занятия - 3 раза в неделю.

2.2. Музыкальные занятия - 2 раза в неделю.

*3. Самостоятельная игровая деятельность –* ежедневно.

Психологическое благополучие ребенка реализовала через создание положительного микроклимата, используя: личностно-ориентированные технологии, применения специальных приемов направленных на снятие психоэмоционального напряжения – игротерапия (пособие Т.П. Трясорукова «Игры для дома и детского на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения»), продуктивных видов деятельности - арттерапия (изотерапия, сказкотерапия,), музыкотерапия (вокалотерапия, фольклоротерапия), танцетерапия, эстетотерапия (приобщение к искусству, художественной литературе, рассматривание иллюстраций, картин), имаготерапия (использование всех видов театра).

В работе по формированию ЗОЖ у детей использую здоровьесберегающие образовательные технологии:

* медико-профилактические технологии, обеспечивающие организация и контроль питания детей, физическое развитие;
* физкультурно-оздоровительные технологии – закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки. Для улучшения здоровья детей и повышения сопротивляемости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды проводится комплекс закаливающих мероприятий: соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и ее длительность; соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей; дыхательная гимнастика, нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, рук до локтей водой комнатной температуры;
* психолого-педагогические технологии, обеспечивающие социально-психологическое благополучие воспитанников;
* учебно-воспитательные технологии, которые включают обучение здоровому образу жизни: физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия - беседы;
* технологии сохранения и стимулирования здоровья, в них входят: релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, динамическая гимнастика, гимнастика корригирующая;
* технологии здоровьеобогащения и просвещения родителей;
* коррекционные технологии, которые включают в себя: арттехнологии, технологии музыкального воздействия и сказкотерапия.

Арттерапия – изотерапия. Дополнительная образовательная программа «Маленькие волшебники» - 1 раз в неделю.

Сказкотерапия – чтение, обсуждение, рисование сказок – способствует раскрытию личностного потенциала ребенка, его психическому здоровью (Проект «Репка». итог – музыкальная сказка «Репка»).

Музыкатерапия – звукотерапия – ежедневное пропевание звуков **у, о, а, е, и.** способствует развитию речевого дыхания и профилактике простудных заболеваний;

вокалотерапия – пение детских песен из мультфильмов «От улыбки», «Дружба» и др. (Пособие «Песни из мультфильмов») имеет оздоровительную направленность (развитие нижнереберного и диафрагменного дыхания, массаж внутренних органов) и коррекцию психоэмоционального состояния;

фольклоротерапия (ознакомление с традициями, календарно-обрядовые праздники) способствуют сохранению и укреплению социального здоровья (праздники «Коляда», «Сороки»).

Танцетерапия – ежедневно включение ритмической музыки для самостоятельной двигательной активности.

Музыка повышает эмоциональный тонус, способствует развитию внимания, чувства ритма, является средством снятия возбуждения и усталости.

Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

Формы работы с родителями:

Информация о медицинской профилактической работе с детьми;

Буклеты;

Консультации для родителей по вопросам здоровьесбережения на странице группы в ВК и родительской газете «Ранняя весна – сезон частых простуд» № 3, «Закаливание» № 4;

Родительские собрания.

*Результаты работы.*

Реализуемая система по здоровьесбережению способствует выполнению главной цели – сохранению и укреплению физического и психического здоровья каждого ребенка.

В результате организованной работы по формирование здорового образа жизни у детей сформировались определенные умения и навыки: интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, овладение КГН и элементарной культурой поведения за столом.

Анализ состояния здоровья детей показал, что целенаправленная работа по сохранению и укреплению физического здоровья обеспечила стабильную посещаемость – сентябрь-март – средняя посещаемость 74% (январь - 62% (ветряная оспа), март – 40% (карантин с 11.02-25.02).

Число детей часто болеющих – 1 (Пономарева Д.), редко болеющих простудными заболеваниями – 6 человек (Караульных Е., Мельников А., Новоселова Я., Ситников А., Шанина В., Янкова А.).

Воспитатель Козарина Е.И.