**Цель работы:**повышение своего профессионального мастерства и компетентности в использовании здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

* охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность посредством внедрения здоровьесберегающих технологий;
* расширять и закреплять представление детей о пользе для здоровья овощей, о сборе урожая и использовании в пищу различных частей огородных растений;
* формировать представления о значении санитарно-гигиенических процедур для здоровья человека;
* формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту;
* формировать у детей представления об особенностях жизни в большом городе; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека;
* формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье;
* взаимодействовать с родителями по вопросу использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ и семье, объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы.

**Актуальность**

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной**.**

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об здоровом образе жизни.

**Формы работы с детьми:**

* совместная деятельность воспитателя с детьми;
* индивидуальная работа с детьми;
* свободная самостоятельная деятельность детей.

**Формы работы с родителями:**

* консультации;
* индивидуальные и групповые беседы;
* оформление наглядной информации (стенды, папки-передвижки);
* привлечение к обогащению развивающей предметно-развивающей среды группы.

**Подготовительный этап**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание работы** | **Цель** |
| Изучение методической литературы, периодических изданий, научной литературы, учебно-методической литературы. | Углубленное изучение методов и форм работы с детьми по теме самообразования. |
| Выбор конкретных приёмов, методов и видов работы по самообразованию. | Определить цели и задачи практической деятельности; средств и методов по профессиональному саморазвитию. |
| Изучение нормативных документов, периодических изданий. | Ознакомление с новой документацией по ведению педагогической деятельности в дошкольном учреждении. |
| Совершенствование работы с ПК. Использование образовательных интернет -ресурсов. | Освоение различных методов и приёмов обучения; использование их в своей деятельности. |
| Сообщение для родителей на тему «Слагаемые здорового образа жизни» | Привлечь внимание родителей к теме самообразования |

**Основной этап**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями** | **Развивающая среда** |
| Сентябрь | Занятие «Как устроено тело человека?» Цель: познакомить детей с внешним строением, возможностями тела человека (человек умеет смотреть, слышать, дышать, думать, бегать…) Беседа «Как растёт человек?» Д\И «Умею – не умею» | Методические рекомендации «Организация закаливающих процедур в домашних условиях» Анкетирование «Культура здоровья в детском саду» | Создание с детьми алгоритма «Режим дня». «Правила в картинках – правильная осанка» |
| Октябрь | Презентация «Кожа – помощница» Цель: сформировать представление детей о защитной функции кожи человека ; закрепить гигиенические навыки по уходу за кожей. Чтение худ. литературы: Н. Кнушевицкая «Кожа»; Г.Юдин «Микробы» Беседа «Первая помощь при порезах, ушибах и царапинах» Цель: учить детей правильно реагировать на небольшие травмы и умению оказать первую помощь. | Консультации:» «Здоровые дети – в здоровой семье « ОРВИ и грипп» Выставка рисунков детей и родителей «Наша здоровая и спортивная семья». | Д\И «Лабиринты здоровья». Задачи закрепить знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Учить детей видеть границы рисунка (в данном случае дорожки, вести линии не отрывая пальца от картинки; развивать мышление, логику, глазомер, усидчивость, волю; приучать охватывать всю картину целиком, мысленно строить маршрут «путешествия» . Материал: карточки с изображением лабиринтов. Описание: перед ребёнком ставится задача: найти дорогу от предмета личной гигиены до части тела , для которой он предназначен. Объяснить , как и для чего используется данный предмет. |
| Ноябрь | Игра «Дышите – не дышите» Цель: дать знания о строении органов дыхания, о значении чистого воздуха для здоровья человека. Экспериментирование. Опыт «Много ли воздуха в лёгких?» Цель: показать необходимость упражнений, увеличивающих объём лёгких. Чтение х/л « «Как стать Неболейкой» Н.Семёнова | Анкета «О здоровье всерьёз». | Изготовление с детьми схем «Точечный массаж». |
| Декабрь | Беседа «Микробы и вирусы» Цель: дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях. С\Р игра «Больница (лаборатория) Цель: Познакомить детей с профессией – лаборант, закрепить знания о возбудителях болезней и способах борьбы с ними. Экспериментирование. Опыт «Можно ли снег есть снег и сосульки?» Цель: на опыте показать детям , что снег превращается в грязную воду – источник болезней, учить делать выводы. | Консультации: «Прогулка и её значение для здоровья ребёнка» Беседа «Выходные на свежем воздухе с ребёнком» | «Создание своей лаборатории в группе» - подбор игрового оборудования, изготовление совместного с детьми атрибутов к игре. |
| Январь | Беседа «Что происходит, когда мы едим?» Цель: ознакомить детей с значением и работой пищеварительной системы организма. Чтение х/л Н.Кнушевицкая «Зубы», «Желудок»; Р.Корман и Л.Либерман «Эта вредная еда». Д\И «Полезная и вредная еда» | Консультации: «Вкусно и полезно ли?» «Если ваш ребёнок – аллергик» Папка – передвижка «Зимние игры и развлечения» | Д\И «Вредно – полезно» Задачи: формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать зрительное восприятие, произвольное внимание , логическое мышление , грамматически правильную речь. Материал: парные карточки противоположные по значению к здоровью фишки – картинки с изображением действий вредных или полезных в той или иной ситуации Описание: 1.Ребёнку предлагается рассмотреть картинки, и определить на каких из них изображены действия, вредящие здоровью человека, а на каких наоборот являющихся полезными. Вариант 2. Ребёнку предлагаются карточки противоположные по значению к здоровью. Ему необходимо заполнить пустые окошки на их фишками – картинками, соответствующими условиям заданной ситуации. |
| Февраль | Беседа «Режим дня» Цель: сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. С\Р игра " Детский сад " (режимные моменты) Цель: показать в игре , как соблюдается режим дня в д.саду, подчеркнуть его важность. Чтение х/л О.Иваненко «Спокойной ночи» Цель: уточнить значение сна для здоровья человека» | Консультации «Лечебная гимнастика» «Стоп – грипп» Организация фотовыставки «Движение – жизнь» Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье!» | Д\И «Что сначала – что потом (режим дня) Задачи: закреплять представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья. Формировать умение связно, последовательно объяснить свои действия. Материал: сюжетные картинки с изображением действий, характерных для определённого периода суток. Описание: предложить ребёнку разложить картинки в правильной последовательности, объяснив при этом свой выбор. |
| Март | Беседа «Если хочешь быть – закаляйся!» Цель: Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека. Чтение х/л С. Михалков «Мимоза» Цель: дать представление о закаливании, о профилактики простудных заболеваний. Д\И «Оденься правильно» Цель: Продолжить знакомство со свойствами одежды в разные сезоны. | Консультации: «Влияние природных факторов на закаливание». Конкурс для родителей: «Проект по оборудованию участка для двигательной активности детей» | Лепка «Спортсмены» - учить изображать человеческую фигуру в движении, правильно соблюдая пропорции. |
| Апрель | Беседа «Осанка – стройная спина» Цель: познакомить детей с правилами сохранения правильной осанки. | Консультации: «Культурно – гигиеническое воспитание в семье» «Осанка и её значение для укрепления здоровья детей». | Создание фотоальбома семейных плакатов: «Моя семья и спорт» |
| Май | Итоговое ООД "Поможем Буратино стать здоровым" Выставка детских рисунков «Как мы укрепляем здоровье!» Беседа «Правила поведения на воде» Цель: Формировать у детей навыки безопасного поведения на воде. | Консультации: «Здоровый образ жизни в семье» «Осторожно, клещи! Консультации: «Летний отдых». | Оснащение участка группы для развития двигательной активности детей в летний период. |
| В течение года | Привлечение родителей воспитанников к изготовлению игр и материалов для обогащения центра здоровья своими руками. | | |