|  |
| --- |
|  |
| **Тема:**  Адаптация детей раннего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий  Анжеро-Судженск, 2025 |

**Содержание**

Актуальность3

Цель работы3

Задачи3

План работы 4

Список литературы 7

# Актуальность:

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

*В. А. Сухомлинский*

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в настоящее время является особенно актуальной. Ведь наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России, и, что особенно огорчает, детей дошкольного возраста. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его, начиная с раннего детства.

Чтобы помочь сохранить и укрепить здоровье детей, в детском саду целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии. Особенно важно их применение для детей раннего возраста. Раннее детство – время, когда ребёнок растёт и развивается, с интересом познаёт, что происходит вокруг. В этот период ребёнок быстро развивается физически, психически, формируются основные черты личности ребёнка.  Этот возраст является благоприятным для прививания полезных привычек, поэтому педагогу необходимо начинать формировать  у ребёнка потребность к здоровому образу жизни уже с этого возраста.

Считаю задачу формирования культуры здоровья для только что поступивших  в детский сад детей очень важной. Именно поэтому темой своего самообразования выбрала тему «Адаптация детей раннего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий».

**Цель:**  повысить свой профессиональный уровень по вопросам здоровьесбережения в раннем возрасте.

**Задачи:**

-изучить методическую литературу, интернет-ресурсы по данной теме;

-подобрать и применять в своей работе здоровьесберегающие технологии, подходящие для детей данной возрастной группы;

-создать предметно-развивающую среду, благотворно влияющую на психическое и физическое здоровье детей;

-повысить педагогическую грамотность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

**План работы на год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Сроки | Содержание работы | Практические выходы |
| Изучение методической литературы и других источников | Сентябрь - май | 1.Конина Е. Ю. «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей»  2.Маханева М.Д., Рещекова С. В. Методическое пособие для педагогов и родителей. «Игровые занятия с детьми от 1 до 3-х лет».  3.Прищепа С.С., Шатверян Т. С.  «Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников».  4. Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду».  5.Ранний возраст - особая забота детского сада. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего возраста. (Опыт работы Государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 2087 "Открытие" .  6. Интернет-ресурсы:  [https://nsportal.ru/](https://www.google.com/url?q=https://nsportal.ru/&sa=D&ust=1610136695509000&usg=AOvVaw1qUG2yz9ne5nHPBMRxKxYB)  [https://www.maam.ru/](https://www.google.com/url?q=https://www.maam.ru/&sa=D&ust=1610136695510000&usg=AOvVaw3VryJoFjbi281xWxLRQBAN) | Анализ изученных источников. |
| Работа с детьми | Сентябрь-май | Закаливающие мероприятия, динамические паузы, подвижные игры, пальчиковые и дыхательные гимнастики, утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения,  физкультурные занятия. | Ежедневные мероприятия на протяжении учебного года. |
| Октябрь | Разучивание пальчиковых игр. | Минутки пальчиковых игр. |
| Ноябрь | Знакомство с народными подвижными играми. | Физкультурный досуг «На лесной опушке». |
| Январь | Беседы о здоровье и здоровом образе жизни. | Кукольный спектакль «Как зайка здоровье потерял». |
| Февраль | Обучение ритмическим движениям под музыку. | Досуг «Дискотека для малышей». |
| Апрель | Обучение играм с мячом. | Физкультурный досуг «Мой весёлый звонкий мяч». |
| Май | Игры с песком. | Досуг «В песочной стране». |
| Работа с семьёй | Сентябрь | Консультация «Режим дня в детском саду и дома» | Выступление на родительском собрании. |
| Сентябрь-май | Организация предметно-развивающей среды, способствующей укреплению здоровья детей. | Ежеквартальные конкурсы «Самоделкины». |
| Октябрь | Подготовка фотоколлажа семейных фотографий. | Фотоколлаж «Мы за здоровый образ жизни» |
| Ноябрь | Мероприятие с участием детей и родителей. | Вечер подвижных игр. |
| Январь | Подготовка к круглому столу: сбор необходимой информации, составление плана, конспекта проведения, подготовка памяток. | Круглый стол «Здоровье малыша». |
| Апрель | Консультация «Безопасное лето». | Папка-передвижка в родительском уголке. |
| Май | Подготовка отчёта о проделанной работе за учебный год. | Презентация для родителей (на родительском собрании) «Мы растём здоровыми!» |
| Самореализация | Сентябрь - май | Сбор материалов, конспектов по теме самообразования. | Оформление папки с материалами по теме самообразования. |
| Сентябрь | Составление плана работы, подготовка списка литературы  по теме самообразования для изучения. | План работы по самообразованию. |
| Ноябрь | Мастер-класс для педагогов «Особенности работы с детьми раннего возраста по формированию представлений о здоровом образе жизни». | Выступление на педсовете. |
| Февраль | Подготовка фотоотчёта по подготовке развивающей среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья детей. | Участие в конкурсе среди групп  детского сада. |
| Апрель | Консультация для педагогов «Эффективные формы работы с родителями детей раннего возраста». | Круглый стол для педагогов по обмену опытом. |
| Май | Подготовка отчёта о проделанной работе по теме самообразования. | Выступление на итоговом педсовете. |

**Список литературы**

1.Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи / О.Г. Заводчикова. – М.: Просвещение, 2007 г. – 79 с.

2. Васильева, В. Эмоциональные проблемы у детей в период адаптации к дошкольному учреждению. // Дошкольное воспитание - 2006.- No 10.

3.Галанова, Т.В. Развивающие игры с малышами до 3-х лет / Т.В. Галанова - Ярославль, Издательство «Академия развития», 1996 год. – 240 с.

4. Давыдова, О.И. Детский сад: Самоучитель для родителей (путеводитель по детскому саду) / О.И. Давыдова, А.А. Майер. – СПб.: Детство – Пресс, 2009. –64 с

5.Доронова, Т. Адаптация ребенка к ДОУ: новые подходы. // Обруч. -2006.- No5.

6. Калинина, Р.Р. В гостях у Золушки / Р.Р. Калинина. – Псков: ПОИУУ, 1997 г. – 133 с.