

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 52 «Матрешка»**

План самообразования

**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в
работе с детьми старшего дошкольного возраста»**

Воспитатель:
Демьянова Надежда Анатольевна

2022 год

Тема самообразования: « Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста»

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».

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.

Предполагаемый результат: Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния; Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону); Совершенствование навыков самостоятельности; Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни . Здоровьесберегающие образовательные технологии– системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

План работы по теме самообразования на год

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические выходы
<p>Изучение методической литературы и других источников. Подбор литературы по теме</p>	<p>Сентябрь - май</p>	<p>1. Волошина Л. Организация здорового сберегающего пространства// Дошкольное воспитание. - 2004.-№1.-С. 114-117.</p> <p>2. Воротилкина И. М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. -М. : Энас, 2006-144с.</p> <p>3. Горбатенко О. Ф., Т. А. Кадраильская, Г. П. Попова, Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель» 2007год.</p> <p>4. Кареева Т. Г., Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель» 2009год</p> <p>5. Кониная Е. Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. - Айрис-пресс, 2007 -12 с.</p> <p>6. Николаева Е. И. и др. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. – М. СПб: Детство-Пресс, 2015.</p>	<p>Анализ изученной литературы , составление картотеки здоровьесберегающих технологий.</p>

		<p>7.Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М. : МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.</p> <p>8.Савельева Н. Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов-на-Дону. 2005.</p> <p>9.Симкина, П. Л. Азбука здоровья : Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П. Л. Симкина, Л. В. Титаровский. – М. : Амрита-Русь, 2006</p> <p>10.Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. - 2005.-N4.-С. 61-65.</p> <p>11.Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -N2.-С. 171-187.</p> <p>12.«Уроки Мойдодыра»/ Г. Зайцев. – СПб. : Акцидент,1997г</p>	
--	--	--	--

		13.Интернет-ресурсы	
Работа с детьми	Сентябрь -май	Физкультминутки, закаливающие мероприятия, подвижные игры, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, ритмопластика, психогимнастика, игротерапия, утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения, физкультурные занятия.	Ежедневная работа в течение года.
	Октябрь	Знакомство с подвижными играми народов мира.	Физкультурный досуг «Путешествие по странам».
	Ноябрь	Разучивание утренней гимнастики с элементами ритмопластики.	Проведение утренней гимнастики .
	Декабрь-Январь	Цикл занятий и бесед «Здоровый образ жизни человека».	Составление альбома «Здоровый образ жизни».
	Февраль	Проведение тематического мероприятия «23 февраля»	Конкурсы, эстафеты. Фотоотчет.
	Март	Проект «В стране Здоровячков»	Презентация
	Апрель	Неделя здоровья в ДОУ	Проведение эстафет, конкурсов.
	Май	Спортивные игры	Игры на прогулках
Работа с семьей	Сентябрь	Анкетирование родителей с целью выявления социально-педагогических условий формирования представления о ЗОЖ в семье.	Анкета «О здоровье всерьёз».
	Октябрь	« Спортивная одежда и обувь для занятий физкультурой»	Индивидуальная беседа
	Ноябрь	Папка-передвижка « Виды здоровьесберегающих технологий»	Консультация для родителей

	Декабрь	Консультация для родителей «Берегите глазки»	Памятки для родителей
	Январь	«Что нужно знать о закаливании»	Консультация для родителей
	Февраль	«Виды здоровьесберегающих технологий»	Папка-передвижка
	Март	Памятка для родителей «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»	Индивидуальные беседы
	Апрель	Семинар – практикум «Изготовление дорожек здоровья»	Фотоотчет
	Май	«Здоровье детей и обеспечение их безопасной жизнедеятельности в детском саду и дома»	Выступление на родительском собрании
Самореализация	Сентябрь	Подготовка плана работы по теме самообразования, поиск литературы к изучению.	План по теме самообразования
	Ноябрь	«Виды здоровьесберегающих технологий и особенности методики проведения».	Консультация для педагогов
	Февраль	«Организация здоровьесберегающего пространства в группах».	Оформление памятки
	Май		Отчет по теме самообразования