

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение

Центр Развития Ребёнка детский сад №51 «Родничок»

С.Кагальник

План
по самообразованию
инструктора по физической культуре
**«Формирование у детей дошкольного возраста
ценностей здорового образа жизни посредством
здоровьесберегающих технологий»**

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Гордиенко Ю.В.

2022г.

Цель: совершенствование профессиональных компетенций в вопросах формирования у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

выявить ослабленных детей и детей с хроническими заболеваниями с целью организации индивидуально – личностного подхода к каждому ребёнку;

объединить усилия педагогов, специалистов и родителей для эффективной оздоровительной работы;

изучить и осуществить здоровьесберегающих технологий с учётом специфики ДО, климатических условий региона, возрастных и психофизиологических особенностей воспитанников;

знакомить детей с новыми здоровьесберегающими технологиями, закреплять знания о знакомых и учить их активно применять в повседневной жизни;

разработать собственные авторские игры, пособия и картотеки гимнастик, способствующие обогащению основного образовательного содержания по здоровому образу жизни, позволяющего удовлетворить образовательные и индивидуальные потребности дошкольника и родителей;

организовать и провести мониторинг освоения воспитанниками ценностей здорового образа жизни (вводную и итоговую диагностику);

создать психологически комфортное образовательное пространство посредством обеспечения безопасности жизни и поддержки эмоционального благополучия детей;

вовлечь родителей в оздоровление и физическое развитие своих детей;

обобщить и транслировать накопленный педагогический опыт среди коллег и родителей.

Прогнозируемый результат:

дошкольники владеют знаниями о здоровом образе жизни;

дети знают и активно применяют на практике здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни;

создана благоприятная образовательная среда, формирующая здоровую физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;

произошло совершенствование системы физического воспитания в дошкольном отделении на основе реализации индивидуального подхода;

повышен интерес у всех участников образовательного процесса к укреплению здоровья;

повышено внимание детей и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Реализация системы работы предусматривает подбор и анализ литературы, поиск адресов передового педагогического опыта, изучение полученного банка данных по проблеме, оформление картотек, знакомство с практическим опытом других педагогов, учреждений, участие в методической работе, подготовка консультаций и других методических материалов.

В процессе работы по данному направлению я планирую применить современные здоровьесберегающие технологии:

1. Оздоровительно-развивающая технология «Здравствуй!» М.Л. Лазарева:

- вокально-речевой тренинг, закаливающие процедуры, эмоционально-дыхательно-двигательный тренинг, цветоинтонационная гимнастика, корригирующая гимнастика, пальчиковая гимнастика, психологический тренинг.

2. Технология, направленная на развитие органов дыхания:

- дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения улучшают функции дыхательной системы, тем самым осуществляется профилактика заболеваний органов дыхания.

3. Технология, направленная на развитие речевого аппарата:

- пальчиковые игры и логоритмика влияют на коррекцию речевых нарушений, совершенствование общей моторики, регуляцию мышечного тонуса, активизацию внимания и памяти.

4. Технология, направленная на формирование у ребенка навыков собственного оздоровления:

- игровой самомассаж. Это тактильная гимнастика, благодаря которой улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, улучшается физическое и эмоциональное самочувствие.

5. Технология, направленная на профилактику опорно-двигательного аппарата:

- упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки. Общефизическое действие упражнений при их правильной дозировке способствует гармоническому развитию мускулатуры ребенка, позволяющей ему длительно сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц.

6. Технологии, направленные на развитие двигательной активности, повышение работоспособности детей:

- ритмическая гимнастика одна из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно - сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки.

- гимнастика на фитболах. Этот вид гимнастики развивает двигательные качества, совершенствует координацию движений и равновесия, укрепляет мышечный корсет, создаёт навыки правильной осанки, нормализует работу нервной системы.

Перспективный план работы на 2022 – 2023 учебный год

Этапы работы		
Содержание работы	Практическая деятельность	Сроки
<u>Организационно – аналитический этап</u>		
1. Анализ собственных профессиональных проблем. 2. Изучение научной и методической литературы по теме самообразования. Ознакомление с новинками педагогической литературы. 3. Разработка плана по самообразованию. 4. Определение предполагаемых результатов. 5. Мониторинг деятельности (вводная диагностика).	1. Самоанализ собственной профессиональной деятельности: - выявление профессиональных проблем и сильных сторон в работе; - определение условий реализации темы. 2. Ознакомление с научной и методической литературой по теме: - ознакомиться и изучить пособия по физическому развитию и оздоровлению дошкольников; - изучить и проанализировать здоровьесберегающие технологии из методической литературы; - осуществить выбор оздоровительных игр с учетом возрастных и психофизиологических особенностей воспитанников. 5. Деятельность по мониторингу: - проведение диагностических наблюдений, контрольных срезов, тестов; - обработка полученных данных.	июнь июнь – август в течении года август август сентябрь
<u>Практический этап</u>		
1. Создание психолого-педагогических условий. 2. Разработка методического обеспечения образовательного процесса. 3. Разработка авторских игр и пособий. 4. Разработка развивающей предметно-пространственной среды 5. Взаимодействие с родителями.	1. Создание психолого-педагогических условий для формирования основ ЗОЖ у детей: - поддержка детской инициативы и самостоятельности при освоении ЗОЖ; - поддержка доброжелательных отношений между детьми; - применение в совместной деятельности форм и методов работы, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей; - культивирование у детей осмысленного и преобразовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как единому целому; - помощь в овладении детьми доступными навыками оздоровления.	

	2. Разработка учебно-методического комплекта: 2.1. Конспекты НОД оздоровительной направленности: «В гостях у Айболита», «Лесная поликлиника», «Кукла заболела», «Цветок Здоровья», и др. 2.2. Конспекты оздоровительных сеансов: «В лесу», «Морские игры» и др. 2.3. Сценарий оздоровительного проекта: «Я хочу здоровым быть». 2.4. Картотеки гимнастик «Минутки здоровья» (пальчиковых, для глаз, дыхательных, бодрящих, ортопедических, артикуляционных). 2.5. Картотеки дидактических игр: «Полезные продукты», «Что за каша?», «Лечебные травы», «Правильный режим дня» и др. 2.6. Картотека игровых оздоровительных упражнений. 2.7. Картотека упражнений на развитие общей выносливости, силы, быстроты, ловкости. 2.8. Буклеты, папки-передвижки по оздоровлению воспитанников: «Пять минут для здоровья», «Я здоровье берегу», «Игровой самомассаж для детей», «Оздоровительные гимнастики», «Развивающие подвижные игры», «Правила питания для детей». 3. Разработка авторских пособий: - интерактивные игры: «Помощники в борьбе за чистоту», «Правильное питание»; - дыхательные тренажёры. 4. Создание развивающей предметно-пространственной среды: - оснащение образовательного пространства оборудованием и атрибутами к оздоровительным видам деятельности; - создание объектов и предметов, обеспечивающих разнообразную деятельность детей по методической теме (подбор специальных пособий, книг, альбомов; подбор демонстрационного материала по теме). 5. Вовлечение родителей в образовательную деятельность по теме: - проведение оздоровительных образовательных мероприятий: «Вперед, к победе!», «Академия	октябрь - апрель
--	---	-----------------------------

	здоровья»; - проведение мастер-классов: «Пособия для дыхательной гимнастики», «Закаливание детей в домашних условиях», «Пальчиковые игры»; - консультаций: «Оздоровительная гимнастика для глаз», «Игровой самомассаж для детей», «Учим детей ходить на лыжах», «Здоровое питание ребенка - что это такое?», «Упражнения для коррекции плоскостопия и осанки», «Современные технологии по оздоровлению дошкольников» и др.	
<u>Обобщающий этап</u>		
1. Описание и обобщение деятельности по теме самообразования. 2. Мониторинг деятельности (итоговая диагностика). 3. Распространение опыта работы.	1. Анализ и оценка деятельности. 2. Подготовка отчетов. 3. Деятельность по мониторингу: - проведение диагностических наблюдений, контрольных срезов, тестов; - обработка полученных данных; - соотнесение полученных результатов с планируемыми результатами 4. Представление опыта в форме: - оздоровительного проекта «Я хочу здоровым быть»;; - презентация «Использование здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по ФК»; - выступлений на педагогических часах, ГМО; - публикаций подготовленных материалов в печатных изданиях и интернет - ресурсах.	апрель - май

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Буре, Р.С. Воспитатель и дети: учебник для студентов вузов / Р.С. Буре, Л.Ф. Островская. – 2-е изд. – М.: Ювента, 2006. – с. 268.

Евдокимова Е.С. проектирование как здоровьесберегающие технологии в ДОУ//управление ДОУ. – 2004.

Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – с. 212.

Вайнер, Э.Н. Валеология: учеб. пособие для вузов / Э.Н. Вайнер. – 3 – е изд. – М.: Флинта, 2005. – с. 416.

Виноградов, Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / Д.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1998. – с.118.

Всемирная организация здравоохранения, Занимательная энциклопедия человека / ВОЗ, Факторы, влияющие на здоровье человека / глава 4, – 2004. – с. 74.

Войцехович, Б.А. Общественное здоровье и здравоохранение / Б.А. Войцехович. – Краснодар, 2003. – с.360.

Гирич, Л.М. Формы работы детского сада с семьёй // Л.М. Гирич – Дошкольное воспитание, 1999. – №10, – с. 123-125.

Гогоберидзе, А.Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения / А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева. – М.: Просвещение, 2014. – с.232.

Дошкольное воспитание №4 – 2008. – с.55.

Дубровский, В.И. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2004. – с.560.

Жулина, Г.В. К Проблемам здоровья и здорового образа жизни человека // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях – Г.В. Жулина. – Ставрополь: Издательство СГУ, 2002. – с. 4-6.

Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова.– СПб.: Петрос, 1994. – с.78.

Капалыгина, И.И. Формирование навыков здорового образа жизни? Педагогическая поддержка – 2006 – № 5 – с. 13-18.

Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для вузов / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – с .271.

Кожин, А.А. Здоровый человек и его окружение / А.А Кожин, В.Р. Кучма. – М.: Просвещение, 2010. – с.235.

Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для вузов / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под общ. ред. С.А. Козловой. – М.: Владос, 2008. – с.271.

Козлова, С.А. Дошкольная педагогика: учеб.пособие для студентов / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – М.: Академия, 2009. – с.416.

Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия, термины, определения / В.В. Колбанов. – СПб.: Деан, 2000. – с.256.

Крючкова, В.А. Содержание и формы пропаганды здорового образа жизни / В.А. Крючкова, М.В. Сандлер. – М.: Просвещение, 2009. – с.148.

Кудрявцев, В.Г., Егоров, Г.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) / В.Г. Кудрявцев, Г.Б. Егоров. – М.: Линка – Пресс, 2000. – с.296

Лебедева, Н.Т. Формирование здорового образа жизни старших дошкольников/ Н.Т. Лебедева – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2005. – с.112.

Мархоцкий, Я. Л. Пути формирования здорового образа жизни / Я. Л. Мархоцкий // Сацьяльна-педагогічна работа. – 2008. – № 7. – с.31.

Монтель, М. Занимательная энциклопедия человека / М. Монтель, Здоровье и болезни человека / глава 6, – 2004. – с. 101.

Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Просвещение, 2009. – с.348.

Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста // Н.В.Нежина.– Дошкольное воспитание, 2004. – № 4– с. 69-73.

Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: пособие для воспитателей / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – с.88.

Овчинникова, Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ / Т. С. Овчинникова. – СПб.: КАРО, 2006. – с.176.

Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 1986. – с.304.

Панько, Е.А. Психологическое здоровье дошкольника: как обрести его в семье / Е.А. Панько, Е.П. Чеснокова. – Минск.: БГАТУ, 2011.– с.44.

Пищева, М.В. Основы нравственного здоровья: Учебное пособие/ М.В. Пищева, С.В. Денисова.– АГПИ им. А.П. Гайдара – Арзамас, 2007. – с.92.

Подласый, И.П. Педагогика: учеб.пособие для вузов / И.П. Подласый. – М.: Владос-пресс, 2004. – с.365.

Правосудов, В.П. Физическая культура и здоровье / В.П. Правосудов. – М.: Академия, 1995.– с.92.

Расновский, Е.Г. Основные составляющие здорового образа жизни / Е.Г. Расновский, Г.И. Мельник.— М.: Просвещение, 2009. — с.214.

Самусева, Н. В. Здоровый образ жизни как взаимосвязь физического, психического и социального здоровья / Н. В. Самусева // Адукацыя і выхаванне. — 2007. — № 9. — с. 26-31.

Сборник нормативных документов по ФК. М., 2008

Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб.пособие для вузов / Э.Я. Степаненкова. — М.: Академия, 2001. — с.368.

Сташевская, Н. Тело и душа в гармонии. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Н. Сташевская // Пралеска. — 2002. — №5. — с. 42

Приложение 1

Опрос для детей старшего дошкольного возраста на изучение особенности мотивации к здоровому образу жизни

Цель: изучение мотивации здорового образа жизни старших дошкольников и особенности представлений о здоровье, знаний об умениях и навыках, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его.

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым и как ты это делаешь?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку? Где и с кем? Как ты считаешь это вредно для организма или полезно и почему?
3. Знаешь ли ты, что такое полезные привычки и расскажи нам о них?
4. Знаешь ли ты, что такое вредные привычки и есть ли они в вашей семье?
5. Соблюдаешь ли ты правила личной гигиены?
6. Заботаешься ли ты о своём здоровье?
7. А ты знаешь, что такое микробы и как можно защититься от них?
8. Ведуешь ли ты здоровый образ жизни?
9. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?
10. Что такое домашняя аптечка и для чего она нужна?
11. Тебе напоминают о том, когда нужно мыть руки, чистить зубы, мыться перед сном, растелать постель?
12. Кому бы ты пожелал здоровья?

Протокол №1

Ф.И. ребёнка _____

Возраст _____

Вопросы

Ответы ребёнка

Делаешь ли ты утреннюю гимнастику? Где и с кем? Как ты думаешь это вредно для организма или полезно и почему?

Знаешь ли ты что такое вредные привычки и есть ли они в вашей семье?

Знаешь ли ты что такое хорошие привычки?

Соблюдаешь ли ты правила личной гигиены?

А знаешь ли ты что такое микробы и как от них можно защититься?

Тебе напоминают о том, когда нужно мыть руки, чистить зубы, мыться перед сном, растелать постель?

Кому бы ты пожелала здоровья?

Приложение 2

Анкета

«Что мы знаем о здоровом образе жизни?»

1. Считаете ли вы, что занятия физической культурой благотворно влияет на укрепление здоровья? (Да/Нет)
2. Занимаетесь ли вы сами физической культурой? (Да/Нет)
3. Существует ли в вашей семье спортивные традиции? (Да/Нет)
4. Ведёте ли вы ЗОЖ? (Да/Нет)
5. Прививаете ли вы ЗОЖ своим детям? (Да/Нет)
6. Проявляет ли интерес ваш ребёнок к физической культуре? (Да/Нет)
7. Имеется ли в вашей семье спортивный инвентарь? (Да/Нет)
8. Часто ли использует спортивный инвентарь ребёнок? (Да/Нет)
9. Готовы ли вы оказать помощь воспитателю в изготовлении нестандартного оборудования для спортивного уголка в группе? (Да/Нет)
10. Готовы ли вы сотрудничать с ДООУ по направлению «Здоровая семья – здоровое будущее»? (Да/Нет)
11. Какие бы вы вопросы хотели рассмотреть и обсудить на родительских собраниях, консультациях, в индивидуальной беседе?

Приложение 3

Консультация для родителей «ЗОЖ формируется в семье»

Цель консультации: способствовать сознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее — их физическое состояние или обучение (то обучение, какое мы имеем сейчас)»

Еще А.Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Здоровье детей катастрофически падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям, педагогам. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, влияя на него не более чем на 10%. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья.

Воспитатели следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информации о здоровье, проводят различные мероприятия посвящённые здоровью, но этого, к сожалению всего очень мало. Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле — здоровый дух»

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот

период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. «Дети – зеркало души» — говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.

Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны спецкомплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер – это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Между тем в доме необходимо создать и поддержать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветривать комнаты, недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». Сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию

души и тела ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.