**МАТЕРИАЛЫ**

**ПО САМООБРАЗОВАНИЮ**

***Якобюк***

***Марии***

***Николаевны***

**воспитателя**

**МБДОУ Детский сад**

**№9 «Одуванчик»**

**Индивидуальный план**

**самообразования**

**воспитателя**

Якобюк Марии Николаевны

2018-2023 гг.

***Тема:*** «Формирование у детей раннего и дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни посредством здоровьесберегающих технологий»

Подготовила: воспитатель МБДОУ № 9

Якобюк Мария Николаевна

г. Ханты-Мансийск. ХМАО

2018-2023 г.

**Индивидуальный план работы по самообразованию педагога**

**МБДОУ «Детский сад №9 «Одуванчик»**

**Ф.И.О. педагога:** Якобюк Мария Николаевна

**Специальность (должность):** воспитатель

**Образование:** среднее специальное

**Стаж педагогической работы:** ---

**Квалификационная категория:** нет

**Курсы повышения квалификации:**

Профессиональная переподготовка в БПОУ Омской области «Омский

педагогический колледж №1» по программе профессиональной

переподготовке «Адаптивная физическая культура» 2017-2018 г.

**Основные цели деятельности Учреждения:**

- создание условий для реализации гарантированного права гражданам Российской Федерации  на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования;

- реализация  основной  общеобразовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей, компенсирующей, оздоровительной и комбинированной направленности в разном сочетании.

**Единая методическая тема ДОУ:** «Совершенствование профессиональной компетентности педагога дошкольного образовательного учреждения как условие успешной реализации воспитательно - образовательнного процесса»

**Индивидуальная тема:** «Формирование у детей раннего и дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни посредством здоровьесберегающих технологий».

**Актуальность темы:** 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 образе жизни.

**Дата начала работы над темой:** сентябрь 2018 год.

**Предполагаемая дата окончания работы**: май 2023 год.

**Цель:** повышать профессиональную компетентность по вопросу современных здоровьесберегающих технологий. Формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье. Способствовать развитию представлений детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту.

**Задачи:**

1. Изучить научно – методическую литературу по данной теме.
2. Формировать умения моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровье сбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки)
3. Создать условия для формирования ценностей здорового образа жизни детей раннего и дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий.
4. Создание предметно-развивающей среды.
5. Сохранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
6. Направить жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении на сохранение и укрепление здоровья.
7. Повышать уровень знаний родителей по формированию у детей дошкольного возраста   ценностей здорового образа жизни посредством здоровьесберегающих технологий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Содержание работы** | **Формы работы****(с детьми, с педагогами, с родителями)** | **Практические выходы (рефераты, доклады, открытый просмотр, выставка работ и т.д.)** |
| **Теоретический этап** |
| **Сентябрь 2018 г.****-** **март** **2021 г.**. | Изучение нормативных документов, методической литературы по данной теме.Детальное изучение имеющегося опыта ДОУ.Подбор литературы по теме и возрасту детей | 1. Диагностика уровня физического развития детей;
2. Консультации для родителей.
3. Наблюдение за поведением детей и состоянием здоровья в повседневной жизни;
4. Анкетирование родителей.
5. Изучение мониторинга по программе «От рождения до школы» автор составитель В.И.Лободина. сбор и обработка данных.
6. Мониторинг по образовательной области «Физическое развитие» на начало и конец учебного года».
7. Подборка картотеки малоподвижных игр, гимнастик для глаз, дыхательные гимнастики
8. Составление конспектов занятий, развлечений.
9. Создание наглядных пособий для детей.
 | 1.Анализ анкетирования.2.Диагностические карты3.Родительское собрание4.Индивидуальная работа с родителями.5. Папка с накопленным материалом6.Мониторинг |
| **Практический этап** |
| **Сентябрь****2018 г.****-****Март 2021 г.** | Подбор литературы по теме и возрасту детей.Изготовление наглядного и раздаточного материала, игровых пособий. Участие в конкурсах и выставках различного уровня.Освещение данной темы на сайте МБДОУ № 9.Пополнение и расширение предметно-развивающей среды  | **Работа с детьми:** 1. Беседа с детьми «Я расту здоровым!» (с использованием презентиции)
2. Дыхательная гимнастика.
3. Занятие по формированию основ ЗОЖ «Микробы»

.1. «Волшебный массаж»
2. Сюжетно-ролевые игры.
3. Пальчиковые игры и упражнения.
4. Дидактические игры.
5. Игры-викторины.
6. Словесные игры.

**Работа с родителями:** 1.Предоставление наглядного материала по **формированию ценностей здорового образ жизни**(папки-передвижки, памятки, **методическая литература**).2.Организация и проведениеспортивных утренников и театрализованных праздников, 3.Организация и проведение совместно с инструктором по физической культуре тематических родительских собраний,4.Составление рекомендаций для родителей по организации домашних занятий по **развитию речи**, 5. В дальнейшем планируется проведение открытого занятия по **физическому развитию** **Работа с педагогами:**1. Семинар-практикум.2. Выступления на методическом и педагогическом совете с целью поделиться опытом по данной теме. 3. Мастер-классы. | 1. Папки-передвижки по физическому развитию.
2. Сборник консультаций для родителей по физическому развитию.
3. Родительские собрания.
4. Консультации для педагогов ДОУ.
5. Выступление на педсоветах.
6. Открытые занятия
7. Посещение открытых занятий других педагогов
8. Картотека дидактических игр, упражнений и методических приемов по физическому развитию у дошкольников
 |
| **Заключительный (аналитический)** |
| **Март-май** **2023 г.** | Анализ результатов, подведение итогов работы.Систематизация накопленного материала | 1. Проведение итогового мониторинга.
2. Анализ его результатов.
3. Родительское собрание.
4. Выступление на заседании методического объединения с отчетом о проделанной работе.
 | 1. 1. Выступление на заседании методического объединения с отчетом о проделанной работе.
2. 2. Родительское собрание.
3. 3. Диссеминация опыта
 |

**Предполагаемый результат:**

1.Снижение уровня заболеваемости детей;

2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группе.

3.Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение  разнообразными видами двигательной активности и закаливания;

4. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;

5. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

**Литература**:

1. Веракса, Н.Е. От рождения до школы: Основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2016.-368 с.
2. «Дошкольное воспитание», научно- методический журнал; ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва
3. «Здоровье дошкольника», научно- практический журнал; ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва
4. Примерная общеразвивающая программа дошкольного образования «Мир открытий» под редакцией Л.Г. Петерсон
5. .Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.;
6. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. :АРКТИ, 2002г.;
7. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.;
8. Яковлева Т. С. "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М. :Школьная Пресса, 2006г.;
9. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;
10. .Брязгунов И.П. «Научите детей не болеть» -Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.;
11. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;
12. Научно-практический журнал «Медработник» Дошкольного Образовательного Учреждения №3, 2009г.;

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (Должность) подпись (расшифровка ФИО)