План по самообразованию

«Использование здоровьесберегающих технологий

в работе с детьми дошкольного возраста»

*Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка —*

*это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества*

*В.А. Сухомлинский*

**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».

**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.

Перспективный план работы на 2020-2021 учебный год

**Самореализация**

1. Подбор литературы по теме - *сентябрь-октябрь*

2. Изучение литературы по данной теме. - *сентябрь-май*

3. Разработка перспективного плана работы с детьми в подготовительной группе по здоровьесбережению - *сентябрь*

4. Оформление картотек для детей старшего дошкольного возраста: «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры», «Физкультминутки», «Пальчиковая гимнастика» - *ноябрь-январь*

5. Разработка перечня необходимого оборудования для уголка здоровья в подготовительной группе. - *октябрь- январь*

6. Разработка плана «Неделя здоровья» *- ноябрь; февраль*

7. Разработка конспекта ООД «Урок здоровья в лесной школе». - *февраль*

8. Разработка проекта «В стране Здоровячков». - *февраль*

9. Разработка памяток, буклетов и консультаций для родителей по данной теме - *январь - май*

10. Разработка спортивного развлечения: «В здоровом теле - здоровый дух»- *апрель*

11. Подготовка к выступлению на пед. совете, оформление материала. – *май*

12.Подведение итогов, анализ работы по самообразовании.

**Работа с детьми**

1. Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т. д. - *Ежедневно*

2. Проведение занятий по ФИЗО - *3 раза в неделю*

3. Открытое мероприятие ООД «Урок здоровья в лесной школе». - *февраль*

4. Неделя здоровья в ДОУ. – *ноябрь, февраль*

5. День открытых дверей. - *апрель*

6. Спортивные состязания с детьми других групп- *январь*

9. Проект «В стране Здоровячков» - *февраль*

**Работа с родителями**

1. Консультации по теме «Профилактика плоскостопия у детей», «Спортивный уголок дома», «Утренняя зарядка без забот», «Игры для здоровья» - *Ежемесячно*

2. Индивидуальные беседы с родителями по ЗОЖ - *По необходимости, по запросу в течение года*

3. Неделя здоровья – *ноябрь, февраль*

4. Пополнение предметно-развивающей среды в группе за счёт изготовления игр и пособий.- *ноябрь, декабрь*

5. Оформление папки – передвижки: «Виды здоровьесберегающих технологий» - *январь*

6. Родительская гостиная: «В здоровой семье - здоровые дети!» - *март*

7.Организация выставки книг и пособий для родителей по теме - *апрель*

8. День открытых дверей. Просмотр образовательной деятельности по ЗОЖ – *апрель*

**Работа с педагогами**

1. Консультация для педагогов: «Виды здоровьесберегающих технологий и особенности методики проведения». *февраль*

2. Посещение открытых мероприятий у воспитателей других ДОУ по теме самообразования. *сентябрь- май*

3. Презентация проекта «В стране Здоровячков». - *апрель*

4. Обобщение результатов работы по теме на пед. совете. *май*

5. Оформление памятки «Организация здоровьесберегающего пространства в группах» -  *май*

**Список литературы:**

Арсеневская. О. Н., Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду., Издательство «Учитель» 2009 год

Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства// Дошкольное воспитание. -2004.-N1.-С. 114-117.

Воротилкина И. М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. -М. : Энас, 2006-144с.

Горбатенко О. Ф., Т. А. Кадраильская, Г. П. Попова, Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель» 2007год.

Карепова Т. Г., Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель» 2009год

Конина Е. Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. - Айрис-пресс, 2007 -12 с.

Николаева Е. И. и др. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада. – М. СПб: Детство-Пресс, 2015.

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М. : МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2 010.

Савельева Н. Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов-на-Дону. 2005.

Солдатченко С. С., Кащенко Г. Ф. и др. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. "Таврида", Симферополь, 1999

Симкина, П. Л. Азбука здоровья : Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П. Л. Симкина, Л. В. Титаровский. – М. : Амрита-Русь, 2006

Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.-N4.-С. 61-65.

Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -N2.-С. 171-187.

«Уроки Мойдодыра»/ Г. Зайцев. –СПБ. : Акцидент,1997г

«Игры, которые лечат» А. С. Галанов, Т. Ц. «Сфера» М. 2004г