

МБДОУ Ермаковский детский сад №2 комбинированного вида «Родничок»

ПЛАН САМООБРАЗОВАНИЯ

Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий с детьми младшего дошкольного возраста».

Воспитатель: Метелева Т.Ю.



Ермаковское 2024 год

Актуальность

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте.

Воспитание у дошкольников осознанного стремления к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья, данного ему природой.

В последнее время наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья населения. Здоровье ребенка зачастую находится в опасности в связи с образом жизни, который ведется в семье, под влиянием неблагоприятных экологических факторов, из-за недостаточной двигательной активности, из-за отсутствия понимания важности сохранения здоровья и мотивации к здоровому образу жизни.

Поэтому я считаю необходимым развивать у дошкольников элементарные представления о здоровом образе жизни. Формировать поведение, адаптированное к социальным и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижения психологического комфорта, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни.

Главный фактор развития личности – активность, обеспечивающая приспособление организма к условиям окружающей среды. Ведь движение, это одно из составляющих здорового образа жизни для человека любого возраста.

Двигательная активность ребенка, это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нем. Это способствует всестороннему развитию и воспитанию детей.

Применение на практике здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому я считаю тему самообразования **«Использование здоровьесберегающих технологий с детьми младшего возраста»** актуальной.

Цель: повысить собственную профессиональную квалификацию по внедрению современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- повысить свой уровень самообразования через изучение методической литературы и интернет-ресурсов по данной теме;
- подобрать и применять в своей работе здоровьесберегающие технологии, подходящие для детей данной возрастной группы;

- создать предметно-развивающую среду в группе, благотворно влияющую на психическое и физическое здоровье детей;
- повысить педагогическую грамотность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей;
- разработать консультации для родителей и педагогов;
- разработать картотеку пальчиковых игр для детей младшего возраста;
- разработать картотеку подвижных игр для детей младшего возраста;

Ожидаемые результаты:

- Повышение качества воспитательно-образовательного процесса;
- Пополнение методической копилки;
- Использование в работе эффективные формы взаимодействия с родителями;

Объекты в работе по самообразованию:

- Дети 2-3 лет;
- Семьи детей, посещающих детский сад;
- Педагогический персонал детского сада;

Методы работы с детьми младшего возраста:

- Игровой метод (пальчиковые игры);
- Наглядный метод (рассматривание дидактических пособий, предметов);
- Практический метод – показ способов действия с предметами.

Формы организации деятельности с детьми младшего возраста:

- Групповая;
- Подгрупповая;
- Индивидуальная;

Формы работы с родителями:

- Сотрудничество через консультации;
- Родительские собрания;
- Беседы;
- Внутригрупповые конкурсы;

Этапы проведения:

- Теоретический этап;
- Практический этап;
- Заключительный этап;

Первая младшая группа

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические выходы
Теоретический этап			
Изучение методической литературы	Сентябрь - май	Изучение закона «Об образовании Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования, других нормативных документов Богина Т.И. Современные методы оздоровления дошкольников. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Пензулаева Л. И. «Растем здоровыми и крепкими»	Анализ изученных источников.

		<p>Людмила Ивановна Пензулаева</p> <p>Физкультурные занятия с детьми</p> <p>Прищепа С.С., Шатверян Т. С. «Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников».</p> <p>Полтавцева Нина Владимировна, Стожарова Марина Юрьевна</p> <p>Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни </p> <p>М.Н. Щетинин Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой</p> <p>«Здоровьесберегающий метод» Т.Кудрявцев и Б.Б.Егоров</p> <p>Интернет-ресурсы: https://nsportal.ru/ https://www.maam.ru/</p>	
--	--	---	--

Практический этап			
Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические выходы
Работа с детьми	Сентябрь май	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, пальчиковые и дыхательные	Ежедневные мероприятия на протяжении

Работа с детьми		упражнения, динамические паузы, подвижные игры, гимнастика пробуждения, физкультурные занятия, прогулки.	учебного года.
	Октябрь	Разучивание пальчиковых игр и физминуток Открытое мероприятие «Путешествие в Страну здоровья».	Минутки пальчиковых игр.
	Ноябрь	Праздник «Осень, осень в гости просим!» Развлечение «День матери» с участием детей и родителей.	Фотоотчет Изготовление подарков для мам. Вечер подвижных игр.
	Декабрь	Знакомство с народными подвижными играми.	Подвижные игры на свежем воздухе. «Как играли наши предки»
	Январь	Беседы о здоровье и здоровом образе жизни.	Чтение художественной литературы «Девочка чумазая», «Мойдодыр»
	Февраль	Уроки здоровья «Ешьте овощи и фрукты –	Развлечение

		витаминовые продукты» Спортивный праздник «Ловкие и смелые»	посвященное Дню защитника отечества
	Март	Праздник «В гостях у солнышка»	Фотоотчет Разучивание игр хороводных песен, прибауток
	Апрель	Спортивный праздник «Веселые старты» Занятие «Волшебная водичка, умой мое личико, фрукты помой, напои меня водой»	Физкультурный досуг Знакомство со свойствами воды и ее значении в жизни человека
	Май	Тропа здоровья. «Чистый воздух - хорошо, загрязненный – плохо!»	Экскурсия по экологической тропе на территории ДОУ

Рефлексия

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические выходы
Самореализация	Сентябрь	Сбор материалов, разработка конспектов по теме самообразования.	Оформление папки с материалами по теме самообразования.
		Составление плана работы, подготовка списка	План работы по самообразованию.

	Октябрь	<p>литературы по теме самообразования для изучения.</p> <p>Консультация для педагогов: «Виды здоровьесберегающих технологий и особенности методики проведения».</p>	Выступление в ДОУ
	Ноябрь	<p>Курсы повышения квалификации</p> <p><i>Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе дошкольной образовательной организации в соответствии с ФГОС ДО</i></p> <p>Взаимопосещение открытых занятий в ДОУ по физической культуре</p> <p>Участие в конкурсе ДОУ «Лучший спортивный уголок»</p>	<p>Удостоверение о повышении квалификации.</p> <p>Подборка и изготовление атрибутов, костюмов</p> <p>Подготовка к конкурсу</p>
	Январь-февраль	Оснастить и обогатить с помощью родителей в группе физкультурный уголок.	Оформить новые игры, оборудование
	Март	<p>Подготовка фотоотчёта по подготовке развивающей среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья детей.</p> <p>Консультация для педагогов «Эффективные формы работы с родителями детей младшего возраста».</p>	<p>Участие в конкурсе среди ДОУ города</p> <p>Подборка и изготовление атрибутов, костюмов</p>

	Май	Подготовка отчёта о проделанной работе по теме самообразования.	Выступление на педсовете.
--	-----	---	---------------------------

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические выходы
Работа с семьёй	Сентябрь	<p>Анкетирование родителей с целью выявления социально-педагогических условий формирования представлений о ЗОЖ в семье.</p> <p>Индивидуальные беседы с родителями вновь поступивших детей по ЗОЖ.</p>	Выступление на родительском собрании.

	Особенности развития детей 3- 4 лет.	
Сентябрь-май	Организация предметно-развивающей среды, способствующей укреплению здоровья детей, совместно с родителями.	Ежеквартальные конкурсы
Октябрь	Памятка для родителей «ОРВИ, ГРИПП или КОРОНОВИРУС». Меры профилактики и защиты. Беседа «Профилактика простудных заболеваний» Консультация «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»	Информация для родительского уголка Памятка «Чтобы не заболеть соблюдайте простые правила» Папка передвижка
Ноябрь	Консультация для родителей «Одежда детей в группе». Папка раскладушка. Профилактика простудных заболеваний Развлечение «День матери» с участием детей и родителей. Выставка литературы и наглядного материала для внедрения здоровьесберегающих технологий	Информация для родительского уголка Вечер развлекательных игр и конкурсов.
Декабрь	Конкурс – выставка «Лучшая новогодняя поделка». Праздничный утренник «Новый год у ворот»	Участие в выставке ДОУ Изготовление атрибутов и костюмов к празднику.
Январь	Конкурс фотографий «Папа, мама я - спортивная семья»	Информация для родительского уголка.
Февраль	Подготовка к круглому столу: сбор необходимой информации, подготовка	Круглый стол «Здоровье

	<p>памяток. Папка – раскладушка «Если хочешь быть здоров»</p> <p>Семинар -практикум: «О здоровье всерьез».</p>	<p>малыша».</p> <p>Памятки, буклеты</p>
Март	<p>Праздник «В гостях у солнышка»</p> <p>Советы и индивидуальные рекомендации к праздничному утреннику, посвященному 8 марта</p>	<p>Выставка творческих работ.</p> <p>Изготовление атрибутов и костюмов к празднику.</p>
Апрель.	<p>Выступление на родительском собрании с отчетом о проделанной работе</p> <p>Памятка для родителей «Быть здоровыми хотим»</p>	<p>Презентация для родителей (на родительском собрании) «Мы растём здоровыми!»</p>
Май	<p>Работа по благоустройству территории детского сада.</p> <p>Консультация «Безопасное лето».</p>	<p>Папка-передвижка в родительском уголке</p>