

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 179 «Дюймовочка»
города Чебоксары Чувашской Республики

План по самообразованию

на тему:

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

Составила:
Инструктор по физической культуре
Иванова А.А.

Чебоксары 2020

Актуальность:

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается год от года. А ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей превращается в первоочередную социальную задачу.

Актуальность темы состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. И одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Дата начала работы: 01.09. 2020

Предполагаемая дата окончания работы: 31.05.2021

Цель: Повысить свой уровень компетентности и профессионализма в изучении здоровьесберегающих технологий. Внедрение и применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми, педагогами и родителями, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Изучить учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесбережения;
2. Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения.
3. Формировать интерес воспитанников к занятиям физической культурой через формирования базы знаний об особенностях физического развития, оздоровительных систем, прививать умение каждому ребёнку сохранять своё здоровье средствами физической культуры и факторами закаливания.
4. Содействовать становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Список литературы для изучения:

1. Алябьева Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 —7 лет. — 2 —е изд., испр. и доп.— М.: ТЦ Сфера,2015.— 144 с.—(Растим детей здоровыми).

2. «Оздоровление детей в условиях Д/ с » под редакцией Л. В. Кочетковой;
3. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.160с.
4. Картушина М. Ю. «Быть здоровыми хотим». – М.: ТЦ Сфера, 2004 (программа развития).
5. Лечебные игры для детей/ Е. А. Семенюк. – Ростов н/Д: Феникс ,2015.—108 , [2] с.— (Мир вашего ребенка)
6. М. Ю. Картушина; «Зелёный огонёк здоровья»
7. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста : физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги / Н.Г.Корнилова.– Волгоград: Учитель.– 186с.
8. Реализация образовательной области «Физическое развитие» / авт.-сост. Г. Ю. Байкова, В. А. Моргачева, Т. М. Пересыпкина. — Волгоград: Учитель, 2015.–171с.
9. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей.(Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариантов физкультурно- игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей.–М. ЛИНКА –ПРЕСС,2007.—96с. + цв. вкл.16с.
10. Сулим.Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.—М.: Сфера,2016.–160с.
11. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, игры, упражнения, комплексы /авт.-сост. Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под. ред. Р.А.Ереминой. – Изд. 3-е. перераб.– Волгоградб Учитель. –135с.
12. «Щетин М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Серия: Посоветуйте, доктор. Издательство: Метафора, 2007
13. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье» (методическое пособие). – М.: ТЦ Сфера, 2009. и др.

**Перспективный план самообразования на
2020-2021 учебный год**

Месяц	Формы работы			
	с детьми	с родителями	собственная деятельность педагога	с педагогами
Сентябрь	<p align="center"><u>Беседа:</u> «На зарядку становись» <u>Утренняя гимнастика:</u> Разучивание комплекса утренней гимнастики по пособию Алябьевой Е. А.</p>	<p align="center"><u>Консультация АИС «Сетевой город»:</u> «На зарядку вместе с мамой»</p>	Изучение метод. литературы	
Октябрь	<p align="center"><u>Беседа:</u> «Глаза главные помощники человека» <i>Разучивание Гимнастик для глаз по методике Картушиной М. Ю.</i> «Быть здоровыми хотим»</p>	<p align="center"><u>Мастер –класс для родителей</u> «Берегите глазки»</p>	<p align="center"><u>Разработка картотеки</u> «Гимнастика для глаз»</p>	
Ноябрь	<p align="center"><u>Беседа:</u> «Как мы дышим» <u>Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой:</u> Разучивание упражнений основного комплекса дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой</p>	<p align="center"><u>Консультация для родителей</u> "Упражнения для детей по методу А. Н. Стрельниковой "</p>		<p align="center"><u>Открытое занятие по физкультуре для педагогов</u> «Дыхательная система» (в подгот. группе)</p>
Декабрь	<p align="center"><u>Беседа:</u> «Здоровье и болезнь» <i>Разучивание комплекса точечного массажа по системе А.А. Уманской «Волшебные точки здоровья»</i></p>		<p align="center"><u>Составление картотеки:</u> <u>«Игровой самомассаж для детей»</u></p>	<p align="center"><u>Мастер –класс для педагогов:</u> «Волшебные точки здоровья. Точечный массаж по системе А. А. Уманской</p>
Январь	<p align="center"><u>Оздоровительные игры по профилактике плоскостопия по Е. А. Семенюк и А.С.Галанова</u></p>	<p align="center"><u>Консультация для родителей</u> «Упражнения и игры для профилактики плоскостопия</p>	<p align="center"><u>Составление картотеки игр и упражнений для профилактики плоскостопия</u></p>	

Февра	<u>Игры и упражнения с использованием массажных ковриков</u> <u>Оздоровительные игры</u> Е. А. Бабенкова, О. М. Федоровская «Игры, которые лечат»	<u>Презентация для родителей</u> «Массажные коврики – дорожка здоровья»		
Март	<u>Оздоровительные игры</u> по профилактике нарушения осанки по Е. А. Семенюк и А.С.Галанова			<u>Консультация для педагогов:</u> «Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду»
Апрель	<u>Оздоровительные игры</u> Е. А. Бабенковой, О. М. Федоровской «Игры, которые лечат»	<u>Презентация для родителей</u> «Упражнения и игры для профилактики нарушения осанки»	<u>Составление картотеки игр и упражнений</u> для профилактики нарушения осанки	
Май	<u>Игры и упражнения для релаксации</u>		<u>Составление картотеки игр и упражнений</u> для релаксации детей	

Форма отчета по проделанной работе: *Выступление на педсовете с отчетом о проделанной работе*