

Наименование учреждения

План по самообразованию педагога

Тема: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Выполнила:
воспитатель

2020 -2021 учебный год

Цель работы: повышение своего профессионального мастерства и компетентности в использовании здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность посредством внедрения здоровьесберегающих технологий;
- расширять и закреплять представление детей о пользе для здоровья овощей, о сборе урожая и использовании в пищу различных частей огородных растений;
- формировать представления о значении санитарно-гигиенических процедур для здоровья человека;
- формировать представления дошкольников о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил;
- формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту;
- формировать у детей представления об особенностях жизни в большом городе; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека;
- формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье.
- Разработать перспективный план работы с детьми и родителями;
- подготовить (провести) консультации для родителей и педагогов по теме самообразования.

- взаимодействовать с родителями по вопросу использования здоровьесберегающих технологий в ДООУ и семье, объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы;

Этап работы над темой самообразования: 1 год.

Актуальность

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 распространением 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 здоровом образе жизни.

Формы работы с детьми:

- совместная деятельность воспитателя с детьми:
- индивидуальная работа с детьми
- свободная самостоятельная деятельность детей.

Формы работы с родителями:

- консультации
- индивидуальные и групповые беседы
- оформление наглядной информации (стенды, папки-передвижки)
- привлечение к обогащению развивающей предметно-развивающей среды группы.

Используемые технологии: здоровьесберегающие, игровые, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные.

Ожидаемые результаты:

- Овладение детьми навыками ЗОЖ;

- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном учреждении заболеваний;
- Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;
- Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;
- Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.
- пополнена РППС группы

Продукты педагогической деятельности в рамках самообразования по теме:

- Буклеты, памятки, брошюры, консультации и рекомендации для родителей
- Пополнение методической копилки
- Презентация педагога по теме самообразования.

План саморазвития воспитателя

Подготовительный этап

Содержание работы	Цель
Изучение методической литературы, периодических изданий, научной литературы, учебно-методической литературы.	Углубленное изучение методов и форм работы с детьми по теме самообразования.
Выбор конкретных приёмов, методов и видов работы по самообразованию.	Определить цели и задачи практической деятельности; средств и методов по профессиональному саморазвитию.
Изучение нормативных документов, периодических изданий.	Ознакомление с новой документацией по ведению педагогической деятельности в дошкольном учреждении.
Совершенствование работы с ПК. Использование образовательных интернет -ресурсов.	Освоение различных методов и приёмов обучения; использование их в своей деятельности.
Участие в профессиональных конкурсах.	Развитие творческого потенциала в профессиональной деятельности.
Изучение и анализ психолого-педагогической литературы. Анализ и оценка своей деятельности и деятельности детей.	Развитие личностных свойств, способствующих высоким результатам и устранению недостатков.
Освоение инновационных форм работы с семьёй. Изучение семей и педагогических возможностей родителей. Ознакомление с опытом коллег.	Освоить формы работы с родителями.
Сообщение для родителей на тему «Слагаемые здорового образа жизни»	Привлечь внимание родителей к теме самообразования

Основной этап

Месяц	Работа с детьми	Работа с педагогами	Работа с родителями	Развивающая среда
Сентябрь	Занятие «Как устроено тело человека?» Цель: познакомить детей с внешним строением, возможностями тела человека (человек умеет смотреть, слышать, дышать, думать, бегать...) Беседа « Как растёт человек?» ДИ « Умею – не умею»	«Создание здоровье сберегающего пространства» - практические рекомендации для воспитателей образовательного учреждения.	Методические рекомендации «Организация закаливающих процедур в домашних условиях» Анкетирование «Культура здоровья в детском саду»	Создание с детьми алгоритма «Режим дня». «Правила в картинках – правильная осанка» Создать стенд из детских работ.
Октябрь	Презентация « Кожа – помощница» Цель: сформировать представление детей о защитной функции кожи человека ; закрепить гигиенические навыки по	Методические рекомендации: «Игра – как средство здоровья сбережения ребёнка».	Консультации: « Здоровые дети – в здоровой семье» « ОРВИ и грипп»	ДИ «Лабиринты здоровья». Задачи закрепить знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Учить детей видеть

	уходу за кожей. Чтение худ. литературы: Н. Кнушевицкая «Кожа»; Г.Юдин «Микробы» Беседа « Первая помощь при порезах, ушибах и царапинах» Цель: учить детей правильно реагировать на небольшие травмы и умению оказать первую помощь.		Выставка рисунков детей и родителей «Наша здоровая и спортивная семья».	границы рисунка (в данном случае дорожки , вести линии не отрывая пальца от картинки; развивать мышление, логику, глазомер, усидчивость, волю; приучать охватывать всю картину целиком, мысленно строить маршрут « путешествия» . Материал: карточки с изображением лабиринтов. Описание: перед ребёнком ставится задача : найти дорогу от предмета личной гигиены до части тела , для которой он предназначен. Объяснить , как и для чего используется данный предмет.
Ноябрь	Игра «Дышите – не дышите» Цель: дать знания о строении органов дыхания , о значении чистого воздуха для здоровья человека. Экспериментирование . Опыт «Много ли воздуха в лёгких?» Цель: показать необходимость упражнений, увеличивающих объём лёгких. Чтение х/л « «Как стать Неболейкой» Н.Семёнова	Консультация «Современные технологии сохранения и стимулирования здоровья»	Спортивный праздник « Папа, мама и я – спортивная семья» Привлечь родителей к делу воспитания здорового ребёнка , помочь улучшению микроклимата в семье.	Изготовление с детьми схем «Точечный массаж».
Декабрь	Беседа «Микробы и вирусы»	Практические рекомендации на тему: «Игровой	Консультации: «Прогулка и её значение для	«Создание своей лаборатории в группе» - подбор

	Цель: дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях. С\Р игра «Больница (лаборатория) Цель: Познакомить детей с профессией – лаборант, закрепить знания о возбудителях болезней и способах борьбы с ними. Экспериментирование. Опыт «Можно ли снег есть снег и сосульки?» Цель: на опыте показать детям , что снег превращается в грязную воду – источник болезней, учить делать выводы.	точечный массаж для профилактики и лечения насморка»	здоровья ребёнка» Беседа «Выходные на свежем воздухе с ребёнком»	игрового оборудования, изготовление совместного с детьми атрибутов к игре.
Январь	Беседа « Что происходит , когда мы едим?» Цель: ознакомить детей с значением и работой пищеварительной системы организма. Чтение х/л Н.Кнушевицкая «Зубы», «Желудок»; Р.Корман и Л.Либерман « Эта вредная еда». Д\И «Полезная и вредная еда»	Методические рекомендации: «Организация взаимодействия с семьёй по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»	Консультации: «Вкусно и полезно ли?» «Если ваш ребёнок – аллергик» Папка – передвижка «Зимние игры и развлечения»	Д\И «Вредно – полезно» Задачи: формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать зрительное восприятие , произвольное внимание , логическое мышление , грамматически правильную речь. Материал: парные карточки противоположные по значению к здоровью фишки – картинки с изображением действий вредных или полезных в той или иной ситуации Описание: 1.Ребёнку предлагается рассмотреть картинки , и

				определить на каких из них изображены действия, вредящие здоровью человека, а на каких наоборот являющихся полезными. Вариант 2. Ребёнку предлагаются карточки противоположные по значению к здоровью. Ему необходимо заполнить пустые окошки на их фишках – картинками, соответствующими условиям заданной ситуации.
Февраль	Беседа « Режим дня» Цель: сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. С\Р игра " Детский сад " (режимные моменты) Цель : показать в игре , как соблюдается режим дня в д.саду, подчеркнуть его важность. Чтение х/л О.Иваненко «Спокойной ночи» Цель: уточнить значение сна для здоровья человека»	Доклад на тему: "Здоровьесберегающие технологии в ДОУ"	Консультации «Лечебная гимнастика» «Стоп – грипп» Организация фотовыставки «Движение – жизнь» Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье!»	ДИ « Что сначала – что потом (режим дня) Задачи: закреплять представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья. Формировать умение связно, последовательно объяснить свои действия. Материал: сюжетные картинки с изображением действий, характерных для определённого периода суток. Описание: предложить ребёнку разложить картинки в правильной последовательности

				и, объяснив при этом свой выбор.
Март	Беседа « Если хочешь быть – закаляйся !» Цель: Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека. Чтение х/л С. Михалков «Мимоза» Цель: дать представление о закаливании , о профилактики простудных заболеваний. Д/И «Оденься правильно» Цель: Продолжить знакомство со свойствами одежды в разные сезоны.	Консультация "Слагаемые здорового образа жизни"	Консультации: «Влияние природных факторов на закаливание». Конкурс для родителей : «Проект по оборудованию участка для двигательной активности детей»	Лепка «Спортсмены» - учить изображать человеческую фигуру в движении, правильно соблюдая пропорции.
Апрель	Беседа «Осанка – стройная спина» Цель: познакомить детей с правилами сохранения правильной осанки.	Консультация: «Здоровье ребёнка и фундамент культуры будущего человека».	Консультации: «Культурно – гигиеническое воспитание в семье» «Осанка и её значение для укрепления здоровья детей».	Создание фотоальбома семейных плакатов: «Моя семья и спорт»
Май	Итоговое ООД "Поможем Буратино стать здоровым" Выставка детских рисунков «Как мы укрепляем здоровье!» Беседа «Правила поведения на воде» Цель: Формировать у детей навыки безопасного поведения на воде.	Опыт работы по созданию с родителями «Семейных традиций по ЗОЖ».	Консультации: « Здоровый образ жизни в семье» «Осторожно, клещи! Консультации: «Летний отдых».	Оснащение участка группы для развития двигательной активности детей в летний период.
В течение года	Привлечение родителей воспитанников к изготовлению игр и материалов для обогащения центра здоровья своими руками.			
Май	День открытых дверей. Презентация Центра здоровья Презентация отчета работы по теме самообразования			

Литература:

- 1.Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.;
- 2.Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. :АРКТИ, 2002г.;
- 3.Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.;
- 4.Яковлева Т. С. "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М. :Школьная Пресса, 2006г.;
- 5.Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;
- 6.Брызгунов И.П. «Научите детей не болеть» - Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.;
- 7.Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;
- 8.Научно-практический журнал «Медработник» Дошкольного Образовательного Учреждения №3, 2009г.;
9. Ресурсы сети Интернет , точка доступа: www.refoteka.ru.