

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
Карачаевского городского округа
«Детский сад № «Красная шапочка»

План по самообразованию на период с 2021г. по 2023г.

Инструктор по физической культуре :
Топоркова Виктория Евгениевна.

**«Здоровьесберегающие технологии
в ДОУ»**

г. Карачаевск

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ
2. АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ
3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА
4. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:
ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ
5. ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ
6. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Моя работа по внедрению здоровьесберегающих технологий, как инновационного процесса работы инструктора по ФК, является актуальной и необходимой. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения в условиях распространяющегося нового вируса COVID-2020, является необходимым условием работы не только инструкторов, но и педагогов, сохранение и укрепление здоровья детей это главная цель ДОУ в условиях ФГОС ДО. Если есть здоровье - человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровьесбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого подхода всех специалистов ДОУ. Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении не вызывает ни у кого сомнения, поэтому понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников коллектив детского сада целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа **жизни**, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам

совершенствования и сохранения **здоровья** приведут к положительным результатам

Актуальность:

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего **здоровья**, для сохранения трудоспособности, **физической** активности и бодрости до глубокой старости. **Самой** актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление **здоровья детей**

Сухомлинский В А писал «**Физическая культура** должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение **цадить здоровье**, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закаливать **физические и нервнье силы**, предупреждать заболевание ...»

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном укрепляют и сохраняют **здоровье ребенка**.

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.

Главный фактор развития личности - активность, обеспечивающая приспособление организма к условиям окружающей среды. Двигательная активность - необходимое условие, определяющее **здоровье, физическую** и умственную работоспособность ребенка. Двигательная активность ребенка - 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.

Цель:

Укрепление **здоровья**, повышение иммунитета, **физическое совершенствование**, развитие личности ребенка.

Задачи:

1. Учить детей заботиться о своем **здоровье**, избегать ситуаций, приносящих вред **здоровью**
2. Сохранять и стимулировать **здоровье** детей с помощью различных **технологий**: гимнастика для глаз, гимнастика для горла, для профилактики плоскостопия. ;
3. В подвижных играх совершенствовать умение двигаться в пространстве, соразмерять движения, быть внимательным к партнёрам по игре;
4. В дыхательных упражнениях проводить тренировку правильного носового дыхания, смыкания губ, укрепление мышц лица;

5. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта.

6. Формировать у детей начальные представления о **здоровом образе жизни**

7. Воспитывать валеологическую **культуру** для формирования осознанного отношения к **здоровью**

8. Воспитывать в детях чувство сострадания, стремление помочь больному человеку.

Перечень вопросов по **самообразованию**:

изучение психолого-педагогической литературы

разработка программно – методического обеспечения учебно-воспитательного процесса;

проектная и исследовательская деятельность;

анализ и оценка результатов своей деятельности и деятельности детей;

продолжать изучать педагогический опыт других педагогов;

планомерное и систематическое совершенствование методов учебно–воспитательного процесса

Предполагаемый результат:

Формировать привычку к **здоровому** образу жизни у дошкольников;

Формировать осознанное отношение к своему **здоровью**

Развивать **физические качества у детей**

Расширить индивидуальный двигательный опыт в **самостоятельной деятельности**

Развивать интерес и любовь к спорту.

Обогащение социального опыта дошкольников, расширение их кругозора;

Повышение интереса родителей к **здоровому образу жизни**;

Вовлечение родителей в единое пространство *«семья – детский сад»*;

Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников;

Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в **здоровьесбережении**

Описание проекта:

На этапе дошкольного детства складываются начальные основы **здорового образа жизни**: ребенок получает

навыки **самообслуживания**, личной гигиены, накапливает представления о своем организме, о рациональном питании, закаливании организма, совершенствует двигательные навыки. Таким образом уже в этот период формируется часть общей **культуры человека о здоровье**. В работе с дошкольниками по формированию познавательного интереса средствами **здоровьесберегающих технологий в рамках основ здорового** образа жизни должен быть использован интегрированный подход, предполагающий взаимосвязь игр, комплексов различных видов упражнений, разных видов гимнастик. В работе с детьми следует использовать **здоровьесберегающие технологии** различных видов деятельности ребенка: **физическую культуру**, комплексы закаливающих процедур, просмотр телепередач, экскурсии, беседы, **оздоровительные минуты** и игры, праздники, литературные произведения и др.

Участники данного проекта: педагоги-дети-родители.

Тип проекта: **оздоровительный**, долгосрочный.

1 этап: подготовительный.

Разработка и проведение диагностики на выявление знаний детей о **здоровье и здоровом образе жизни**. Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями. Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми. Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта, подборка фотографий, литературы. Беседы с родителями о необходимом участии их в проекте, о серьезном отношении к воспитательно-образовательному процессу в ДОУ.

Работа с педагогами

Участие в мероприятиях посвященных теме **самообразования**

1. Подготовить консультацию для педагогов

«**Здоровьесберегающие технологии** в условиях реализации ФГОС ДО»

«**Развитие физических качеств у детей**»

«**Значение пальчиковых игр в развитии речи детей дошкольного возраста**»

«**Использование дыхательной гимнастики**»

«**Планирование и организация спортивных игр на прогулке**».

«**Формирование здорового образа жизни в детском саду**»

«**Здоровье в порядке – спасибо зарядке**»

«**Профилактика плоскостопия в разных режимных моментах**»

«**Физминутки и динамические паузы как малые формы активного отдыха**»

«**Формирование творческой активности детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях**»

2. Выступление на педагогическом совете (часе)

3. Предоставление консультаций по данной теме:

«Атрибуты к подвижным и спортивным играм»
«Не традиционное **физкультурное оборудование**»
«Развитие выносливости у детей»

4. Изготовление совместно с музыкальным руководителем «**Пара шут здоровья**»

Работа с родителями:

Одним из основных направлений по формированию **физически и психически здорового** ребенка является работа с родителями. Чтобы вырастить нравственно и **физически здоровое поколение**, необходимы совместные усилия детского сада и семьи, направленные на **оздоровление дошкольника, культивирование здорового образа жизни**. В целях повышения педагогической **культуры родителей** и включения их в воспитательно-образовательный процесс предложено:

Буклеты «**Профилактика плоскостопия**», «Дыхательная гимнастика - возможная профилактика простудных заболеваний!»

Консультации «**Физическая культура в детском саду**», «**Физкультура дома**», «**На зарядку всей семьей**»

Стен-газета «**Утренняя гимнастика**», «**В здоровом теле здоровый дух**», «**Папа, мама, я спортивная семья**», «**Профилактика плоскостопия**»

Привлечение родителей к изготовлению атрибутов для основных упражнений (платочки, султанчики, массажных дорожек, провести акцию – мелкие игрушки как средство профилактики плоскостопия.

Работа с детьми:

- утренняя гимнастика
- гимнастика для глаз
- воздушные процедуры
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- гимнастика пробуждения
- подвижные игры
- ходьба по массажным дорожкам
- закаливание
- артикуляционная гимнастика
- показ презентаций «**Зимние виды спорта**», «**Здоровый образ жизни**», «**Летние виды спорта**»

2 этап: основной - реализация проекта.

Формировать у детей представления о **здоровье** как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты **здоровья** человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «*распорядок дня*», «*личная гигиена*», «*витамины*», «*полезные продукты*», «**здоровый образ жизни**»; воспитывать у детей навыки и потребности **здорового образа жизни**

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в работе с детьми:

- Ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе или в спортивном зале (*в зависимости от погодных условий*);
- **Физкультурные** занятия 3 раза в неделю
- Подвижные и спортивные игры «*Воробушки и автотомобили*», «*Жмурки*», «*Лиса в курятнике*», «*Ловишки*», «*Лохматый пес*», «*Найди себе пару*», «*Трамвай*», «*У медведя во бору*», «*Цветные автотомобили*», «*Добеги до флага*», «*Кто быстрее?*», «*Самый ловкий*», **самостоятельная** двигательная активность детей;
- Спортивное развлечение «*Веселье старты*», спортивный праздник «*Теремок*»; - **Физкульт минутки на занятиях** (*в качестве профилактики при утомлении*);
- Артикуляционная гимнастика (вырабатывает полноценные движения и определенные положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков);
- Бодрящая гимнастика (проводится ежедневно после дневного сна для поднятия настроения и мышечного тонуса);
- Дыхательная гимнастика (способствует правильному развитию дыхания, умению регулировать частоту, глубину вдохов и выдохов);
- Зрительная гимнастика (*для укрепления мышц глаза, развития остроты зрения, восприятия*);
- Логоритмика (стихотворная ритмическая речь вырабатывает правильный темп речи, ритм дыхания, развивает речевой слух, речевую и двигательную память); - Гальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм (для развития мелкой моторики рук, способствующей развитию мозговых центров речи);
- Ритмопластика (развивает чувство ритма, музыкальный слух и вкус, умение правильно и красиво двигаться, укрепляет мышцы и осанку);
- Суставная гимнастика (**самомассажушей**, *потирание ладоней*);
- Профилактика сохранения правильной осанки и плоскостопия (*с помощью традиционного и нетрадиционного спортивного инвентаря*);

- Релаксация перед сном (использование спокойной классической музыки, колыбельных песен, звуков природы помогают снять напряжение и успокаивают организм);

- Закаливающие мероприятия: максимальное пребывание детей на свежем воздухе; воздушные и солнечные ванны; хождение босиком по траве, песку и асфальту во время прогулок; ходьба по полу, массажным коврикам по «**дорожкам здоровья**» в помещении; обливание ног контрастной водой; проветривание помещений;

- Соблюдение режима дня, режима двигательной активности;

- Правильное сбалансированное питание; витаминизация;

- Соблюдение правил безопасности на улице и в помещении.

- Беседы «О режиме дома и в детском саду»; «Витамины я люблю - **быть здоровым я хочу**»; «Я такой. Строение тела человека»; «**Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!**».

- Чтение художественной литературы А Барто «*Девочка чумазая*», «*Я расту*»; К Чуковский «*Доктор Айболит*», «*Мойдодыр*», «*Федорино горе*»; Ю Тувим «*Овощи*»; Е Шкловский «*Как вести себя во время болезни*»; В Маяковский «*Что такое хорошо и что такое плохо*», загадки об овощах и фруктах, ягодах.

- Заучивание потешек: «*Водичка, водичка, умой мое личико...*», «*От водички, от водицы...*», «*Знаем знаем, да-да-да, где ты прячешься, вода...*» (используем при умывании, стихотворений: «*По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым*», «*Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, Б, С*».

- Рассмотрение иллюстраций, сюжетных картинок о здоровье, гигиене, витаминах, строении тела человека и т. п. Просмотр мультфильма «*Мойдодыр*». - Сюжетно-ролевые и дидактические игры направленные на привитие **культурно-гигиенических навыков здорового образа**

жизни: «*Поликлиника*», «*Больница*», «*Магазин продуктов*», «*Сделаем куклам красивые прически*», «*Оденем куклу на прогулку*», «*Купание куклы*», «*Вредно – полезно*», «*Узнай на ощупь*», «*Узнай по вкусу*», «*Умею – не умею*».

- Художественное творчество: аппликация «*Фрукты на тарелке*», лепка из пластилина «*Овощи в корзинке*», рисование «*На тюрморте*».

3 этап: обобщающий

Обобщение результатов работы, анализ и выводы по реализации проекта. Презентация проекта