**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Тополёк»**

****

**План по самообразованию**

**на тему: «Здоровый образ жизни дошкольников возраста 6-7 лет в детском саду и дома. Использование здоровьесберегающих технологий»**

**Воспитатель:**

**Ильина Анжела Ивановна**

2020-2021 учебный год

Этап работы над темой: 1 год

Месяц начала работы над темой: сентябрь 2020 г.

Месяц окончания работы: май 2021 г.

Возраст детей: 6-7 лет (подготовительная группа).

**Актуальность:** Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Здоровье детей – главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально – экономического развития общества. Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования стало сбережение и укрепление здоровья воспитанников, выбор образовательных технологий, соответствующих возраста, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье воспитанников. Сегодня необходимо взглянуть на образовательную среду с точки зрения экологии детства, и как ее основной линии, охраны и укрепления здоровья детей. Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровьесберегающий педагогический процесс. Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации НОД с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям, потребность в здоровом образе жизни?

Поэтому возникает **проблема**, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования- задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

***Цель:*** выявление механизмов и методов внедрения здоровьесберегающих технологий, чтобы они обеспечивали каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни; способствовать приобретению у детей опыта и навыков для того, чтобы сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

***Оздоровительные задачи:***

* Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, различных форм оздоровительных упражнений, закаливания;
* Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

***Образовательные задачи:***

* Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
* Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
* Выявлять интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему спортивно-оздоровительной работы.
* Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.
* Привить навыки профилактики и гигиены.

***Развивающие:***

* Развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.
* Развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать.

***Воспитательные задачи:***

* Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; выработать привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
* Расширять кругозор, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны.
* Развивать физические качества, необходимые для полноценного развития личности.

Процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста необходимо выстроить так, чтобы одновременно решать оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи.

Основными **принципами** здоровьесбережения являются:

* «Не навреди!»
* Принцип сознательности и активности.
* Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
* Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
* Принцип доступности и индивидуальности.
* Принцип систематичности и последовательности.
* Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
* Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

***Формы работы:***

 - совместная деятельность воспитателя с детьми;

 - индивидуальная работа с детьми;

 - свободная самостоятельная деятельность самих детей.

***План работы по самообразованию:***

* Изучение методической литературы по данной теме.
* Подготовить методический материал; разработать план работы по теме, картотеку дидактических и подвижных игр, пальчиковой и дыхательной гимнастик ; подобрать художественную литературу и наглядные пособия.
* Внедрение данной темы в работу с детьми.
* Для работы с родителями использовать информационный стенд -консультации для родителей, буклет, привлечение к участию в мероприятиях в ДОУ, анкетирование.
* Уголок в группе «Здоровый образ жизни»
* Реализация плана в работе в течение всего учебного года.

***Необходимые условия для реализации плана:***

1.Создание РППС

В соответствии с требованиями ФГОС предметно-пространственная развивающая среда в группе должна создаваться с учётом возрастных возможностей детей, зарождающихся интересов и конструируется таким образом, чтобы ребёнок в течение дня мог найти для себя увлекательное дело, занятие по интересам. Особое внимание уделяется эстетическому оформлению помещений, т.к. среда играет большую роль в формировании личностных качеств дошкольников. Ребёнок находится в детском саду весь день и необходимо, чтобы окружающая обстановка радовала его, способствовала пробуждению положительных эмоций, воспитанию хорошего вкуса. Мебель и игровое оборудование подобираются с учётом санитарных и психолого – педагогических требований, созданы условия для самостоятельной двигательной активности.

2. Образовательный процесс

Организация образовательного процесса группы строится с учётом здоровьесберегающих технологий системно на всех уровнях так, чтобы качественное обучение, развитие и воспитание дошкольников происходило без ущерба их здоровью, а наоборот способствовало его укреплению. Работа в первую очередь ориентирована на ребёнка, на его уровень здоровья и самочувствия.

3. Использование медико-профuлактических технологий - технологии,обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. Организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиН.

-Профилактические процедуры (закаливание, кислородный коктейль, кварцевание и проветривание группы, воздушные ванны с самомассажем).

-Организация режима пребывания детей в ДОУ.

-Организация сна, прогулки и питания детей в соответствие с СанПин.

1. Использование физкультурно-оздоровительных технологий, технологийсохранения и стимулирования здоровья в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

- Развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;

-закаливание;

-дыхательная гимнастика;

-подвижные игры;

-занятия в бассейне;

-массаж и самомассаж;

-профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;

-оздоровительные процедуры;

-воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий осуществляется специалистом по физическому воспитанию и воспитателями МДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

1. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий в детском саду – это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель этих технологий-становление осознанного отношения ребёнка к здоровью ижизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

6. Использование технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

7. Использование технологии просвещения родителей по здоровьесбережению

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, находит каждодневную поддержку дома.

8. Использование технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов

На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника.

Психологическое просвещение педагогов – это повышение психологической культуры педагогов, формирование запроса на психологические услуги и обеспечение информацией по здоровьесберегающим технологиям.

**Методические приемы**: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; опыты и эксперименты; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; чтение художественной литературы; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; закаливание; прогулки; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

***Методы:***

* фронтальный,
* групповой,
* практический метод,
* познавательная игра,
* игровой метод,
* соревновательный метод,
* метод индивидуальных занятий.

**В течение года проводятся:**

1. Обеспечение оптимальных гигиенических условий в группе и создание экологического пространства*:* освещение,проветривание.

2.Дыхательная гимнастикаможет включать многие хорошо известные упражнения по развитию речевого дыхания у дошкольников. Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. В каждое занятие включается упражнения с использованием различных игровых материалов: сдувание ватных шариков, снежинок и бумажных бабочек; задувание свечи; дутье во всевозможные дудки; надувание мыльных пузырей; дутье на вертушки и многое другое. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.

1. Гимнастика для глаз*.* Глазодвигательные упражнения(вверх–вниз,вправо–влево, вдаль – близко) позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику организма.
2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражненияв группе и вовремя прогулок способствуют эмоциональной разгрузке, повышению двигательной активности и профилактике гиподинамии.
3. В развитии общей и ручной моторики используются комплексы физкультминуток, которые подбираются к изучаемым на занятии темам и проводятся в игровой форме.
4. Для развития ручной моторики используются самые разные *тренажеры*: шнуровки; застегивания пуговиц, молний и кнопок; игрушки – вкладыши типа матрешки; игры – нанизывания на шнур; тренажеры с надавливаниями кнопок и клавиш и многое другое.
5. Бодрящая гимнастика и гимнастика после снапомогают детскому организмупроснуться, улучшают настроение, поднимают мышечный тонус.
6. Просветительно – воспитательная работа с детьмипредставлена методическими разработками бесед, направленных на воспитание здорового образа жизни у дошкольников.
7. Мероприятия по обеспечению безопасности жизнедеятельности воспитанников направлены на формирование у детей навыков безопасного поведения в различных опасных ситуациях, а также на профилактику и предотвращение детского дорожно– транспортного травматизма.
8. Просветительно – воспитательная работа с родителями проводится в формеконсультаций на родительских собраниях и индивидуально, а также через папки– передвижки (Приложение)

**План реализации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки проведения** | **Содержание работы** | **Дополнительная деятельность с детьми** | **Цель** |
| Сентябрь | 1.Создание в группе предметно-**развивающей среды.**  2. Подбор методического оснащения.  3. Пополнение методической копилки  4. Подбор материала по здоровьесберегающим технологиям | Беседа с детьми  «Здоровый образ жизни» | Приобщение детей к данной теме, развивать познавательный интерес по теме «ЗОЖ». |
| Октябрь | Беседы:  «Я выбираю ЗОЖ, потому что…»;  «Значение спорта в жизни человека».  Консультация для родителей «Формирование ЗОЖ у детей и их родителей» | Рассматривание иллюстраций по теме беседы.  Рассказ детей о видах спорта. | Развитие диалогической и монологической речи.  Формирование знаний по теме «ЗОЖ».  Приобщение родителей к теме «Здоровый образ жизни». |
| Ноябрь | Дид. игры «Услышь меня»*,*« Части тела»  Беседа «Правильное питание»  Рисование «Полезные продукты»  Спортивное мероприятие с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья»  Консультация для родителей «Правильное питание – путь к здоровью»  Участие в проектной деятельности «Правильное питание- путь к здоровью»  Эксперимент с чипсами (фрагмент видео с поджигом) | Игровая деятельность с детьми,  Дополнительно: работа с детьми по усвоению культурно-гигиенических навыков, строению своего тела, видов спорта.  ОД Рисование «Полезные продукты»  Участие в физкультурно-оздоровительном мероприятии вместе с родителями. | Закрепление знаний о строении тела человека и его возможностях, расширение знаний о правильном питании, полезных продуктах и их значении в жизни человека.  Привлечение родителей в физкультурно-образовательную деятельность детей. |
| Декабрь | Подборка подвижных игр и музыкально-ритмических движений, разучивание танцев. | Подготовка к празднику «Новый год». Разучивание танца/танцевально-ритмических движений | Развитие физических возможностей, развитие слуха и ритма- умение выполнять движения под музыку, приобщение к зож. |
| Январь | Консультация для родителей «Детские зубы – взрослые проблемы».  Беседа «Вредная пища. Последствия»  Эксперимент «Coca-cola» | Чтение худ. литературы  Активное участие в эксперименте «Coca-cola»;  игровая деятельность «Правильное питание».  Подвижные игры | Формирование знаний о здоровом образе жизни, побуждать детей соблюдать правила гигиены и правильного питания, воспитывать умения заботиться о своем здоровье. |
| Февраль | Беседы: «Вода - наша помощница»  Опыт: «Содержат овощи воду?»  Подборка фрагментов мультфильмов о ЗОЖ и правильном питании. | Дид.игры:«Витаминные домики»*,* «Вода — это хорошо или плохо?»«От грядки до обеденного стола»*,* «Овощи и фрукты».  Лепка: «Полезные продукты питания» | Закрепление знаний о здоровом образе жизни, а именно о значении витаминов и правильном питании. |
| Март | Беседа «Быть здоровым я хочу, я здоровье берегу»  ОД Аппликация.  Эксперименты с конфетами «Skittles», «m&ms».  Продуктивная деятельность: книжки самоделки по проектной деятельности «Правильное питание – путь к здоровью». | Участие в беседах, рассматривание наглядных пособий по темам. Д/и «Фрукты-овощи».  «Польза спорта для здоровья».  Создание книжексамоделок «Правильное питание-путь к здоровью».  Активное участие в экспериментах  Разучивание танцев, музыкально-ритмических движений, подвижных игр для проведения праздника «8марта» | Развитие физических возможностей, музыкального слуха, закрепление знаний о физическом воспитании, побуждение заниматься спортом и правильно питаться для поддержания здорового образа жизни. |
| Апрель | Сюж.-рол.игры «Больница»,  Использование игр из лэпбука «Азбука здоровья» с д/и по теме.  Беседа «Соблюдение режима дня»  «Дневной отдых. Тихий час» | Спортивные эстафеты во время прогулки.  Принятие участия в изготовлении лэпбука и в д/и по теме. | Побуждать соблюдать правила гигиены, режим дня. Развитие физических возможностей, приобщение к ЗОЖ. |
| Май | Обобщение знаний.  Дид.и. «Правила Чистюли», «Если хочешь быть здоров».  Беседа «Наши пути к здоровью»  Использование наглядных пособий, художественной литературы для беседы.  Анкетирование для родителей по теме «ЗОЖ» | Беседа, активное участие в д/и.  Применение лэпбука.  Использование уголка в группе «Здоровый образ жизни» для участия в беседе, активные игры. | Обобщение и закрепление знаний о ЗОЖ. |

**Формы занятий в системе здоровьесберегающих технологий:**

Среди эффективных форм занятий в системе здоровьесберегающих технологий можно выделить следующие:

-с использование профилактических методик;

-с применением функциональной музыки;

-с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;

-с проведением оздоровительных мероприятий;

-с использованием элементов здоровьесберегающей среды.

НОД проводится в соответствие с Программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А.Васильевой, В.В.Гербовой.

Беседы по ЗОЖ проводятся в свободное время, во второй половине дня. Время строго не фиксируется, в зависимости от задач. Беседа может быть организована незаметно для ребенка, посредством включения его в игровую деятельность.

Беседы о безопасности жизнедеятельности проводятся по образовательной программе.

Различные виды гимнастик проходят ежедневно, во время НОД, в свободной деятельности детей, включение в игровую деятельность, может проводиться индивидуально, подгруппами, коллективно.

Дидактические игры по теме проводятся в свободное время, либо могут быть включены в занятие.

Подвижные игры проводятся ежеденвно на прогулке, либо время физкультурных занятий, малоподвижные игры проводятся в музыкальном зале, группе.

Работа со специалистами: педагог по физическому воспитанию, педагог-психолог, логопед, медицинская сестра, музыкальный руководитель.

**Взаимодействие с родителями:**

Беседы о здоровье, поведении, эмоциональном состоянии, увлечениях их детей; направления от медицинской сестры на мед.осмотры детей, профилактические привики. Консультации от медицинской сестры о ЗОЖ. Участие в спортивных мероприятиях совместно с детьми.

Консультации:

-«Формирование ЗОЖ у детей и их родителей»;

-«Правильное питание- путь к здоровью»;

-«Детские зубы – взрослые проблемы».

Буклет «Правила здорового образа жизни»

Анкетирование по формированию ЗОЖ у родителей.