

**План по самообразованию на тему:  
«Укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста  
посредством использования здоровьесберегающих технологий»**

Во 2 младшей группе общеразвивающей направленности (детей четвертого года жизни) Детский сад «Тополек» МОУ «Паспаульская СОШ» на 2018-2019 учебный год Фефеловой В.В.

**Цель:** Повысить профессиональный уровень знаний по вопросу здоровьесберегающих технологий, применяемых в работе с детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Изучить учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесбережения.
2. Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (различные виды игрового массажа, самомассажа, комплексы общеразвивающих упражнений, физкультминутки, ритмические танцы, подвижные игры и т. д.)
3. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей, на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада технологий здоровьесбережения.
4. Сформировать у детей основы здорового образа жизни добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
5. Повысить педагогические знания родителей в вопросах оздоровления детей; Формирование ответственности за здоровье своих детей, мотивации на здоровый образ жизни.

**Проблема**

Тема моего самообразования – Укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста посредством использования здоровьесберегающих технологий.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни 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. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-

образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создание условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок-педагог-родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

### **Самореализация**

Содержание деятельности (Сроки реализации)

1. Подбор литературы по теме (Сентябрь-октябрь)
2. Изучение литературы по теме (Сентябрь-май)
3. Разработка перспективного плана работы с детьми во 2 младшей группе по здоровьесбережению (Сентябрь)
4. Разработка конспектов НОД (Октябрь)
5. Самоанализ НОД (Октябрь)
6. Оформление картотеки:
  1. Гимнастика для глаз
  2. Дыхательная гимнастика
  3. Подвижные игры
  4. Физкультминутки
  5. Игры по ЗОЖ
  6. Пальчиковые игры
  7. Самомассаж (Ноябрь-январь)
7. Разработка перечня необходимого оборудования для уголка здоровья
8. Разработка плана «Неделя здоровья» (Октябрь-январь)
9. Разработка памяток, буклетов и консультаций для родителей по данной теме (Январь)
10. Разработка спортивного развлечения «В здоровом теле-здоровый дух» (Январь-май)
11. Разработать перспективный план работы с детьми валеологического просвещения (март)
12. Подготовка к педсовету, оформление материала (Май).

### **Работа с детьми:**

1. Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т. д.
2. Проведение занятий ФИЗО -3 раза в неделю
3. Открытое мероприятие НОД
4. Неделя здоровья
5. Спортивные состязания с детьми других групп
6. Подготовка к проекту «Здоровячок»

### **Работа с родителями:**

1. Консультация по теме
2. Неделя здоровья

3. Оформление папки передвижки «Виды здоровьесберегающих технологий»
4. Родительское собрание «Движение – это жизнь»

**Работа с педагогами:**

1. Консультация для педагогов «Виды здоровьесберегающих технологий и особенности методики проведения»
2. Посещение открытых занятий у воспитателей других групп по теме самообразования.
3. Презентация проекта «Здоровячок»
4. Обобщение результатов работы по теме на пед. совете.
5. Оформление памятки «Организация здоровьесберегающего пространства в группах»

**Список литературы:**

1. Арсеновская, О.Н., Система музыкально-оздоровительной работы в ДОУ., Издательство «Учитель» 2009 год.
2. Волошина, Л. Организация здоровьесберегающего пространства //Дошкольное воспитание. – 2004.
3. Симкина, П.Л., Азбука здоровья: Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / 2006
4. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева// Развитие личности. С.171-187.