«Мывкыд совмодан Сыктывкарса челядьос 43 № видзанiн» школаодз велодан муниципальной сьöмкуд учреждение

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 43» г. Сыктывкара

МАТЕРИАЛЫ ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

Сударевой Ирины Анатольевны

**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшей группы».**

г. Сыктывкар, 2022 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Тема самообразования  | «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшей группы». |
| Актуальность  | В последнее время наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья населения. Здоровье ребёнка зачастую находится в опасности в связи с образом жизни, который ведётся в семье, под влиянием неблагоприятных экологических факторов, из-за недостаточности двигательной активности, из-за отсутствия понимания важности сохранять своё здоровье, мотивации к здоровому образу жизни.Поэтому я считаю необходимым развивать у дошкольников элементарные представления о здоровом образе жизни, формировать поведение, адаптированное к социальным и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижения психологического комфорта, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе понимания взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни. Особенно важной задачей считаю организацию двигательной активности детей. Ведь движение – одна из составляющих здорового образа жизни человека любого возраста.На помощь педагогу приходят здоровьесберегающие технологии – технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Применение на практике здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Поэтому считаю тему самообразования «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшей группы» актуальной. |
| Цель  | создать благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья дошкольников с помощью здоровьесберегающих технологий; объединить усилия педагогов и родителей по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей. |
| Задачи  | -изучить методическую литературу по теме самообразования, познакомиться с опытом работы коллег по данному вопросу;-создать условия для поддержания и укрепления психического и физического здоровья детей;-объединить усилия педагогов и родителей по воспитанию потребности здорового образа жизни у детей. |
| Ожидаемые результаты | - овладение детьми навыками ЗОЖ;-стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности;-пополнена РППС группы. |

**План самообразования на 2021- 2022 учебный год**

# этап. Подготовительный

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Содержание работы**  | **Срок**  | **Результат**  |
| **1**  | Определение темы, обоснование ее актуальности, необходимости рассмотрения |  Сентябрь 2021г | Определение темы. |
| **2**  | Постановка целей, задач работы |  Сентябрь2021г. |  Постановка целей и задач. |
| **3**  | Составление плана работы по самообразованию |  Сентябрь 2021г |  План работы на год. |
|  | **2 этап. Аналитический** |  |  |
| **№**  | **Содержание работы**  | **Срок**  | **Результат**  |
| **1**  | *Теоретическая часть:* * Изучение методической, педагогической, психологической и другой литературы, опыта работы коллег и т.п.
* Ознакомление с требованиями оформления теоретической части работы. Подбор материала по теме.
 | Сентябрь 2021г | Подбор методической литературы.  |
| **2**  | Мониторинг по проблеме  | Октябрь 2021г |  Диагностика здоровьесберегающих технологий. |
|  | **3 этап. Организационный** |  |  |
| **№**  | **Содержание работы**  | **Срок**  | **Результат**  |
| **1**  | *Практическая часть:* * Составление конспектов занятий, деятельности и т.д., их апробация
* Изготовление пособий, атрибутов, приобретение оборудования для проведения деятельности
* Обогащение РППС по теме самообразования
* Участие в работе творческих групп
 | Ноябрь 2021г | Изготовление атрибутов, составление конспектов. |
|  | **4 этап. Завершающий**  |  |  |
| **№**  | **Содержание работы**  | **Срок**  | **Результат**  |
| **1**  | Оформление результатов педагогического наблюдения детей по проблеме | Декабрь 2021г |  |
| **2**  | Оформление опыта работы: * Систематизация теоретической части
* Систематизация практической материала
* Подборка материалов и составление «Приложения» к плану работы по самообразованию (конспектов, результатов продуктивной деятельности детей, фотоматериалов и др.)
 |  | Подборка материала по самообразованию. |
|  | **5 этап. Презентационный**  |  |  |
| **№**  | **Содержание работы**  | **Срок**  | **Результат**  |
| **1**  | Предоставление презентационного материала по самообразованию (в зависимости от выбранных форм).  | Май 2022г  | «Публикация» |
| **2**  | Предоставление обобщенного опыта работы в методический кабинет  | Май 2022г |  «Отчет самообразования» |
| **3**  | Подготовка материала к публикации в печатных изданиях  | Май 2022г | «Воспитатель.ру» |

3

#  Реализация Плана самообразования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап/ дата  |  С | одержание деятельности/ форма  | Результат деятельности  |
|   | С детьми  |  С родителями  |  С педагогами  |   |
| Сентябрь | Проведение утренней гимнастики, закаливающихмероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз,физминуток и т. д. Проведение занятий по ФИЗО, с инструктором поФИЗО Организация подвижных игрПроведение Дня Здоровья |  Индивидуальные беседы с родителями по теме «Спортивная одежда и обувь для занятий физкультурой» |   | Постановка целей и задач по данной теме.Изучение литературы, сбор и систематизация изученной информации, составление картотеки здоровьесберегающих технологий.Картотека здоровьесберегающих технологий для детей старшего возраста. |
|  Октябрь  |  Закрепить представление о пользе употребления овощей и фруктов.Ознакомить с правилами питания.Продолжать знакомить с полезными продуктами |  Консультация «Роль семьи в формировании здорового образа жизни» |   |  Проведение анализа заболеваемости детейв группе. |
| Ноябрь | Проведение дней «Здоровья»Беседа «Если хочешь быть – закаляйся!»Цель: Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека.Д\И «Оденься правильно» Цель: Продолжить знакомство со свойствами одежды в разные сезоны. | Консультация «Применение здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни детей дошкольного возраста» | Консультация для педагогов: «Видыздоровьесберегающих технологий и особенностиметодики проведения». | Разучивание утренней гимнастики с элементами ритмопластики. |
| Декабрь  | Беседа «Микробы и вирусы»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. | Консультации: «Культурно – гигиеническое воспитание в семье» «Осанка и её значение для укрепления здоровья детей». | Консультации: «Здоровый образ жизни в семье»«Осторожно, клещи! Консультации: «Летний отдых». | Разработка перечня необходимого оборудования дляуголков здоровья.Создание фотоальбома семейных плакатов: «Моя семья и спорт» |
| Январь | Цикл занятий и бесед «Образ жизни человека и здоровье».Беседа «Режим дня»Цель: сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. | Оформление папки – передвижки «Видыздоровьесберегающих технологий | Оформление наглядно-информационныйстенд «Здоровый малыш». | Проведение спортивного развлечения: «День здоровья».Подбор игрового оборудования, изготовление совместного с детьми атрибутов к игре. |
| Февраль | Придумывание движений музыкальных физкультминуток.Беседа «Осанка – стройная спина» Цель: познакомить детей с правилами сохранения правильной осанки. | Оформление уголка «Уголок здоровья» " |  | Проведение анализа заболеваемости детейв группе. |
| Март | 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» | Консультация на тему: «Система здоровьесберегающих технологий в ДОО». |  | Создание с детьми алгоритма«Режим дня». «Правила в картинках – правильная осанка» Создать стенд из детских работ. |
| Апрель | Беседа- как правильно мыть рукии лицо. Заучивание слов: Яздоровье сберегу, сам себе япомогу! От простой воды и мыла у микробов тают силы.«Физкультура издоровье»Рассказать о пользефизической подвижности.Формироватьпредставления детей овозможности укрепленияздоровья с помощьюфизических упражнений.Закрепление знакомыхдетям упражнений,элементов спортивныхигр. | Дать задание родителям- вовремя прогулки понаблюдать задвижением транспорта на улице.Обратить внимание назагрязненность зеленыхнасаждений вблизи дорог. |  | Ежемесячные фотоотчёты на страничке группы на сайте детского сада. |
| Май | Беседа: «Чистота и здоровье»Гигиена тела:уход за руками, лицом,ушами.Рассказать о значении дляздоровья санитарно-гигиеническихпроцедурах. Рассказать омикробах.Игра-демонстрация «Питание-дело серьезное»Дидактические игры:«Витамины-это таблетки, которые растут на ветке» | Вывешивание информации в родительском уголке | Совместно с воспитателями следить за состоянием здоровья детей. | Разработка памяток, буклетов и консультаций дляродителей по данной теме. |
| Полученный результат  | В целом, по моим наблюдениям дети к концу учебного года стали бережнее относиться к своему здоровью, лучше следить за культурно-гигиеническими навыками, стали делать друг другу замечания в неправильном поведении или отношении к чему-либо. Более тщательно стали соблюдать режим дня, некоторые стали дома делать утреннюю гимнастику. Также ребята улучшили показатели в гибкости, быстроте бега, и других параметрах на физкультурных занятиях. | Описание результата Привлекала родителей воспитанников к изготовлению игр и материалов для обогащения центра здоровья своими руками. В дальнейшем я планирую продолжать такие занятия, но больше внимания, на мойвзгляд, необходимо уделить работе с родителями, которые очень часто ссылаются насильную занятость и порой не хотят замечать проблемы в жизни и здоровье своегоребенка. А чтобы работа с родителями проходила более плодотворно, необходимо болеетесное взаимодействие со специалистами. |  |

**Список литературы**

1. Карепова Т. Г., Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель»

2009год

2. Гаврючина Л.В., здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. –М.:ТЦ Сфера,

2007 год

3. Николаева Е. И. и др. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада. –

М. СПб: Детство-Пресс, 2015.

4. Савельева Н. Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов-на-Дону. 2005.

5. Нищева Н.В., О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам. – СПб, «Детство – Пресс», 2006.

6. Симкина, П. Л. Азбука здоровья: Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П. Л.

7. Симкина, Л. В. Титаровский. – М.: Амрита-Русь, 2006

8. Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в

дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005. -N4. -С. 61-65.

9. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г.

10. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -N2. -С. 171-187.

11. Галанов А.С. «Игры, которые лечат», Т. Ц. «Сфера» М. 2004г