«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 | | | Сентябрь  2021г. | 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, закаливающих  мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз,  физминуток и т. д.  Проведение занятий по ФИЗО, с инструктором по  ФИЗО  Организация подвижных игр  Проведение 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 детей  в 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: «Виды  здоровьесберегающих технологий и особенности  методики 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 для  уголков 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 «Виды  здоровьесберегающих технологий | Оформление наглядно-информационный  стенд «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 детей  в 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 руки  и лицо. Заучивание слов: Я  здоровье сберегу, сам себе я  помогу! От простой воды и мыла у микробов тают силы.  «Физкультура и  здоровье»  Рассказать о пользе  физической подвижности.  Формировать  представления детей о  возможности укрепления  здоровья с помощью  физических упражнений.  Закрепление знакомых  детям упражнений,  элементов спортивных  игр. | Дать задание родителям- во  время прогулки понаблюдать за  движением транспорта на улице.  Обратить внимание на  загрязненность зеленых  насаждений 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 для  здоровья санитарно-гигиенических  процедурах. Рассказать о  микробах.  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 для  родителей 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 мой  взгляд, необходимо уделить работе с родителями, которые очень часто ссылаются на  сильную занятость и порой не хотят замечать проблемы в жизни и здоровье своего  ребенка. А чтобы работа с родителями проходила более плодотворно, необходимо более  тесное 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