

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Звездочка» с. Калинка Хабаровского муниципального района
Хабаровского края

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ с. Калинка
А.В.Баринова

План самообразования:
«Использование здоровьесберегающих
технологий в младшей группе»
на 2024-2025 уч. год

Воспитатель
высшей категории
Залата Н. В.

Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка — это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.

В. А. Сухомлинский

Актуальность темы:

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.

В последнее время наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья населения. Здоровье ребенка зачастую находится в опасности в связи с образом жизни, который ведется в семье, под влиянием неблагоприятных экологических факторов, из-за недостаточной двигательной активности, из-за отсутствия понимания важности сохранения здоровья и 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 взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни.

Главный фактор развития личности – активность, обеспечивающая приспособление организма к условиям окружающей среды. Ведь движение, это одно из составляющих здорового образа жизни для человека любого возраста.

Двигательная активность ребенка, это 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.

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 я считаю тему самообразования «Использование здоровьесберегающих технологий» в работе с детьми актуальной.

Цели: Способствовать формированию благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья дошкольников с помощью здоровьесберегающих технологий; объединить усилия педагогов и родителей по сохранению и укреплению здоровья детей, помочь родителям осознать ответственность за воспитание здорового поколения.

Задачи:

- Изучить современные здоровьесберегающие технологии.
- Знакомство с опытом работы коллег по данной тематике.
- Создание условий для поддержания и укрепления психического и физического здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания.
- Привлечь родителей к решению проблемы по формированию здорового образа жизни.

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические выводы
Изучение методической литературы	Сентябрь - май	Богина Т.И. Современные методы оздоровления дошкольников. Гаврючина Л.В Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Новикова И.М Формирование представлений о здоровом образе жизни. Пензулаева Л. И. Растем здоровыми и крепкими. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. Интернет-ресурсы	Анализ изученной литературы, составление картотеки здоровьесберегающих технологий.
Работа с детьми	Сентябрь - Май	Утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие мероприятия, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, ритмопластика, гимнастика	Ежедневная работа в течение года. Проведение утренней гимнастики совместно с родителями. Подвижные игры на

		пробуждения Разучивание утренней гимнастики с элементами ритмопластики. Знакомство с русскими подвижными играми. Проведение мероприятия в рамках программы ППП (принимаем, понимаем, помогаем) По В. Катаеву «Цветик – семицветик» Уроки здоровья с приглашением медицинского работника «Микробы – друзья и враги» Чтение художественной литературы на тему здоровьесбережения «Девочка чумазая», «Мойдодыр» Игровые упражнения по профилактике плоскостопия. Самомассаж ступней ног. Тропа здоровья. «Чистый воздух -хорошо, загрязненный – плохо!» Веселые старты Занятие «Волшебная водичка, умой мое личико, фрукты помой, напои меня водой»	свежем воздухе. «Как играли наши предки» Диспут «На что Потратишь лепесток?» Способствовать формированию у детей следить за личной гигиеной и своим здоровьем. На примере героев произведений делать правильные выводы. Самомассаж с использованием массажных мячей, скалок, массажных ковриков. Экскурсия в лес. Развлекательно – оздоровительное мероприятие. Знакомство с свойствами воды и ее значении и в жизни человека.
Работа с родителями	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	1.Анкетирование родителей с целью выявления социально-педагогических условий формирования представлений о ЗОЖ в семье. 2.Особенности развития детей 3- 4 лет . Психолог	Анкета «Особенности развития ребенка» Выступление на родительском собрании Оформление информационного стенда

		разъясняет, рекомендует, советует. 3.Беседа «Профилактика простудных заболеваний» 4.Проведение занятия «Фитнес марафон» 5.Конкурс фотографий «Спортивная семья» 6.Беседа «Современные гаджеты и здоровье ребенка» 7.Чтобы спортом заниматься, финансов много не нужно. Веселые старты 8.Консультации «Безопасность и здоровье детей в летний период». 9.Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста», «Спортивный уголок дома», «Утренняя зарядка без забот»	Спортивное занятие проводится родителем Пропаганда здорового образа жизни Малоподвижный образ жизни. Привлечь родителей к изготовлению спортивных снарядов из подручного материала Спортивно-развлекательное мероприятие Выступление на итоговом родительском собрании.
--	--	---	---

Литература:

1. Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – Москва 2002г.
2. Михеева Е. В, Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009.
3. Назарова, А. Г. Игровой стретчинг/А. Г. Назарова. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста», Типография ОФТ. Г. С – Петербург.
4. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н. К. Смирнова. - М. : АПКИПРО, 2007.
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет). – Москва ВЛАДОС, 2002г.
6. Соловьев Г. М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г. М. Соловьев. - Ставрополь: СГУ, 2007
7. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – Москва Мозаика – Синтез, 2002г.

8. Периодические издания: «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду» и др.

9. Интернет-ресурсы