

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад с.
Ракитное Хабаровского муниципального района Хабаровского края

Тема по самообразованию воспитателя Антошкиной О.Н.

«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми
дошкольного возраста»

План по самообразованию на 2024г.-2025г.

Актуальность

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. В настоящее время стоит много проблем, которые оказывают негативное влияние на решение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей: недостаточно продумана здоровьесберегающая деятельность дошкольного учреждения (преобладание аспекта на интеллектуальное, творческое развитие детей, отсутствия режима дня в семье, перегруженность групп); отсутствие материально-технической базы, отвечающей здоровьесберегающей направленности воспитательно-образовательного процесса.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Здоровье - один из главных источников счастья, радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Проблемы укрепления здоровья и долголетия волновали выдающихся деятелей науки и культуры всех народов во все времена. Извечен был вопрос, как человеку преодолеть все неблагоприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье. Быть физически крепким, сильным и выносливым, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь.

Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена и проанализирована информация о состоянии здоровья и уровне физического развития дошкольников.

Цель: : повышение своего уровня компетентности и профессионализма в изучении здоровьесберегающих технологий; внедрение и применение технологий в работе с детьми, педагогами и родителями, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Продолжать изучать учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесбережения.
2. Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, утренней гимнастики, подвижные игры, физкультминутки и т.д.)
3. Направить жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении на сохранение и укрепление здоровья.
4. Совершенствовать предметно-пространственную среду группы.

5. Способствовать формированию благоприятного эмоционального фона в детском коллективе.

Форма самообразования: индивидуальная.

Предполагаемый результат:

- переоценка педагогических ценностей, своего профессионального назначения;
- проявление активности со стороны воспитанников.

Перспективный план работы

Разделы плана:

1. Этап информационно-аналитический (вводно-ознакомительный)

Изучение учебно-методической литературы:

«Быть здоровыми хотим» М. Ю. Картушина. Москва 2004г.

«Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников» Н. Ф. Дик, Е. В. Жердева. Ростов – на – Дону 2005г.

«Спортивные праздники в детском саду» З. Ф. Аксенова. Москва 2003г.

«Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ» А. С. Сундукова М. : АРКТИ. 2010г. стр. 104.

«Парная гимнастика» Т. Э. Токарева. Издательство «Учитель» 2009г.

«Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет» Е. К. Воронова. Издательство «Учитель» 2010г. Бейсенбаева А.А., Шокрыбаев Ж.А, Катпаева Л.М. «Здоровый образ жизни и воспитание молодого поколения» // Вестник «Педагогические науки» - 2013- № 4 –С.114.

2. Этап – внедрение в практику.

3. Этап – обобщение собственного опыта педагогической деятельности.

ПЛАН НА 2024-2025г.

№	Сроки	Тема	Форма отчетности
1	Сентябрь	Изучение методической литературы	Изучение и подбор литературы
2	Октябрь	Проведение открытого НОД по ФГОС с использованием здоровьесберегающих элементов.	Фотоотчет
3	Ноябрь	Подготовка и проведение: «Мастер класс для педагогов: «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ».	Фотоотчет
4	Декабрь- Январь Февраль	Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры на улице, релаксация, гимнастика пальчиковая,	Консультации для родителей: №1 «10 советов родителям по укреплению физического здоровья детей»

		гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика утренняя, гимнастика корригирующая. (в течении всего учебного года)	№ 2 «Полезьа дыхательной гимнастики и упражнения для детей». №3 «Как выбрать правильно обувь для ребенка»
5	Март	Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурные занятия, биологическая обратная связь (БОС). Проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье». (в течении всего учебного года)	Консультации для родителей: №1 «Берегите глазки» №2 ««Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»
6	Апрель	Коррекционные технологии: технологии развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, с элементами арт-терапии, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия) (в течении всего учебного года)	Консультация для родителей «Особенности развития эмоционально-волевой сферы дошкольника».
9	Май	Оформление отчета по теме самообразования «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста	Фотоотчет, презентация.