

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Новосултангуловский

Детский сад «Чишма»

_____ Г.Ф. Хусаинова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Новосултангуловский детский сад "Чишма"

Асекеевского района Оренбургской области

План по самообразованию воспитателя

**«Использование здоровьесберегающих технологий в
работе с детьми разновозрастной группы №2».**

2022 г. - 2023 г.

Актуальность темы

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 работы по теме самообразования: 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.

План работы на 2021-2022г.

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические выходы
Изучение методической литературы	Сентябрь - май	1.Богина Т.И. «Современные методы оздоровления дошкольников». Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». 2.Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни». 3.Пензулаева Л.И. «Растём здоровыми и крепкими: книга для родителей и детей 5-6 лет». 4.Швецов А.Г. «Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях». 5.Интернет-ресурсы: https://nsportal.ru/	Анализ изученной литературы, составление картотеки здоровьесберегающих технологий.

		https://www.maam.ru/	
Работа с детьми	Сентябрь-май	Физкультминутки, закаливающие мероприятия, подвижные игры, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, ритмопластика, психогимнастика, игротерапия, утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения, физкультурные занятия.	Ежедневная работа в течение года.
	Октябрь	Знакомство с подвижными играми народов мира.	Физкультурный досуг «Путешествие по странам».
	Ноябрь	Разучивание утренней гимнастики с элементами ритмопластики.	Проведение утренней гимнастики в младших группах детьми старшей группы.
	Январь-февраль	Цикл занятий и бесед «Образ жизни человека и здоровье».	Составление альбома «Здоровый образ жизни».
	Апрель	Придумывание движений музыкальных физкультминуток.	Физкультминутки под музыку во время занятий (проводят дети).
	Май	Спортивные игры.	Игры на прогулках.
Работа с	Сентябрь-	Организация здоровьесберегающего	Ежемесячные фотоотчёты на

семьёй	май	пространства.	страничке группы на сайте детского сада.
	Сентябрь	Анкетирование родителей с целью выявления социально-педагогических условий формирования представления о ЗОЖ в семье.	Анкета «О здоровье всерьёз».
	Октябрь	Подготовка справочной информации, презентации, буклетов к семинару.	Проблемный семинар «Телевизор, компьютер и ребёнок».
	Январь	Консультация «Как организовать оптимальный двигательный режим дома?»	Выступление на родительском собрании.
	Февраль	Подготовка к спортивному мероприятию с участием семей воспитанников.	Спортивное мероприятие «Спортивная семья».
	Март	Конкурс стенгазет «Мы здоровье бережём!»	Выставка стенгазет.
	Май	Подготовка фотографий к отчёту.	Презентация по итогам года «Быть здоровыми хотим!»
Самореализация	Сентябрь-май	Изучение литературы, сбор и систематизация изученной информации, составление картотеки здоровьесберегающих	Картотека здоровьесберегающих технологий для детей старшего возраста.

		технологий.	
Ноябрь	Консультация для педагогов «Организация подвижной активности детей на прогулке».		Выступление на педсовете ДОУ.
Февраль	Мастер-класс «Современные формы работы для оздоровления детей».		Выступление на семинаре-практикуме среди районных ДОУ.
Май	Отчёт о проделанной работе по теме самообразования на итоговом педсовете.		Выступление на педсовете.

Проект
«Азбука здоровья»

Образовательная область: физическое развитие

Тип проекта: информационно-познавательный.

По характеру: открытый, фронтальный.

По продолжительности: среднесрочный.

Проект «Азбука здоровья»

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы - это здоровье. Какой совершенной ни была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней. "Здоровье каждому человеку дает физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!" - эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, ученому, академику Н. М. Амосову.

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения - одна из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Содержание:

1. Паспорт проекта	3
2. Актуальность	4
3. Цели и задачи.....	6
4. Механизм реализации проекта.....	7
5. Сроки и этапы реализации.....	8
6. Перспективный план реализации проекта.....	9
7. Предполагаемый результат.....	14
8. Список литературы.....	15

Паспорт проекта

Наименование проекта	Азбука здоровья
Основные разработчики проекта	
Цель и задачи проекта	<p style="text-align: center;">Цель: Организация условий по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌚ Разработать нестандартное физкультурное оборудование. ⌚ Снизить процент детской заболеваемости, повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, приобщить ребенка к здоровому образу жизни. ⌚ Создать цикл занятий «Азбука здоровья»
Сроки и этапы реализации проекта	<p>Подготовительный этап - (сентябрь)</p> <p>Основной этап - (октябрь - ноябрь)</p> <p>Обобщающий этап - (декабрь).</p>
Перечень основных мероприятий	<p>1 этап - изучение литературы по физическому воспитанию дошкольников, программ по здоровьесбережению, опыт работы детских садов из разных городов России. Проведение анкетирования</p>

	<p>родителей с целью выявления потребности в оздоровлении детей.</p> <p>2 этап - Запуск и апробация различных форм работы по здоровьесбережению с детьми и родителями.</p> <p>3 этап - Подведение итогов реализации проекта, опрос удовлетворенности родителей и педагогов, итоги мониторинга.</p> <p>4 этап - Использование наработанного материала в образовательном процессе.</p>
<p>Исполнители проекта и основных мероприятий</p>	<p>Педагоги, дети, родители</p>
<p>Ожидаемые конечные результаты реализации проекта</p>	<p>В результате выполнения проекта будет достигнуто:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2□ Разработан цикл занятий по теме: «Азбука здоровья». 2□ Составлено перспективное планирование по здоровьесбережению. <li style="padding-left: 40px;">Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей. 2□ Улучшение показателей здоровья воспитанников. 2□ Улучшение материально-технической базы нестандартным физкультурным оборудованием.

		2□ Создание книги «Азбука здоровья»
Участники проекта		Дети, семьи воспитанников, сотрудники

Актуальность проекта:

После обследования детей старших групп у многих выявлен низкий уровень физического развития и физической подготовленности.

Уровень физического развития	Начало учебного года
Высокий уровень	0%
Средний уровень	42 %
Низкий уровень	58 %

Проведенное анкетирование среди родителей по теме «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье» позволило сделать вывод, что 3% родителей занимаются оздоровлением своих детей, соответственно 97% не занимаются.

Все выше перечисленное показывает актуальность проблемы укрепления здоровья детей.

Проблема: организация оздоровительных моментов дома.

Цель: Создание единого здоровьесберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни у детей и родителей.

Задачи проекта:

1. Создать здоровосберегающую среду для реализации проекта;
2. Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни;
3. Развивать у детей умение находить нужную информацию и объединять полученные сведения для решения данной проблемы;

4. Поощрять творческую инициативу детей и родителей в продуктивной деятельности;
5. Повышать педагогическую и валеологическую культуру родителей.

Этапы реализации проекта

Реализация проекта рассчитана на 4 месяца:

с «сентября» по «декабрь»

№ п/п	Этапы	Цель	Сроки
1.	Подготовительно-проектировочный этап	Выявления потребности в оздоровлении детей.	Сентябрь
2.	Практический этап	Выявление перспективных форм работы по здоровьезбережению с детьми и родителями.	Октябрь - ноябрь
3.	Обобщающе - результативный этап	Мониторинг результатов и подведение итогов	Декабрь
4.	Презентация проекта	Книга «Азбука здоровья»	Декабрь

План мероприятий

№ п/п	Области	Тема мероприятия	Форма проведения
1.	Физическое развитие	«Мама, папа, я – спортивная семья», «Узнай о себе»	НОД. Работа с родителями. Подвижные игры.
2.	Социально-коммуникативно	Встреча с интересными людьми (педиатр),	Совместная деятельность в

	е развитие	«Гигиена - залог здоровья!»	режимных моментах. НОД.
3.	Речевое развитие	«Что такое здоровье?» «Аптека»,	Дидактическая игра. НОД. Сюжетно-ролевая игра.
4.	Художественно-эстетическое развитие	«О спорте», «Я бы в доктора пошел, пусть меня научат!»	НОД

Перспективный план реализации проекта “Азбука здоровья”

Сентябрь			
Неделя	Вид деятельности	Тема	Задачи
1	НОД по познавательному развитию	“Что такое здоровье?”	Систематизировать знания детей о составляющих понятия “здоровье” Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.
2	Познавательная беседа	“Режим дня”	Объяснить детям понятие “Режим” Воспитывать необходимость соблюдения режима дня
3	Встреча с интересными людьми. (педиатр)	“Гигиена - залог здоровья!”	Формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей. Воспитывать навыки

			гигиены.
4	Спортивное развлечение	“Мама, папа, я – спортивная семья”	Пропаганда активного, здорового семейного отдыха. Создание условий для тесного продуктивного сотрудничества между Родителями и педагогами в воспитании детей.
Октябрь			
1	НОД по познавательному развитию	“Как устроено тело человека”	Познакомить детей со значением скелета и внутренних органов для жизнедеятельности человека. Воспитывать осознанное отношение к физическим упражнениям.
2	Познавательная беседа.	“Одежда и здоровье”	Познакомить с понятием температуры тела человека и опасностями переохлаждения и перегрева. Воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде.
3	Встреча с интересными людьми, (учитель физической культуры школы)	“Здоровье - главная ценность человеческой жизни”.	Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человека Воспитание потребности в занятиях физической

			культуры.
4	Физическое развитие	«Узнай о себе»	Дать детям информацию об отдельных частях тела и их функциях. Воспитывать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны.
Ноябрь			
1	НОД по познавательному развитию	“Твоё питание - твоё здоровье”	<p>Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах.</p> <p>Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться.</p> <p>Воспитывать ответственность за своё здоровье</p>
2	Экскурсия на кухню детского сада.	“И вкусно, и полезно!”	<p>Закреплять представление детей о значимости сбалансированного питания.</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к результатам труда других людей.</p>
3	Выставка рисунков	«О спорте»	<p>Закреплять знания детей о разных видах спорта.</p> <p>Развивать способность наслаждаться многообразием</p>

			и изяществом форм, красок.
4	Совместная деятельность.	Чтение художественной литературы К.Чуковский «Мойдодыр»	Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.
5	Консультация родителям	«Физоборудование своими руками»	Познакомить родителей с многообразием нестандартного физкультурного оборудования.
Декабрь			
1	НОД по познавательному развитию	“Живительные силы”	Рассказать детям о значимости и важности воды для организма. Воспитывать необходимость соблюдения санитарных норм при употреблении воды в пищу.
2	Экспериментальная деятельность	“Превращения воды”	Расширять знания детей о различных состояниях воды. Воспитывать бережное отношение к водным ресурсам нашей планеты.
3	Совместная деятельность.	Заучивание пословиц, поговорок о здоровье	Развитие речи, памяти Воспитание культуры речи.

4	Консультация для родителей	“Народная мудрость гласит...»	Познакомить родителей с нетрадиционными методами лечения простудных заболеваний.
---	----------------------------	-------------------------------	--

Подведение итогов реализации проекта, опрос удовлетворенности родителей и педагогов, результаты мониторинга. Использование наработанного материала в образовательном процессе.

Предполагаемый результат проекта:

- ⌚ Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
- ⌚ Разработан цикл занятий по теме: «Азбука здоровья».
- ⌚ Составление перспективное планирование по здоровьесбережению и обобщение опыта работы по технологии здоровьесбережения.
- ⌚ Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.
- ⌚ Улучшение показателей здоровья детей.
- ⌚ Улучшение материально-технической базы нестандартного физкультурного оборудования.

Постпроектная деятельность:

1. Распространение опыта на методическом объединении воспитателей.
2. Презентация цикла занятий «Азбука здоровья».
3. Создать на сайте МБДОУ страницу, отражающую уровень заболеваемости, общий уровень психофизического развития воспитанников детского сада.

Ресурсное обеспечение проекта:

- 2□ Алябьева Е.А. Игры для детей 4-7 лет; развитие речи и воображения. Москва, 2009 г.
- 2□ Алябьева Е.А. Нравственно-эстетические беседы и игры с дошкольниками. Москва. ТЦ Сфера, 2004 г.
- 2□ Блинкова Г.М. Занятия. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Москва. 2010 г.
- 2□ Вахрушев А.А. Кочемасова Е.Е. Здравствуй, мир! Окружающий мир для дошкольников. Москва, 2003 г.
- 2□ Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва, ТЦ Сфера, 2006 г.
- 2□ Зайцев Т.К. Уроки Айболита. СПб. 2003 г.
- 2□ Иванова А.И. Человек. Естественно-научные эксперименты в детском саду. Москва. 2010 г.
- 2□ . Кулик Г.И. Серженко Н.Н. Школа здорового человека. Москва. ТЦ Сфера, 2010 г.
- 2□ Каркушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Москва. 2009 г.
- 2□ Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энциклопедическое творчество. 2004 г.