

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №31 «Снегирек»**

**План по самообразованию  
Учителя по физической культуре  
Балычевой Ксении Анатольевны  
2021 – 2022 учебный год  
«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

Начало изучения темы: «01» сентября 2021 года

Окончание изучения : «31» мая 2022 года

Сургут 2021г.

**Актуальность:** Сегодня в эпоху стремительных скоростей и нано технологий к человеку и его здоровью предъявляются все более повышенные требования. Конечно, для всех времен и народов была актуальна забота о здоровье, но именно в нашем, XXI веке она становится приоритетной. При этом, разумеется, еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей, ведь сегодняшние дошкольники - это будущее нашей страны.

К сожалению, экологическая ситуация, неблагоприятные наследственные факторы способствуют увеличению числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. В детские сады приходит все большее количество детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями. Кроме того, медицинская статистика свидетельствует о ежегодном увеличении количества дошкольников с хроническими заболеваниями. Одной из самых негативных тенденций, является увеличение количества детей, имеющих нарушение речи. В век развития телевидения и компьютеризации дети всё меньше общаются со сверстниками и взрослыми.

Более того, многие родители также предпочитают, чтобы их дети проводили время за компьютерными играми, просмотром телевизионных программ, лишь бы не отвлекали от личных дел. Как результат – низкий уровень двигательной активности, слабое развитие речи и чувственной сфер. Педагоги обращают внимание на повышенную детскую утомляемость, и раздражительность; дети быстро становятся вялыми и пассивными, с трудом сосредотачиваются; имеют нарушения осанки; часто болеют простудными заболеваниями.

Всё это доказывает необходимость изменения системы обучения, воспитания и развития в детском саду, введение инноваций. Таким образом, для повышения эффективности оздоровительной работы в ДООУ, особую важность приобретает поиск новых форм, методов, приемов, создание условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

На сегодняшний момент в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, а именно: рациональной организации образовательного процесса, соответствие технологий и методик обучения, наличию предметно-развивающей среды, способствующей развитию индивидуальных

возможностей каждого ребенка. Таким образом, охрана здоровья становится ключевым элементом нового мышления, который требует переоценки компонентов образовательного процесса. Становится, очевидно, что без учёта состояния здоровья, современное образование не может готовить человека к выполнению каких-либо профессиональных или социальных функций. Воспитание уважительного отношения к себе и своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Детский сад очень подходит для этой цели, так как дети проводят там большую часть времени. А грамотный педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач.

Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

**Цель:** Совершенствование профессиональной деятельности и повышение профессиональной компетентности в вопросах внедрения современных здоровьесберегающих технологий у воспитательно-образовательный процесс ДОУ.

**Задачи:**

1. Изучить современные здоровьесберегающие технологии.
2. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей, на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания.
3. Привлечь родителей к решению проблемы по формированию здорового образа жизни.

**План работы по самообразованию на 2021-2022 учебный год**

| Месяц    | Цель                                                                      | Содержание работы                                                                                                               | Форма представления результатов                   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Сентябрь | Повысить собственный уровень знаний путём изучения необходимой литературы | Изучение современной литературы по теме самообразования<br>Создание картотек «Дыхательная гимнастика» и «Зрительная гимнастика» | Аннотация на методическую литературу<br>Картотека |

|         |                                                                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | Знакомство с инновационными технологиями                                                                                                            | Обзор информации в интернете по изучаемой теме                                                                           | Перспективное планирование воспитательно-образовательной работы                                                                                                                                                                           |
| Ноябрь  | Повысить уровень педагогической культуры родителей педагогическое просвещение родителей; укрепить сотрудничество семьи и педагогического коллектива | Ознакомление родителей с технологиями, способствующими сохранению здоровья детей дошкольного возраста                    | Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста», «Спортивный уголок дома», «Утренняя зарядка без забот»<br>Папка-передвижка «Игры для здоровья вашего ребенка»<br>Тематическое родительское собрание. |
| Декабрь | Систематизировать знания по приоритетному направлению деятельности                                                                                  | Повысить профессиональную компетентность педагогов                                                                       | Консультация «Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ»<br>Консультация «Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми»                                                                                                       |
| Январь  | Укреплять взаимодействие детского сада и семьи                                                                                                      | Повысить компетентность родителей в вопросах обучения и воспитания детей с использованием здоровьесберегающих технологий | Мастер-класс для родителей «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»                                                                                                                                                                         |
| Февраль | Систематизация знаний по изучаемой теме                                                                                                             | Разработка конспектов по программе «Здоровячок»                                                                          | Размещение материала на сайте ДОУ                                                                                                                                                                                                         |
| Март    | Пополнить и разнообразить предметно-развивающую среду в группе                                                                                      | Пополнение предметно-развивающей среды на занятии за счёт изготовления игр и пособий.                                    | Оформление уголка физического развития в группах и на веранде                                                                                                                                                                             |
| Апрель  | Приобщить родителей к организации игр, в семье и в детском саду                                                                                     | Организация выставки книг и пособий для родителей по теме                                                                | Открытое занятие с использованием здоровьесберегающих технологий «Здоровым быть здорово»                                                                                                                                                  |
| Май     | Подведение итогов                                                                                                                                   | Анализ работы по теме самообразования                                                                                    | Отчет                                                                                                                                                                                                                                     |

### Выход темы:

- Оформление папки передвижки. Тема: «Игры для здоровья вашего ребенка» (ноябрь)
- Папка консультаций для родителей «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста», «Спортивный уголок дома», «Утренняя зарядка без забот» (ноябрь)

- Подготовить выступление на педсовет на тему «Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ» (декабрь)
- Оформление консультации для педагогов «Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми» (декабрь)
- Подготовить материал и провести мастер-класс для родителей по теме: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» (январь)
- Проведение открытого занятия с использованием здоровьесберегающих технологий «Здоровейка» (апрель)
- Отчёт о проделанной работе за учебный год (май)

### **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. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – Москва, 2006г.
9. Периодические издания: «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду» и др.
10. Интернет-ресурсы