Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска "Детский сад № 249 "КОЛОБОК" общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития и оздоровления всех воспитанников"

**ПЛАН ПО САМООБРАЗОВАНИЮ**

инструктора по физической культуре

Баландиной Евгении Вячеславовны

на 2020-2021 учебный год.

**ТЕМА:**

«Изучение и внедрение здоровьесберегающих технологий

в пространство ДОУ».

*Новосибирск 2020г.*

**Индивидуальный план  повышения профессионального уровня**

**на 2020-2021 учебный год.**

**Тема:  «Изучение и внедрение здоровьесберегающих технологий в пространство ДОУ» .**

**Актуальность:**  В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

   Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Нетрадиционное использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровления детей является естественным спутником жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка

     Актуальность  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:**

-повышение своего профессионального уровня в изучении здоровьесберегающих технологий;

 -внедрение и применение технологий в работе с детьми и педагогами ДОУ;

-создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья

детей;

-формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья;  
**Задачи:**

1. Изучить учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесбережения;

2. Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Ожидаемые результаты:**

1.Создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни.

2.Снижение показателей заболеваемости.

3.Положительная динамика показателей физического развития детей.

4.Формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью.

**Список литературы:**

1. Л. Ф. Блинова. Г.Х. Манюрова. Физическое воспитание дошкольников в системе предшкольной подготовки (методические рекомендации)  //Школа. Казань. 2007.

2. Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2004.

3. Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.

4. Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.

5.  «Дошкольное воспитание», научно-методический журнал; ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва.

6. Картушина М. Ю. «Быть здоровыми хотим». – М.: ТЦ Сфера, 2004 (программа развития).

7. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье» (методическое пособие). – М.: ТЦ Сфера, 2009. и др.

8. М. Ю. Картушина;  «Зелёный огонёк здоровья»  
9. «Школа здорового человека» Г. И. Кулик;  
10. «Оздоровительная работа в ДОУ» по программе «остров здоровья» ;  
11. «Оздоровление детей в условиях Д/с» под редакцией Л. В. Кочетковой;  
12. «Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях» М. В. Романова г. Саратов.  
13. Периодические издания и интернет-ресурсы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Изучение и внедрение здоровьесберегающих технологий в пространство ДОУ*** | | | |
| *Месяц* | *Содержание работы* | *Форма работы* | *Практические результаты* |
| **Подготовительный этап** | | | |
| Сентябрь | 1 Изучение теоретических аспектов и ознакомление с опытом работы других педагогов, исследований ученых  2. Проведение диагностики физического развития | 1. Подобрать и изучить литературу; разработать конспект  2. Провести диагностику. | 1.Выступление на родительском собрание на тему "«Здоровый ребенок сегодня – здоровое поколение завтра»"  2. Анализ результатов диагностики. |
| Октябрь | 1. Изучение метода дыхательной гимнастики по различным методикам. | 1. Разработка упражнений "Дыхательная гимнастика" по различным методикам.  2. Создать папку-передвижку для родителей. | 1. Консультация для воспитателей «Дыхательная гимнастика»  2.Комплекс дыхательных упражнений для утренней гимнастики «Прогулка в лес».  3. Консультация для родителей "Упражнения для детей по методу А.Н.Стрельниковой " |
| Ноябрь | 1. Анкетирование родителей по теме "Укрепление здоровья детей и снижение риска заболеваемости "  2.День здоровья | 1. Разработать анкету, провести анкетирование.   2. Разработка сценария спортивного развлечение | 1. Консультирование родителей по результатам проведенного анкетирования  2. Консультация для воспитателей "Метод правильного дыхания" |
| **Основной этап** | | | |
| декабрь | 1. Работа по профилактике плоскостопия у детей в течение всего дня  2. Разработка игр и упражнений для профилактики плоскостопия на массажных ковриках. | 1. Изучить публикации, используя интернет-ресурсы, решить вопрос по теме на форуме коллег.  2. Составить сообщение  для выступления на пед.совете  2. Разработка дидактического пособия | 1. Выступление на педагогическом совещании с теоретическим сообщением «Профилактика плоскостопия»  2. Картотека игр и упражнений для профилактики плоскостопия на массажных ковриках  3. Консультация для родителей «Мама, ножки болят» |
| Январь | 1«Дорожки здоровья» - коврики для профилактики плоскостопия  2. Выступление на районом МО «Здоровьесберегающие компетенции в ДОУ». | 1.Создание презентации   2. Оформить папку-передвижку, подобрать литературу.  3.Разработка сценария спортивного развлечения | 1. Презентация для  родителей «Массажные коврики – дорожка здоровья! Игры и упражнения с использованием массажных ковриков»  2.Консультация для воспитателей "Закаливание ребенка в детском саду" |
| Февраль | 1.  Су-джок  2. Оздоровительные виды гимнастики в ДОУ  3.Спортивное развлечение "Скоро в армию идти" | 1. Изучение специализированной литературы по су-джок терапии  2. Разработать конспект открытого занятия в подготовительной группе  3. Спортивное развлечение "Скоро в армию идти" | 1. Открытое занятие на базе МАДОУ 70  2. Консультация для воспитателей и родителей  «Су – джок терапия»  3. Спортивное развлечение для детей и родителей "Скоро в армию идти" |
| Март | 1. Система эффективного закаливания  2. «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через систему здоровьесберегающих технологий»  3. Просмотр видео-фильма «Если хочешь быть здоров» | 1. Подбор и изучение литературы  2. Написание  статьи на тему "Здоровьесберегающие технологии в жизни ребенка дошкольного возраста"  3. Организация и просмотр видео фильма. | 1.Выступление на пед. совете МАДОУ 70 "Картотека закаливающих мероприятий в детском саду"  2. Публикация статьи  3. Практическое представление детей о правилах ЗОЖ в ДОУ. |
| Апрель | 1. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов:  - аромо- и фитотерапия; - музыкотерапия  - самомассаж | 1. Изучить публикации в специализированных  периодических изданиях, используя интернет-ресурсы, создать папку передвижку  2.Разработка упражнений для релаксации  3. Разработка комплекса самомассажа | 1. Консультация для воспитателей  "Комплекс  упражнения для релаксации 2. Консультация для родителей " О пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период " |
| Май | 1. Анализ работы детского сада по укреплению здоровья детей  2.  Использование  здоровьесберегающих технологий в пространстве ДОУ  2. Проведение мониторинга развития физического развития  детей дошкольного возраста. | 1.Анкетирование родителей  2. Подготовить отчет о проделанной работе по плану повышения саморазвития  3. Провести мониторинг. | 1. Анализ результатов мониторинга в сравнении с началом года.  2. Выступление на педсовете с отчетом о проделанной работе  3. Консультация для родителей "Внимание: летний травматизм!" |