

## План по самообразованию

1. **ФИО педагога**–Смирнова Ольга Викторовна

2.. **Образование/категория** – Среднее- специальное / 1 категория

3. **Тема самообразования**: Проект по теме: «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»

4. **Работа начата** – 1 сентября 2015 г.

5. **Предполагается закончить** – 29 мая 2017 г.

**Актуальность темы:** Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни.

**Цель:** повысить собственную профессиональную квалификацию по внедрению современных здоровьесберегающих технологий.

### **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. Направить жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении на сохранение и укрепление здоровья.

4 Привлечь родителей к решению проблемы по формированию здорового образа жизни.

5. Систематизировать изученную литературу.

### **Предполагаемый результат:**

-создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;

- снижение показателя заболеваемости;
- положительная динамика показателей физического развития детей.

### Перспективный план работы

Раздел плана	Содержание деятельности	Сроки исполнения
<b>Самореализация</b>	1.Изучение литературы по данной теме 2.Проведения анализа заболеваемости детей в группе 3.Разработка перечня необходимого оборудования для уголков здоровья 4.Разработка проекта « В стране Здоровячков» 5.Оформление картотек (гимнастика пробуждения, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, игры по ЗОЖ, пальчиковые игры)	Сентябрь – май Ноябрь, Апрель Декабрь Апрель Октябрь - май
<b>Работа с детьми</b>	1.Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т.д. 2.Проведение занятий по ФИЗО, в т.ч. с инструктором по ФИЗО. 3.Мониторинг по образовательной области «Физическое развитие» 4.Неделя здоровья в ДОУ.	Ежедневно 3 раза в неделю Ноябрь, Апрель Апрель
<b>Работа с родителями</b>	1.Индивидуальные беседы с родителями вновь поступивших детей по ЗОЖ 2.Консультации по теме «Прогулки и их значение», «Осторожно грипп», «Средства при насморке», «Нетрадиционные методы лечения простуды», «Особенности гимнастики после сна» 3.Выставка литературы и наглядного материала для внедрения здоровьесберегающих технологий. 4.Анкетирование среди родителей	Сентябрь В течении года Январь Февраль

	«Здоровый малыш»  5.Индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании». «Прогулки и их значение»  6.Родительское собрание «Чтоб ребёнок рос здоровым»	Март  Апрель
<b>Работа с педагогами</b>	1.Посещение НОД у воспитателей ДОУ по формированию ЗОЖ  2.Консультация для родителей «Оздоровительная работа в течении дня»  3.Обобщение результатов работы по теме. Презентация проекта «В стране Здоровячков» (фототчёт)	Январь  Март  Апрель

### Литература:

1. Основная образовательная программа дошкольного образования МКДОУ Георгиевский детский сад общеразвивающего вида Межевского муниципального района, с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования и на основе комплексной программы «От рождения до школы» под редакцией Е.Н. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС ДО (Приказ №1155 от 17 октября 2013г.).
2. Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.;
- 3.Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002г.;
- 4.Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.;
- 5.Яковлева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» — М.: Школьная Пресса, 2006г.;
- 6.Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;
- 7.Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;
8. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
9. Ткаченко Т.А. «Развиваем мелкую моторику». - М.: Эксмо, 2008
10. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Недели здоровья в детском саду»; ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», Санкт – Петербург 2013г