**План по самообразованию воспитателя МКДОУ №1 «Ручеек» Усольцевой Л. В. на период с 2017 по 2022г.г.**

**Тема самообразования: «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ»**

**Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка —**

**это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества**

В.А. Сухомлинский.

**Актуальность:**

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Воспитание у дошкольников осознанного стремления к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья, данного ему природой. Таким образом, для повышения эффективности оздоровительной работы в ДОУ, 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.

**Цель работы** по самообразованию:

Укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, развитие личности ребенка.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;

2. Сохранять и стимулировать здоровье детей с помощью различных технологий: гимнастика для глаз, гимнастика для горла, для профилактики плоскостопия...;

3. В подвижных играх совершенствовать умение двигаться в пространстве, соразмерять движения, быть внимательным к партнёрам по игре;

4. В дыхательных упражнениях проводить тренировку правильного носового дыхания, смыкания губ, укрепление мышц лица;

5. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта.

6. Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

7. Воспитывать валеологическую культуру для формирования осознанного отношения к здоровью;

8. Воспитывать в детях чувство сострадания, стремление помочь больному человеку.

**Перечень вопросов по самообразованию:**

* изучение психолого-педагогической литературы;
* разработка программно – методического обеспечения учебно-воспитательного процесса;
* проектная и исследовательская деятельность;
* анализ и оценка результатов своей деятельности и деятельности детей;
* продолжать изучение педагогического опыта других педагогов;
* планомерное и систематическое совершенствование методов учебно–воспитательного процесса.

**Предполагаемый результат:**

Формировать привычку к здоровому образу жизни у дошкольников;

Формировать осознанное отношение к своему здоровью;

Развивать физические качества у детей;

Расширять индивидуальный двигательный опыт в самостоятельной деятельности.

Развивать интерес и любовь к спорту.

**Форма отчета** по проделанной работе: показ открытых занятий, мероприятий, презентация.

**Изучение методической литературы и нормативно - правовой документации:**

Закон об образовании РФ

Закон об образовании РТ

Конвенция по правам ребенка

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

**Работа с педагогами**

**Участие в мероприятиях посвященных теме самообразования**

1.Подготовить консультацию для педагогов

«Здоровьесберегающие технологии в условиях реализации ФГОС ДО»

«Развитие физических качеств у детей»

2. Выступление на педагогическом совете (часе)

3.Показ открытых занятий по данной теме.

Предоставление консультаций по данной теме: «Атрибуты к подвижным и спортивным играм», «Нетрадиционное физкультурное оборудование», «Развитие выносливости у детей».

**Работа с родителями:**

Родительские собрания по теме «Чтобы ребенок рос здоровым»

Консультации «Физическая культура в детском саду».

Семинар - практикум

Привлечение родителей к изготовлению атрибутов для дыхательных упражнений, массажных дорожек.

**Работа с детьми:**

- утренняя гимнастика

- гимнастика для глаз

- воздушные процедуры

- пальчиковая гимнастика

-дыхательная гимнастика

- гимнастика пробуждения

- подвижные игры

- ходьба по массажным дорожкам

- закаливание

- артикуляционная гимнастика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Этапы | Содержание работы | Сроки | Практическая деятельность | | Диагностический | Изучение методики  - чтение конкретных педагогических периодических изданий;  - чтение методической, педагогической и предметной литературы;  - обзор в интернете информации по образовательным областям;  - посещение семинаров, тренингов, конференций, занятий  коллег;  - дискуссии, совещания,  - работа с родителями;  - информация для родителей о формировании здорового образа жизни в детском саду   (консультация, анкетирование, памятки)  - разработка новых форм, методов и приёмов обучения;  - доклады, выступления;  - работа с детьми в повседневной жизни. | 2017 – 2021 гг. | Курсы повышения квалификации.  Изучение ФГОС  Изучение психолого – педагогической литературы.  Создание электронного портфолио.  Систематическое прохождение курсов повышения квалификации.  Проведение открытых занятий для анализа со стороны коллег.  Общение с коллегами  в детских садах и в Интернете и изучение их опыта работы; обмен собственным опытом с воспитателями.  Оформление спортивного уголка. | | Прогностический | Определение целей и задач темы.  Изготовление атрибутов, пособий. Привлечение родителей к совместной работе по изготовлению пособий.  Прогнозирование результатов.  Исследовательская работа в малых группах (внедрение элементов выбранных технологий, отслеживание результатов работы) | 2017– 2018 гг. | Посещение открытых мероприятий, методических объединений, семинаров.  Выборка стихов к подвижным играм, к утренней гимнастике, к гимнастике пробуждения.  Разработка перспективного плана работы с детьми на период сентябрь – май. | | Практический | Внедрение опыта работы.  Формирование методического комплекса.  Работа над темами:  - утренняя гимнастика  - гимнастика для глаз  - воздушные процедуры  - пальчиковая гимнастика  -дыхательная гимнастика  - гимнастика пробуждения  - подвижные игры  - ходьба по массажным дорожкам  - закаливание  - артикуляционная гимнастика.  Корректировка работы. | 2018–2021 гг. | Расширение индивидуального двигательного опыта детей в самостоятельной деятельности.  Открытое мероприятие с детьми.  Составление конспектов интегрированных занятий со здоровьесберегающими технологиями. | | Обобщающий | Подведение итогов.  Оформление результатов работы. | 2021-2022 гг. | Мастер – класс по проведению гимнастики для глаз.  Консультация для воспитателей по теме самообразования.  Консультация для родителей «Чтобы ребенок рос здоровым».  Отчет по теме самообразования на итоговом педсовете. | |  | |

Используемая литература:

1. Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М. "Просвещение"

2. Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет» М. "Просвещение"

3.Михеева Е. В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009.

4. “Общеразвивающие упражнения в детском саду” П.П.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова.

5. “Прогулки в детском саду” И. В. Кравченко, Т. Л. Долгова.

6. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики» Москва ВЛАДОС, 2002г.»

7. “Физкультурные занятия на воздухе” В. Г. Фролов, Г. П. Юрко.

9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – Москва, 2006г.

10. Периодические издания: «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду» и др.

11. Интернет-ресурсы.