

**Отчет по самообразованию,  
воспитателя МАДОУ ДС №15 «Солнышко»,  
Осколковой Яны Владимировны  
за 2018-2019 учебный год,**

**Актуальность:**

*«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»*  
*М. Монтель.*

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье - это не только отсутствие болезней. Это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья. Большинство выпускников детских садов приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в последние годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% старшего дошкольного возраста, 10-25% дошкольников имеют отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, в шести-семилетнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления. Растёт число детей с отклонениями органов пищеварения, костно-мышечной (нарушение осанки, сколиоз, мочеполовой, эндокринной систем. Дети в школу приходят читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт, слабо развитую моторику рук, у многих детей отсутствие физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. У детей с ослабленным здоровьем возрастает уровень тревожного ожидания неуспеха, усугубляющего поведенческие и нервно - психические отклонения, а это приводит к асоциальным формам поведения. У таких детей наблюдается переутомление, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и перспективы их дальнейшего развития. Статистика утверждает, что ухудшение здоровья детей зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, то есть от

экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на 50% здоровья родители не могут повлиять, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье. Проблема воспитания здорового поколения приобретают в настоящее время всё большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных приоритетных задач детского сада.

Оздоровление воспитанников не может быть эффективным, если оно проводится только силами медицинских работников. Эта работа требует тесного сотрудничества с педагогическим персоналом и родителями.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. В детстве человек осуществляет более напряжённую, более сложную работу, чем взрослый по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегуляции. Если ребёнок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разум его здоровья. Поэтому именно на этом дошкольном возрасте приоритетом является задача воспитания у детей мотивация на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Необходимо выстроить особую пространственную среду, которая бы стимулировала познавательные интересы и поисково-практическую деятельность детей. Необходимо создать такой оздоровительный режим в дошкольном учреждении, который позволит заложить у детей дошкольного возраста основные навыки по воспитанию и формированию основ здорового образа жизни.

Специалисты должны научить детей правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Успешность обучения, работоспособность и адаптация детей к будущей жизни во многом зависит от состояния их здоровья в преддошкольный период, от их физического и психического развития и готовности к началу систематического обучения.

Важнейшее направление в работе по оздоровлению детей — это осуществление профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий в детском саду. Чрезвычайно важно, чтобы обучение носило интегрированный характер.

Тема «Здоровье», «Здоровый образ жизни» должна пронизывать все виды деятельности ребёнка. Необходимо воспитывать у детей мотивацию здорового образа жизни через понимание здоровья как ведущего показателя экологической красоты, как средства достижения жизненных успехов.

Формирование здорового образа жизни — это не просто усвоение определённых знаний. а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома. Всё, чему мы учим наших детей, они должны применять в реальной жизни.

Особое внимание уделяется системе обучения детей гигиеническим навыкам, формированию у них доступных знаний с учётом возрастных и индивидуальных особенностей восприятия ребёнка.

Как показывает практика. дети 3-5 лет знакомятся с правилами здорового образа жизни наиболее эффективно благодаря целенаправленной организации их сенсомоторной игровой активности с включением всевозможных игр: тематические,

дидактические, подвижные, настольно-печатные, сюжетно-ролевые, игры-драматизации, игры-имитации.

Комплексное использование этих технологий обеспечивает наиболее успешное формирование навыков здорового образа жизни у детей разного возраста.

**Тема:** Формирование здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

**Цель:** создание комплексной системы познавательного-оздоровительной работы с детьми, направленной на осознанное отношение сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Задачи:**

- изучение педагогической и методической литературы по проблеме использования здоровьесберегающих технологий в воспитании у дошкольников основ здорового образа жизни;
- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;
- формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью;
- повышение педагогической компетентности родителей по данной проблеме.

**Направления работы:**

1. Работа с детьми.
2. Взаимодействие со специалистами.
3. Работа с родителями.

**Методические приемы:** рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

**Формы работы:**

- ✓ утренняя гимнастика (ежедневно);
- ✓ физкультурные занятия;
- ✓ музыкально – ритмические занятия;
- ✓ прогулки с включением подвижных игр;
- ✓ пальчиковая гимнастика (во время режимных моментов);
- ✓ зрительная, дыхательная гимнастика на занятиях;
- ✓ оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- ✓ физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях);
- ✓ спортивные досуги, развлечения, праздники;
- ✓ беседы, консультации.

Возраст с 3 до 4 лет является благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

## Перспективный план

	План работы	Результат	Срок исполнения
1.	Изучение учебной литературы	1.Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 2000. 2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004. 3.Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008. 4.Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009. 5. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005	Май - сентябрь 2018
2.	Разработка программы кружковой деятельности с детьми младшего дошкольного возраста «Звонкий мяч»	Внесение дополнений, изменений в программу кружковой деятельности «Звонкий мяч»	Май - сентябрь 2018 г.
3.	Разработка и реализация здоровьесберегающего проекта «Личная гигиена – залог здоровья»	Изучение литературы, разработка занятий для реализации проекта	Сентябрь – апрель 2019
4.	Пополнение развивающей предметно-пространственной среды	Закупка различных видов мячей; ковриков с различными покрытиями	В течении года
5.	Внедрение программы кружковой деятельности с детьми младшего дошкольного возраста «Звонкий мяч»	Организация практических занятий с детьми, согласно реализации Программы	Сентябрь – Май 2019
6.	Проведение открытого мероприятия с детьми для педагогов, для родителей в рамках кружковой работы	Распространение педагогического опыта на уровне ДОУ	Апрель – Май 2019
7.	Прохождение курсов повышения квалификации по теме: Реализация физкультурно – спортивной работы в дошкольных организациях в соответствии с требованиями ФГОС ДО	Прохождение курсов повышения квалификации	Апрель 2019
8.	Проведение анализа работы кружка за 2018 – 2019 г.	Подготовка анализа и фотоотчета о работе кружка «Звонкий мяч» за 2018 – 2019 г	Май 2019

Воспитатель

Осколкова Яна Владимировна