

**План по самообразованию,  
воспитателя МАДОУ ДС №15 «Солнышко»,  
Осколковой Яны Владимировны  
за 2019-2020 учебный год,**

**Актуальность:**

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.)
- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);

- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

**Тема:** Здоровьесберегающие технологии в ДОО.

**Цель:** создание комплексной системы познавательно-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 ДОО;
- формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, умений сохранения своего здоровья;
- 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 4 до 5 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.

№п/п	План работы	срок	результат
1.	Изучение учебной и научно-методической литературы	Май-сентябрь 2019г	Список, изученной литературы
2.	Пополнение развивающей предметно-пространственной среды	В течение года	Пополнение ППС: -различные виды дидактических игр -дидактический раздаточный материал (карточки, карты-схемы и др) -оформление уголка здоровья
3.	Работа с детьми	В течение года	1. НОД: «Полезная и вредная пища», «Строение тела», «Зачем нужна еда?», «Что охраняет наш глаз?», «Зачем нам нужен нос?», «Мои верные помощники». 2. Дидактические игры: «Услышь меня», «Покажи части тела», «Разложи по порядку», «Витаминные домики», «Вода - наша помощница», «Как надо заботиться о своем теле» 3.Индивидуальная работа с детьми. 4. Проведение оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, зарядка после сна, физкультминутки, прогулка, ходьба по массажным коврикам; полоскание горла

			холодной кипяченой водой; мытье рук прохладной водой; облегченная форма одежды; соблюдение режима проветривания; применение луково-чесночной терапии
4.	Взаимодействие со специалистами: -медицинский работник, -психолог	В течение года	Мониторинг состояния здоровья детей; -организация и проведение совместных родительских собраний; -беседы с детьми на тему здоровья.
5.	Открытые просмотры ООД, взаимопосещения в ДОО	В течение года	Приобретение нового опыта
6.	Прохождение курсов повышения квалификации «Педагогика здоровья и здоровьесберегающие технологии	2020гг	Свидетельство о КПК
7.	Разработка совместного проекта здоровьесберегающей, интеллектуальной направленности с детьми и родителями	В течение года	Разработка и реализация проектов
8.	Участие в методической работе ДОО	По плану ДОО	Представление докладов, презентация проектной деятельности с детьми
9.	Подготовка консультаций для родителей, педагогов	В течение года	
10.	Проведение анализа работы	Май 2020г	Подготовка анализа о самообразовании за 2019-2020 учебный год. Разработка темы по самообразованию на следующий учебный год