

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска  
детский сад №29 «Ёлочка»

План работы по самообразованию  
воспитателя  
Трохименко Татьяны Иосифовны

**Тема:** «Использование современных технологий в решении задач здоровьесбережения детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата в образовательной деятельности педагога»

**Цель:** Продолжать повышать профессиональную квалификацию по вопросу использования здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

1. Продолжать учебную, справочную, научно – методическую литературу по вопросу здоровьесбережения. Профилактики и коррекции физических нарушений у дошкольника.
2. Планировать работу по формированию у детей представлений о правильной осанке. Способах и методах ее сохранения в разных видах деятельности.
3. Планировать работу с учетом применения и использования нестандартного оборудования для профилактики и укрепления верхних и нижних конечностей. Тест осанки Здоровячок-Сибирячок.
4. Систематизировать и обобщить игровое оборудование по направлениям в физкультурном уголке
5. Систематизировать изученную литературу.

**Изучение современных образовательных технологий:**

1. И. Е. Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ».
2. В. Н. Малышева, Л. Ф. Меренкова «Коррекционно - развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата» - М.: Школьная пресса, 2003.

**Повышение квалификации с использованием дистанционных технологий:**

1. «Организация образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью», 72ч. г. Хабаровск.

**Сетевое взаимодействие через осмысление передового педагогического опыта на вебинарах по направлениям:**

1. «Технологии поддержки детской инициативы в развитии дошкольников».
2. «Психолого-педагогические особенности проектной деятельности с дошкольниками с ОВЗ».
3. «Деятельностный подход в контексте работы с дошкольниками»

**Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:**

1. Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов».
2. Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.
3. Практикум для педагогов ДОУ «Приемы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»

4. Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

Раздел плана	Форма работы	Задачи	Степень активности
<b>Сентябрь</b>			
<b>Работа с детьми</b>	Беседа «Что такое осанка»». Рассмотрение плаката и анатомических атласов по теме «Скелет человека», «Тело человека» Дидактическая игра «Волшебные пузырьки»	Продолжать формировать представление о правильной осанке, ее роли в жизни человека. Предложить гимнастику у прямой стены «плечики и спинка у нас прямая...» Формировать представление и самостоятельно анализировать положение своего тела в разных видах деятельности. Следить за своей осанкой. Знать как формируется правильная осанка и какие факторы приводят к нарушению правильной осанки»	
<b>Работа с родителями</b>	Информация в уголке «Здоровья» по теме «Чтобы быть здоровыми» Опрос родителей по вопросам, позволяющих изучить культуру здоровья семьи.	Изучить степень причастности семьи воспитанника к ведению здорового образа жизни.	
<b>Самореализация</b>	Изучение программного содержания образовательной области «Здоровье» для старшей группы. Анализ социально-оздоровительной технологии Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник»	Сбор и обработка данных. Изучить методику проведения профилактических мероприятий для всех возрастных групп, систематизировать упражнения для старших группы.	
<b>Октябрь</b>			

<b>Работа с детьми</b>	Просмотр видеоролика «Машенька» - хотите быть здоровыми? Познакомить детей с факторами влияющими на формирование правильной осанки и укрепление других частей тела. Как влияет правильная осанка на дыхательную систему человека. дыхательной гимнастики.	В увлекательной для ребенка форме закрепить представление о строении костной системы Сформировать у детей как правильно сделать разгрузку позвоночника. Применение полученного опыта на практике	
<b>Работа с родителями</b>	Оформление наглядного пособия в родительском уголке «Это всем доступно» как организовать режим разгрузки позвоночника в домашних условиях. родительского уголка	Сформировать у родителей представление об элементарном экспериментировании.	
<b>Самореализация</b>	Составление картотеки подвижных игр укрепляющих мышечный корсет спины, свода стопы.	Пополнение методической копилки наглядным материалом с использованием нестандартного оборудования. «Перчатки с сюрпризом» « волшебные следочки»	
<b>Ноябрь</b>			
<b>Работа с детьми</b>	Просмотр детского телешоу «В гостях у Витаминки», какие продукты полезные для костно-мышечной системы?	Применение полученного опыта на практике В увлекательной для ребенка форме провести подвижную игру с применением атрибутов с нестандартным оборудованием.	
<b>Работа с родителями</b>	Оформление стенда «Папа, мама и я-спортивная семья»»	Повышение заинтересованности родителей в развитии у детей навыков ЗОЖ.	
<b>Самореализация</b>	Ознакомление с отзывами о дыхательной гимнастике А. Н. Стрельниковой в интернете	Сформировать представление о мнениях других педагогов по использованию в ДОУ данной гимнастики.	
<b>Декабрь</b>			

<b>Работа с детьми</b>	Рассматривание дидактических развивающих игр на развитие мелкой моторики. Гимнастика на укрепление мышц свода стопы. «Велотренажер», Ходьба по дорожке с раздражителями». Знакомство одной из причин неправильной осанки – плоскостопие или другие нарушения, чем опасны для человека?	Познакомить с механизмом действия раздражителей, и благотворном влиянии на профилактику нарушений.	
<b>Работа с родителями</b>	Консультация «Мы–для детей пример». Определить основной критерий, способствующего формированию здорового образа жизни в семье.	Повышение заинтересованности родителей в развитии у детей навыков ЗОЖ.	
<b>Самореализация</b>	Работа с книгой М.Ю. Каргушиной «Быть здоровыми хотим»	Пополнить методическую копилку новыми оздоровительными гимнастками.	
<b>Январь</b>			

<b>Работа с детьми</b>	«Веселые эстафеты» физкультурно оздоровительный досуг с родителями. Использование подвижных игр и упражнений на укрепление мелкой моторики и свода стопы. Обыгрывание нестандартного оборудования.	Применение полученного опыта на практике Обобщить и конкретизировать знания детей о строении и значении костно-двигательной системы.	
<b>Самореализация</b>	Найти в интернете способы изготовления новых атрибутов и тренажеров своими руками	Найти способы разнообразить для детей выполнение упражнений способствующих укреплению мышц спины и верхних конечностей.	
<b>Февраль</b>			
<b>Работа с детьми</b>	Обыгрывание атрибутов на укрепление мелкой моторики «Волшебная змейка», «Волшебные шнурочки», «точки-шалунишки». Влияние предметно-окружающей среды на состояние здоровья. Дополнение и обновление нестандартного оборудования по ортопедическому профилю.	Дать детям сведения о негативном влиянии окружающей среды на состояние здоровья человека. Получить положительные эмоции от поделок, сделанных своими руками .	

<b>Работа с родителями</b>	Познакомить родителей с методическим пособием для родителей «Здоровье для всех» Привлечь к созданию и обновлению новых атрибутов нестандартного оборудования.	Продолжать знакомить родителей с методами и приемами профилактики физических нарушений у дошкольника.	
<b>Самореализация</b>	Работа с литературой, составление новых методических рекомендаций и пособий для родителей.		
<b>Март</b>			
<b>Работа с детьми</b>	Рассматривание анатомического атласа «Тело человека». Определять какие части тела выполняют определенную функцию и ее роли в жизни человека.	Предложить детям очки «маска-загадка» подвести к получению опыта о том, какую роль играют глаза в жизни человека? Упражнение с игровым оборудованием «Точка-убегай-ка»	
<b>Работа с родителями</b>	Беседа «Дыхательные тренажеры своими руками»	Сформировать представление детей о том, как из бросового материала сделать полезные для нашего здоровья вещи.	
<b>Самореализация</b>	Работа с методической литературой (ж/л «Дошкольное воспитание»)	Повышение знаний, сбор материала.	
<b>Апрель</b>			
<b>Работа с детьми</b>	Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики. Рисование «Что полезно, а что вредно для дыхания» Подвижная игра «Пузырь»	Применение полученного опыта на практике Закреплять представление о пользе чистого, свежего воздуха и о вреде загрязненного воздуха. Развивать двигательную активность детей	
<b>Работа с родителями</b>	Беседа « Двигательная активность детей - залог правильной осанки, так ли это?2»	Повышение эффективности воспитательного процесса.	

<b>Самореализация</b>	Выступление перед педагогическим коллективом на недели круглых столов	Обобщение полученного опыта.	
<b>Май</b>			
<b>Работа с детьми</b>	«Семейная гостиная». Презентация новых методических комплексов и рекомендаций для педагогов и родителей.	Закрепление представления детей о дыхании. Создание положительного эмоционального настроения, атмосферы доброжелательности.	
<b>Работа с родителями</b>	КВН. «Все добудешь-коль здоровым будешь?»	Соревнование команд.	
<b>Самореализация</b>	Подготовить методические рекомендации и картотеку подвижных игр с применением нестандартных атрибутов для профилактики физических нарушений.	Пополнение методической копилки.	

### Литература:

- .Н.С. Голицина Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении –«Издательство Скрипторий, 2003».
- нин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М. : Метафора. – 2003
- .Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада [Текст] / М.Ю.Картушина. – М.: Творческий центр "Сфера", 2004. – 384 с.
- .Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье» (методическое пособие). – М.: ТЦ Сфера, 2009.
- .«Дошкольное воспитание», научно-методический журнал; ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва.
- Е.И. Подольская Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у дошкольников «Издательство «Скрипторий 2003» 2009