

**План по самообразованию:**  
**«Система здоровьесберегающей  
деятельности с учётом  
индивидуальных особенностей  
дошкольника»**

Воспитатель: Перловская Л.Г.

## ЦЕЛЬ:

- Совершенствовать систему образования здоровьесберегающей деятельностью с учётом индивидуальных особенностей дошкольников. Активизировать детскую деятельность по здоровьесбережению. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в воспитании основ здорового образа жизни, обучать и развивать ребёнка в условиях ДООУ учитывая его индивидуальные особенности

# ЗАДАЧИ:

- 1. Охарактеризовать направления здоровьесберегающей деятельности с учётом индивидуальных особенностей дошкольника в условиях ДОУ.
- 2. Изучить методическую литературу по данному вопросу.
- 3. Создать условия для обогащения и накопления здоровьесберегающих технологий.
- 4. Формировать у детей умения вести здоровый образ жизни.
- 5. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- 6. Подготовить консультации для педагогов.
- 7. Подготовить консультации для родителей.

# Мероприятия по реализации темы.

## Пополнение спортивного уголка, изготовление дорожки здоровья





# Проведение утренней гимнастики



# Гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика





# Гимнастика для глаз, закаливающие процедуры (обширное умывание)



# Пальчиковые игры, физкультминутки





# Беседы по правилам ЗОЖ (чтение книг, работа по плакатам)



# Релаксационные упражнения





# Арттерапия. Песочная терапия.





# ИЗО-терапия



# Сказко – терапия



# Дидактические игры. Настольно-печатные игры по здоровьесбережению







**Прогулки, опытная деятельность и труд в природе**

**Разработаны наглядные консультации  
по здоровьесбережению детей для  
родителей**



**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ !**