УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

 «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. Приказ № …

**План по самообразованию**

**«Сохранение и укрепление здоровья детей младшего дошкольного возраста посредством формирования здоровьесберегающих навыков и умений.»**

Разработала:

 Козырь Оксана Анатольевна

1. **Пояснительная записка**

Данный план по самообразованию разработан в соответствии с моими профессиональными запросами, выявленными в процессе работы с детьми младшего дошкольного возраста.

Нормативный срок освоения плана: **2022-2023 уч. год.**

Основания для разработки планирования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049 – 13).
5. Программа развития ДОУ №7
6. Рабочая программа воспитания ДОУ №7
7. Рабочая программа воспитателя младшей группы

**Актуальность**

В соответствии с ФГОС ДО одной из задач физического развития детей дошкольного возраста является задача становления ценностей здорового образа жизни, овладение его нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

Актуальность выбранной темы определяется тем, что необходимость серьёзно заниматься, формированием культуры здоровья дошкольников обусловлена рядом объективных причин:

* фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, поэтому здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно развивать именно в этот период;
* в этом же возрасте закладываются основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребёнком в специально организованной деятельности;
* дошкольный период в развитии ребенка наиболее благоприятен в формировании представлений об особенностях развития человеческого организма, о способах сохранения здоровья.

 Очень важно сформировать у дошкольников элементарное осознание ответственности за свое здоровье. То есть, закрепить представление о том, что здоровье напрямую зависит от того, как сам человек к нему относится: соблюдает физическую активность, правила гигиены, основы правильного питания и т.д.

Для этого нужно способствовать развитию определенного круга знаний и представлений о своем теле, а также сформировать практические умения и навыки по уходу и бережному отношению к своему организму.

Я считаю, что эффективным способом педагогического воздействия на формирование у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью должны стать здоровьесберегающие технологии: дыхательная и пальчиковая гимнастики, закаливание, игровой самомассаж и другие.

Результатом применения данных технологий будет здоровьесберегающая компетентность ребенка, а именно готовность самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Становление ценностного отношения у дошкольников к своему здоровью должно происходить не только в условиях детского сада, но и в семье. При этом необходимо выстраивать взаимодействие с родителями на основе анализа психолого-педагогической ситуации в семье, что предполагает осуществление дифференцированного подхода в работе педагога.

При формировании ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста огромное значение имеет соблюдение педагогом следующих методических правил:

* последовательность и системность в подаче материала (новое должно основываться на предыдущем материале);
* доступность, когда усложнение материала происходит с учетом возрастных особенностей ребенка;
* включенность детей в активную игровую деятельность;
* наглядность, необходимая для восприятия правил здорового образа жизни;
* психологический комфорт каждого ребенка.

В процессе работы по данному направлению я планирую применить современные здоровьесберегающие технологии:

* Технология, направленная на развитие органов дыхания:
* дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения улучшают функции дыхательной системы, тем самым осуществляется профилактика заболеваний органов дыхания.
* Технология, направленная на развитие речевого аппарата:
* пальчиковые игры и логоритмика влияют на коррекцию речевых нарушений, совершенствование общей моторики, регуляцию мышечного тонуса, активизацию внимания и памяти.
* Технология, направленная на формирование у ребенка навыков собственного оздоровления:
* игровой самомассаж. Это тактильная гимнастика, благодаря которой улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, улучшается физическое и эмоциональное самочувствие.
* Технология, направленная на профилактику опорно-двигательного аппарата:
* упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки. Общефизическое действие упражнений при их правильной дозировке способствует гармоническому развитию мускулатуры ребенка, позволяющей ему длительно сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц.
* Технологии, направленные на развитие двигательной активности, повышение работоспособности детей:
* ритмическая гимнастика одна из разновидностей оздоровительной гимнастики.  Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки.
* гимнастика на фитболах. Этот вид гимнастики развивает двигательные качества, совершенствует координацию движений и равновесия, укрепляет мышечный корсет, создаёт навыки правильной осанки, нормализует работу нервной системы.

При формировании здоровьесберегающих навыков и умений особое внимание буду обращать:

* на современные формы и методы физического развития дошкольников;
* на взаимодействие с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников;
* на региональные географические и климатические условия.

В этом случае результатами освоения представлений ЗОЖ будут не только знания и элементарные понятия, но и общее физическое развитие воспитанников.

Таким образом, учитывая актуальность данной темы, я определила цель и задачи своей профессиональной деятельности:

1. **Цель и задачи**

**Цель:** совершенствование профессиональных компетенций по вопросам формирования у детей младшего дошкольного возраста культуры здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Выявить ослабленных детей и детей с хроническими заболеваниями с целью организации индивидуально-личностного подхода к каждому ребенку.
2. Создать условия для формирования у дошкольников основ здорового образа жизни посредством использования здоровьесберегающих технологий.
3. Изучить здоровьесберегающие технологии для детей дошкольного возраста.
4. Осуществить выбор здоровьесберегающих технологий с учетом специфики ДОУ, климатических условий региона, возрастных и психофизиологических особенностей воспитанников группы.
5. Разработать учебно-методический комплект по данной теме.
6. Организовать и провести мониторинг освоения воспитанниками ценностей здорового образа жизни (вводную и итоговую диагностику).
7. Создать психологически комфортную образовательную среду посредством обеспечения безопасности жизни и поддержки эмоционального благополучия дошкольников.
8. Организовать взаимодействие с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья своих детей.
9. Обобщить и транслировать накопленный педагогический опыт среди коллег и родителей.
10. **Предполагаемые результаты**

**Для детей:**

* снижение уровня заболеваемости;
* в соответствии с возрастом у дошкольников развиты физические качества: общая выносливость, ловкость, гибкость, скорость, равновесие;
* сформирован интерес к физическим упражнениям и подвижным играм;
* сформированы культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания;
* сформированы элементарные представления дошкольников о строении собственного тела;
* сформированы представления о здоровом образе жизни и его важности.

**Для педагога:**

* развиты профессионально значимые компетенции, необходимые для решения вопросов сохранения и укрепления здоровья воспитанников;
* разработан учебно-методический комплект: картотеки различных игр, игровых упражнений, ритмических импровизаций и пластических этюдов, сценарии оздоровительных развлечений и праздников, проблемные и игровые ситуации, иллюстративный и информационный материал, консультации для родителей и воспитателей, презентации;
* разработаны педагогические проекты по оздоровлению дошкольников и формированию у них основ ЗОЖ;
* внедрены в образовательный процесс оздоровительные технологии, современные формы и новые методы работы по формированию здорового образа жизни у детей;
* обогащена развивающая предметно-пространственная среда в группе по теме самообразования;
* организована психологически комфортная образовательная среда для каждого ребенка с учетом его психологических возможностей и особенностей.

**Для родителей:**

* сформированы педагогические знания и практические умения по формированию у детей основ здорового образа жизни;
* обогащены знания о деятельности дошкольного образовательного учреждения, которое посещает ребенок;
* развит интерес и желание участвовать в образовательном процессе ДОУ;
* установлено единство с воспитателем группы в вопросах оздоровления и физического развития своего ребенка.

**Перспективы:** в процессе работы по самообразованию на данную тему освоить и внедрить современные формы взаимодействия с воспитанниками, способствующие индивидуализации образовательного процесса.

1. **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2022 – 2023 гг.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Неделя** | **Место проведения мероприятия** | **Ф.И.О.** | **Этап работы над темой** | **Форма отчетности** | **Тема** | **Цель** | **Предполагаемый результат** |
|  |  |  |  |  | **Сентябрь** |  |  |  |
| МДОУ № 7 | 2 | МДОУ №7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | Перспективный план | 1. «Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством формирования здоровьесберегающих навыков и умений.

» | Проектирование работы со всеми участниками образовательного процесса. | Составлен перспективный план. |
| МДОУ № 7 | 4 | МДОУ №7 | КозырьОксана Анатольевна | 1 | Диагностическое обследование детей 3-4 лет | «Оценка уровня детей 3-4 лет» | Выявление проблем и нарушений в физическом развитии | Оценка физического развития детей в группе.Выявлены проблемы. |
|  |  |  |  |  | **Октябрь**  |  |  |  |
| МДОУ № 7 | 1 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | Анкетирование родителей  | «О здоровом образе жизни» | Выяснение актуальность данной темы в условиях дошкольного учреждения, среди родителей, обмен опытом | Получение и анализ информации об отношении родителей к вопросам здорового образа жизни детей. |
| МДОУ № 7, Ермаковская сельская библиотека, волонтерский отряд «Бумеранг добра» | 3 | МДОУ № 7, Ермаковский СДК | Козырь Оксана Анатольевна, Лапина Н.С.  | 1 | Досуговое мероприятие  | «Спортивное развлечение с Фиксиками» | Закрепление у **детей** двигательных умений в условиях эмоционального общения со сверстниками | У детей закреплены двигательные умения(перешагивание, бег в рассыпную, подлезание) |
|  |  |  |  |  | **Ноябрь** |  |  |  |
| МДОУ № 7 | 2 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | ОД по валеологическому воспитанию | «Вредные и полезные продукты» | Формирование представления о вредных и полезных продуктах. | Дети имеют представление о полезных и вредных продуктах  |
| МДОУ № 7 | 4 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | Деловая игра для педагогов с элементами тренинга | «Особенности здоровьесберегающих технологий в детском саду» | Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения дошкольников | Педагоги имеют представление о целостной системе воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия («ребёнка и педагога», «ребёнка и родителей», «педагога и родителей»). |
|  |  |  |  |  | **Декабрь** |  |  |  |
| МДОУ № 7 | 1 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | Игровое занятие по профилактике простудных заболеваний в ДОУ | «Румяные щёчки» | Развитие ловкости, смелости, упорства в освоении методов профилактики простудных заболеваний | Дети имеют представление о методах профилактики простудных заболеваний |
| МДОУ № 7 | 2 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | Круглый стол с родителями онлайн | «Здоровый образ жизни в семье» | Обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в семье | Собрана и актулизированна информация о здоровом образе жизни в семьях воспитанников |
|  |  |  |  |  | **Январь** |  |  |  |
| МДОУ № 7 | 3 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | Мастер-класс для родителей  | «Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду и дома» | Систематизация знаний **родителей об оздоровлении** детей дошкольного возраста и пропаганда **здорового** образа жизни в семье. | Родители ознакомлены с формами и методами по оздоровлению детей посредством здоровьесберегающих технологий. |
| МДОУ № 7 | 1-4 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | Выпуск стенгазеты. (совместная деятельность детей и педагога) | «Будьте здоровы» | Познакомить родителей с здоровьесберегающими технологиями, используемых в дошкольном учреждении. | Получение ианализ информацииоб отношенииродителей квопросам здоровогообраза жизни детей |
| МДОУ №7, Ермаковский СДК | 4 | Ермаковский СДК | Козырь Оксана Анатольевна, Саматова А.С. | 1 | Физкультурное занятие совместно с детским коллективом художественной самодеятельности Ермаковского СДК | По сказке «Репка» | создание благоприятных условий для **физического** развития и укрепления организма **детей** | Созданы условия для **физического** развития и укрепления организма **детей** |
|  |  |  |  |  | **Февраль** |  |  |  |
| МДОУ № 7 | 2 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | Совместная ОД детей и родителей | «Зарядка с киской Муркой» | Создание условий для совместной двигательной активности детей и родителей в условиях детского сада. | Дети научились ходить «змейкой по извилистой тропинке, по гимнастической скамье, перешагивать через гимнастические палки с мамой за руку, бегат,ь не наталкиваясь друг на друга. |
| МДОУ № 7 | 3-4 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | Оформление совместно с родителями тематической фотовыставки | «Маленькие спортсмены» | Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям. | Оформлена выставка с фото детей, занимающихся спортом |
|  |  |  |  |  | **Март** |  |  |  |
| Районный  | 4 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | ОД с использоанием камешков «Марблс» | «Волшебные камешки Марблс» | Ознакомление детей с нетрадиционном техникой – камешками «Марблс». | Дети научились применять в деятельности камешки «Марблс». |
|  |  |  |  |  | **Апрель** |  |  |  |
| Районный  | 2 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | Мастер-класс для педагогов | «Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ» | Обмен и распространение **педагогических** знаний и опыта по применению **здоровьесберегающих технологий** в работе с детьми дошкольного возраста. | Педагоги ознакомлены с методами и способами применения здоровьесберегающих технологий в детском саду |
| МДОУ № 7 | 3 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | ОД с использованием здоровьесберегающих технологий | «В поисках котёнка» | Формирование и совершенствование у детей двигательных навыков, через игровые ситуации. | дети научились ходить колонной в заданном направлении по ребристой доске, научились подлезать под дугу на четвереньках, научились прыгать в длину с места, перепрыгивая через препятствие, научились пролезать в обруч, не касаясь руками пола, умеют ориентироваться в пространстве. |
|  |  |  |  |  | **Май** |  |  |  |
| МДОУ № 7 | 1 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | Комплекс гидрогимнастики –совместная деятельность педагогов и детей | «Путешествие лягушонка Кваки» | Улучшение психико-эмоционального настроения, снятие нервных нагрузок | Дети ознакомлены с формой проведения пальчиковой гимнастики в воде. |
| МДОУ № 7 | 4 | МДОУ № 7 | Козырь Оксана Анатольевна | 1 | Педагогический совет | Итоговая диагностика | Ознакомление педагогов с результатами диагностики | Педагоги ознакомлены с результатами диагности.  |

**Литература**

**Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации  от 15 мая 2013 года № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима **работы  дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049 – 13).**

**Методическая литература:**

1. Гуськова А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: Развитие моторики, коррекция координации движения и речи.- Волгоград: Учитель, 2014.
2. Деева Н.А. Занятия с детьми 3-7 лет. Игровые здоровьесберегающие технологии. Упр., гимнастики, сказки. – Волгоград, Учитель, 2018.
3. Казина О.Б.  Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – М.: АСТ, 2008.
4. Картушина М.Ю. «Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья». – М.: Сфера, 2009.
5. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М.: Линка-Пресс, 2000.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. – М.: Айрис-Пресс, 2008.
7. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
8. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: Проблемы и пути оптимизации. – М.: Гном, 2004.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – М: «Речь», 2009.
10. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» - Волгоград: Учитель, 2012.
11. Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей.- Человек, 2012.
12. Пензулаева Л.И.  Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.
13. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009.
14. Попова Г.П., Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Планирование, занятия, комплексы, спортивные досуги. – Волгоград: Учитель, 2017.
15. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитболгимнастика.- Волгоград: Учитель, 2009.
16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошк. учрежд.: в 3 ч. Часть III. – М.: Владос, 2014.
17. Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная Пресса, 2006.