



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ детский сад «Солнышко»
Н.Е. Бескровная
Приказ № 147 «29» августа 2023 г.



ПРОГРАММА ПО САМООБРАЗОВАНИЮ
**«Приобщение детей дошкольного возраста
к ценностям здорового образа жизни
посредством здоровьесберегающих технологий»**

Инструктора по физической культуре
МКДОУ детский сад «Солнышко»
Пестровой Дарии Андреевны

2023-2024 учебный год

Цель работы: повышение педагогического уровня, профессиональной компетентности педагога с целью формирования у старших дошкольников основ здорового образа жизни посредством использования здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

1. Создать условия для формирования у старших дошкольников основ здорового образа жизни посредством применения здоровьесберегающих технологий.
2. Изучить и осуществить выбор здоровьесберегающих технологий с учетом специфики ДООУ, климатических условий региона, возрастных и психофизиологических особенностей воспитанников группы.
3. Разработать методическое обеспечение по данной теме.
4. Оснащение РППС
5. Создать психологически комфортное образовательное пространство посредством обеспечения безопасности жизни и поддержки эмоционального благополучия детей.
6. Вовлечь семьи в оздоровление и физическое развитие своих детей.
7. Трансляция педагогический опыта среди коллег и социального партнёра (семей).

Актуальность выбранной темы

В настоящее время отмечается рост заболеваний детей во всех возрастных периодах, что вызывает необходимость разработки профилактических и оздоровительных мероприятий для детских учреждений. Учитывая, что от 60 до 90 % детей 5-7 летнего возраста посещают ДООУ и естественно актуальным становится внимание к качеству их здоровья и комплексной оценке в различных социальных и экологических условиях. Причем родители предпочитают воспитывать своего ребенка добрым, интеллигентным, отзывчивым, бережливым ко всему живому, а вопросы, связанные со здоровьем, отступают на второй план. А между тем с каждым днём дети становятся все слабее. Поступление ребёнка в детский сад является новым макросоциальным условием, что для многих детей является стрессом и в результате приводит к изменению защитных механизмов и обменных процессов. В результате этого в организме происходит снижение устойчивости и повышение вероятности заболевания. Уровень заболеваемости детей, посещающих детский сад высокий, что заставляет разрабатывать мероприятия по укреплению здоровья как в условиях д\с, так и в семье.

В условиях, когда ребёнку предъявляются большие требования со стороны общества, он должен быть здоровым физически и психически. В этом случае здоровье, здоровый образ жизни должны быть на первом месте. Тема предпринятого исследования актуальна и привлекла внимание и врачей, и психологов, и педагогов. Проблема здоровья детей освещена в ряде публикаций известных ученых и ведущих специалистов. Проблема здоровья и ЗОЖ являются актуальными для педагогики, здравоохранения и социологии. Здоровые дети- это будущее нашей нации и государства.

Как известно, здоровье определяется многочисленными внутренними и внешними факторами, причем как свидетельствует большинство научных исследований, в формировании здоровья ребёнка факторы внешней среды имеют преимущественное значение. Поэтому так необходимо создание всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий в ДООУ, т.к. только здоровый ребёнок может успешно усвоить всё то, чему его учат, справляться с предъявленными требованиями, быть активным работоспособным, нормально развиваться.

Это обязывает ДОУ в своей работе считать приоритетным воспитание , связанное с укреплением здоровья детей и предупреждением возможных отклонений в их развитии.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО САМООБРАЗОВАНИЮ на 2023-2024 учебный год

Этапы работы по самообразованию	
1. Формирование потребности в самообразовании, самооценка подготовленности, осознание необходимости в знаниях, постановка целей и задач.	Цель работы по самообразованию: совершенствование профессиональных компетенций в вопросах формирования у детей старшего дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни.
2. Планирование работы по самообразованию.	<p>Планирование работы по следующим разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучение методической литературы; • оснащение РППС • работа с детьми; • работа с семьёй; • самореализация.
3. Теоретическое изучение проблемы.	<p>Ознакомление и изучение пособий по физическому развитию и оздоровлению дошкольников:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно - методическое пособие. - М.: Линка-Пресс, 2000. • Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. – М.: Айрис-Пресс, 2008. • Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: Проблемы и пути оптимизации. – М.: Гном, 2004. • Попова Г.П., Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Планирование, занятия, комплексы, спортивные досуги. – Волгоград: Учитель, 2017. • 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. <p>Изучение и анализ здоровьесберегающих технологий из книг:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная Пресса, 2006. • Картушина М.Ю. «Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья». – М.: Сфера, 2009. • Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников - М.: Мозаика-Синтез, 2010. • Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей.- Человек, 2012. • Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного

	<p>образовательного учреждения» - Волгоград: Учитель, 2012.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2016. • Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009. <p>Осуществить выбор оздоровительных игр с учетом возрастных и психофизиологических особенностей воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гуськова А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: Развитие моторики, коррекция координации движения и речи.- Волгоград: Учитель, 2014. • Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитболгимнастика.- Волгоград: Учитель, 2009. • Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – М.: АСТ, 2008. • Деева Н.А. Занятия с детьми 3-7 лет. Игровые здоровьесберегающие технологии. Упр., гимнастики, сказки. – Волгоград, Учитель, 2018. • Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – М: «Речь», 2009.
<p>4. Практическая деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создание психолого-педагогических условий. • Разработка методического обеспечения образовательного процесса. • Разработка развивающей предметно-пространственной среды в группе. • Взаимодействие с родителями. • Взаимодействие с социальными партнерами.
<p>5. Подведение итогов самообразования.</p>	<p>В результате работы по теме самообразования</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование профессионального уровня • Повышение эффективности ООД (физкультурных занятий) • Создание системы применения здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, гимнастике после сна, развлечениях, досугах, на прогулке, во время свободной самостоятельной деятельности детей. • Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости • Расширение представления детей о возможностях сохранности здоровья • Повышение уровня компетенции родителей дошкольников в области физического развития и формировании семейных ценностей здорового образа жизни.

Этапы	Содержание работы	Сроки	Практическая деятельность
Организационно-аналитический	1. Анализ собственных профессиональных проблем. 2. Изучение научной и методической литературы по теме самообразования.	Сентябрь 2023г. Ознакомление с новинками педагогической литературы - постоянно.	1. Самоанализ собственной профессиональной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> ▪ выявление профессиональных проблем и сильных сторон в работе; ▪ определение условий реализации темы. 2. Ознакомление с научной и методической литературой по теме:
	1. Разработка плана по самообразованию. 2. Мониторинг деятельности (вводная диагностика).	Сентябрь- Октябрь 2023г.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ планирование курсов повышения квалификации по теме; ▪ планирование обучения на вебинарах, семинарах по данной теме; ▪ изучение опыта других педагогов по вопросам формирования ЗОЖ у дошкольников. Деятельность по мониторингу: <ul style="list-style-type: none"> ▪ проведение диагностических наблюдений, контрольных тестов; ▪ обработка полученных данных.
Практический	1.Создание психолого-педагогических условий. 2.Разработка методического обеспечения образовательного процесса. 3.Разработка развивающей предметно-пространственной среды в группе. 4.Взаимодействие с родителями. 5.Взаимодействие с социальными партнерами.	Вторая половина октября 2023- май 2024 г.	1.Создание психолого-педагогических условий для формирования основ ЗОЖ у детей: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Применение недирективной помощи и поддержки детской инициативы и самостоятельности. ▪ Проведение ситуаций позитивного общения. ▪ Поддержка доброжелательных отношений между детьми. ▪ Ориентировка на интересы и возможности каждого ребенка. ▪ Применение в совместной деятельности форм и методов работы, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей. 2. Разработка учебно-методического комплекта: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Конспекты НОД оздоровительной направленности: ✓ «Путешествие в страну здоровья»

- ✓ «Морское путешествие»
- ✓ «Гуси- лебеди»
- ✓ «Оздоровительные сеансы в детском саду»
- ✓ «Секреты здоровья» и др.

- Сценарии оздоровительных проектов:
 - ✓ «Спортивная карусель»,
 - ✓ «Моя спортивная семья»,
 - ✓ «За здоровьем в детский сад».

- Картотека гимнастик
 - ✓ «Минутки здоровья» (пальчиковых, для глаз, дыхательных, бодрящих, ортопедических, артикуляционных).

- Картотека дидактических игр
- Картотека игровых упражнений, ритмических импровизаций и пластических этюдов.
- Картотека подвижных игр
- Картотека упражнений на развитие общей выносливости, силы, быстроты, ловкости.
- Картотека упражнений на гибкость, координацию движений.
- Сценарии оздоровительных праздников и развлечений
- Рекомендации и консультации для родителей и педагогов:
 - ✓ «Коррекция плоскостопия и осанки»,
 - ✓ «Здоровые дети в здоровой семье»,
 - ✓ «Современные технологии по оздоровлению дошкольников»,
 - ✓ «Методы оздоровления детей дошкольного возраста» и др.

- Буклеты, папки-передвижки по оздоровлению воспитанников:
 - ✓ «Здоровое питание»,
 - ✓ «Пейте, дети, молоко!», «Я здоровье берегу»,
 - ✓ «Игровой самомассаж для детей»,
 - ✓ «Подвижные игры для здоровья детей»,
 - ✓ «Здоровое питание».

3. Создание развивающей предметно-пространственной среды:

- ✓ Оформление в группах «Центр здоровья»,
- Оснащение образовательного пространства группы оборудованием и атрибутами к оздоровительным видам деятельности.
- Создание объектов и предметов, обеспечивающих разнообразную деятельность детей по методической теме:
 - ✓ подбор специальных пособий, книг, альбомов;
 - ✓ подбор демонстрационного материала по теме;
 - ✓ пополнение видеотеки по физическому развитию дошкольников.

4. Вовлечение родителей в образовательную деятельность по теме:

Проведение совместно с родителями и для родителей:

оздоровительных образовательных мероприятий:

- ✓ «Малые олимпийские игры»,
- ✓ «Уроки здоровья»;

мастер-классов:

- ✓ «Дыхательная гимнастика для дошкольников»,
- ✓ «Упражнения для укрепления здоровья детей»,
- ✓ «Пальчиковые игры»;

консультаций:

- ✓ «Секреты бодрости для детей и родителей»,
- ✓ «Как правильно организовать занятия физическими упражнениями дома»,
- ✓ «Гимнастика для глаз»,
- ✓ «Игры с обручем»,

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Учим детей ходить на лыжах», ✓ «Здоровое питание ребенка - что это такое?». ✓ «Здоровые зубы» <p>Организация совместной деятельности по обогащению РППС:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ изготовление совместно с родителями нестандартного оборудования: ✓ пособий для проведения общеразвивающих упражнений (султанчики, гантели, косички); ✓ пособий для развития основных видов движений (мешочки, мишени); ✓ пособий для проведения коррекционной работы (корректирующие дорожки, пособия для тренировки дыхательной системы, зрительные тренажеры); ✓ элементов костюмов и атрибутов для спортивных праздников: шапочки, накидки, маски и т.д. <p>5.Взаимодействие с социальными партнёрами по теме самообразования:</p> <p>С ФОК</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Мини- футбол» ✓ «Спортландия»
Обобщающий	<p>1. Описание и обобщение деятельности по теме самообразования.</p> <p>2. Мониторинг деятельности (итоговая диагностика).</p> <p>3. Распространение опыта работы.</p>	Апрель - май 2024г.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Анализ и оценка деятельности. ✓ Подготовка отчетов. <p>➤ Деятельность по мониторингу:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ проведение диагностических наблюдений, контрольных тестов; ✓ обработка полученных данных; ✓ соотнесение полученных результатов с планируемыми результатами. <p>➤ Представление опыта в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ оздоровительных проектов ✓ «Спортивная карусель», ✓ «Моя спортивная семья», ✓ «За здоровьем в детский сад».

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ презентаций ✓ «Современные технологии оздоровления детей дошкольного возраста», ✓ «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни в процессе игровой деятельности»; ▪ выступлений ▪ публикаций
--	--	--	--

Список используемой литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)
2. ФООП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
3. «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (Приказ №1155 от 17 октября 2013 года)
4. Карабанова О.А., Алиева Э.Ф., Радионова О.Р., Рабинович П.Д., Марич Е.М. Организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Методические рекомендации для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей детей дошкольного возраста / О.А. Карабанова, Э.Ф. Алиева, О.Р. Радионова, П.Д. Рабинович, Е.М. Марич. – М.: Федеральный институт развития образования, 2014. – 96 с.
5. Концепция построения развивающей среды в дошкольном учреждении (авторы В. А. Петровский, Л.М. Кларина, Л.А. Смывина, Л. П. Стрелкова, 1993 г.);

Перспектива дальнейшей работы

1. Продолжать активное сотрудничество с семьями, используя нетрадиционные формы работы.
3. Продолжать расширять и обновлять РППС в соответствии с ФГОС ДО, создать дидактические и развивающие игры, наглядный и демонстрационный материал в соответствии с возрастными характеристиками воспитанников.
4. Разработать перспективный план по работе с семьями
5. Пополнить методическую библиотеку вновь изданными пособиями.