Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Ласточка»

|  |
| --- |
| Утверждаю:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**План самообразования**

Тема: «Формирование навыков ЗОЖ у детей дошкольного возраста через использование здоровьесберегающих технологий»

Выполнила: Рогатина Ирина Николаевна,

воспитатель высшей квалификационной категории

С. Кыштовка

2024-2025 уч. год

**Тема:** «Формирование навыков ЗОЖ у детей дошкольного возраста через использование здоровьесберегающих технологий»

**Актуальность**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Почему я выбрала данную тему? Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности в работе с детьми. В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

**Цель:**Формирование профессиональной квалификации по внедрению современных здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* повысить свой уровень самообразования путём изучения методической литературы и интернет-ресурсов по данной теме;
* подобрать и применять в своей работе здоровьесберегающие технологии, подходящие для детей 1 ранней группы;
* создать предметно-развивающую среду в группе, благотворно влияющую на психическое и физическое здоровье детей;
* повысить педагогическую грамотность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей;

**Развивающие:**

* Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности;
* Сохранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
* Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость и др.), приобщать детей к спорту;
* Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта;
* Усвоить правила питания и закрепить представление о пользе овощей и фруктов;
* Закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье.

**Воспитательные:**

* Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

**Реализация плана самообразования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Работа воспитателя** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями** |
| Сентябрь | Работа с Интернет – ресурсами.  Изучение литературы по данной теме.  Подбор материала по работе с родителями. | Индивидуальные беседы с родителями по теме «Образ жизни человека и здоровье» | Консультация  «Роль семьи в формировании здорового образа жизни».  Особенности развития детей 1,5- 3 лет. |
| Октябрь | Изучение темы: «Здоровьесберегающие технологии»  Создание картотеки по теме «Картотека подвижных игр для детей 1,5-3лет». | Беседа: «Овощи и фрукты - полезные продукты».  Игры: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», «Отгадай-ка», «Угадай витамин», «Назови полезный продукт», Витаминное угощение.  Чтение стихотворения «Про девочку, которая плохо кушала»  Зарядка «Чтобы нам не болеть».  Разучивание пальчиковых игр и физминуток. | Консультация "Здоровый образ жизни ваших детей" |
| Ноябрь | Оформить в группе «Центр физического здоровья»  Изучение тем «Комплексы упражнений, направленных на профилактику нарушений зрения». | Беседа «Как правильно мыть руки и лицо?».  Загадки про брови, глаза, нос, зубы, язык, руки, пальцы.  Оздоровительная минутка - самомассаж ушей.  Д/и «Оденься правильно»  Чтение стихотворений «Как у нашей Любы…», «Мойдодыр», «Девочка чумазая», «Про мимозу». | Консультации «Применение здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни детей дошкольного возраста»  Памятка для родителей «ОРВИ, ГРИПП». |
| Декабрь | Изучение темы: «Система работы по развитию мелкой моторики рук».  Разработка конспектов занятий. | Дидактические игры: «Назови предметы», «Доктора природы».  Занятие «Волшебная водичка, умой моё личико, фрукты помой, напои меня водой».  Пальчиковые игры, дидактические игры на развитие мелкой моторики рук. | Консультация для родителей «Культурно – гигиеническое воспитание в семье».  Папка-передвижка «Здоровый образ жизни в семье» |
| Январь | Изучение темы: «Дыхательная гимнастика»  Обмен опытом на сайтах (Публикация картотек)  Создание картотеки дыхательный упражнений. | Беседы о здоровье и здоровом образе жизни.  Физкультминутки: «Жираф», «Осьминог», «Птица», «Обезьяна», «Лошадь», «Аист», «Кошка».  Пальчиковая гимнастика: «Горшок», «Комар», «Котик», «Апельсин».  Игры: «Несколько секретов о самом себе», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Делаем зарядку». | Привлечение родителей к пополнению «Нестандартное оборудование по физическому воспитанию».  Консультация на тему: «Система здоровьесберегающих технологий в ДОУ». |
| Февраль | Изучение темы: «Су-Джок терапия» | Игры с массажным мячиком су-джок с детьми.  Беседа «Зачем человеку зубная щётка?».  Пальчиковая гимнастика: «Дом», «Гости».  Оформление уголка «Уголок здоровья» | Памятка для родителей  «Массаж пальцев рук»  Изготовление дыхательных тренажеров. |
| Март | Изучение темы: «Режим дня». | Занятие с медицинским работником «Если хочешь быть здоров – закаляйся!».  С/р игра «Больница»  Чтение стихотворений: «Грипп», «Животик», «Аллергия», «Насморк», «Ангина», «Горло», «Айболит». | Создание фотоальбома семейных плакатов «Моя семья и спорт»  Памятка «Чтобы не заболеть соблюдайте простые правила!» |
| Апрель | Изучение темы: «Питание – дело серьёзное» | Заучивание слов «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»  Загадки о фруктах и овощах.  Сюжетно-ролевые игры. | Папка - передвижка для родителей "Здоровое питание - главное лекарство"  Акция «Витамины круглый год» |
| Май | Изучение темы: «Гигиена тела» | Беседы: «Личная гигиена дома и в детском саду», «Чистота и здоровье»  Д/и «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке».  Пальчиковая гимнастика: «Дом», «Гости». | Презентация для  родителей  (на родительском собрании)  «Мы растём здоровыми!»  Консультация «Безопасное лето». |
| Сентябрь  -май |  | Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, пальчиковые и дыхательные упражнения, динамические паузы, подвижные игры, гимнастика пробуждения, физкультурные занятия, прогулки. |  |