

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7 «Ягодка»

Программа по самообразованию

**«Формирование основ здорового образа жизни
у детей старшего дошкольного возраста
посредством использования здоровьесберегающих технологий»**

**Разработала:
Гришина Елена Владимировна, воспитатель**

Джубга

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа по самообразованию разработана в соответствии с моими профессиональными запросами, выявленными в процессе работы с детьми дошкольного возраста.

Нормативный срок освоения программы: 2019-2020 учебный 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 МБДОУ детский сад №7 «Ягодка».
6. Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ детский сад №7 «Ягодка»
7. Рабочая программа воспитателя.

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 старшего 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 старших 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.

2. 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.

3. Планирование профессиональной деятельности

Этапы	Содержание работы	Сроки	Практическая деятельность
Организационно-аналитический	1. Анализ собственных профессиональных проблем. 2. Изучение научной и методической литературы по теме самообразования.	Сентябрь 2019г. Ознакомление с новинками педагогической литературы - постоянно.	➤ Самоанализ собственной профессиональной деятельности: ▪ выявление профессиональных проблем и сильных сторон в работе; ▪ определение условий реализации темы. I.Ознакомление с научной и методической литературой по теме: ▪ Ознакомиться и изучить пособия по физическому развитию и оздоровлению дошкольников: ✓ 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. ■ Изучить и проанализировать здоровьесберегающие технологии из книг:
--	--	--	--

			✓ 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 образовательного учреждения» - Волгоград: Учитель, 2012. ✓ 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. ▪ Осуществить выбор оздоровительных игр с учетом возрастных и психофизиологических особенностей воспитанников: ✓ 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.
	3. Разработка плана по самообразованию. 4. Определение предполагаемых результатов. 5. Мониторинг деятельности (вводная диагностика).	Первая половина октября 2019г.	▪ 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: ▪ проведение диагностических наблюдений, контрольных срезов, тестов; ▪ обработка полученных данных.
Практический	1.Создание психолого-педагогических условий. 2.Разработка методического обеспечения образовательного процесса. 3.Разработка развивающей предметно-пространственной среды в группе.	Вторая половина октября 2019-апрель 2020 г.	I.Создание психолого-педагогических условий для формирования основ ЗОЖ у детей: ▪ Применение недирективной помощи и поддержки детской инициативы и самостоятельности.

	4.Взаимодействие с родителями. 5.Взаимодействие с социальными партнерами.		▪ 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. II. Разработка учебно-методического комплекта: ▪ Конспекты НОД оздоровительной направленности: ✓ «Подарки здоровья», ✓ «Поликлиника для зверей», «Кукла заболела», ✓ «Оздоровительные сеансы в детском саду», ✓ «Азбука здоровья» и др. ▪ Сценарии оздоровительных проектов: ✓ «Спортивная карусель»,
--	--	--	--

			✓ «Моя спортивная семья», ✓ «Здоровье с ранних лет». ▪ Картотека гимнастик ✓ «Минутки здоровья» (пальчиковых, для глаз, дыхательных, бодрящих, ортопедических, артикуляционных). ▪ Картотека дидактических игр ✓ «Полезное - вредное», ✓ «Что за каша?», ✓ «Полезные продукты», ✓ «Лечебные травы» и др. ▪ Картотека игровых упражнений, ритмических импровизаций и пластических этюдов. ▪ Картотека подвижных игр: ✓ «Детский футбол», ✓ «Непоседы», ✓ «Кто быстрее» и др. ▪ Картотека упражнений на развитие общей выносливости, силы, быстроты, ловкости.
--	--	--	--

			▪ Карточка упражнений на гибкость, координацию движений. ▪ Сценарии оздоровительных праздников и развлечений: ✓ «На лугу пасутся ко ...», ✓ «Я здоровье берегу», ✓ «Семейные сеансы здоровья», ✓ «Спортивная карусель», ✓ «Сильные, смелые, ловкие», ✓ «В здоровом теле - здоровый дух!», ✓ «Весёлый стадион». ▪ 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». III. Создание развивающей предметно-пространственной среды: ▪ Оформление в группе физкультурных зон и Центра оздоровительной направленности: ✓ «Центр здоровья», ✓ «Уголок здоровых дел», ✓ «Спортивная студия». ▪ 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. IV. 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», ✓ «Учим детей ходить на лыжах», ✓ «Здоровое питание ребенка - что это такое?». ➤ Организация совместной деятельности по обогащению РППС: ▪ изготовление совместно с родителями нестандартного оборудования для каждого ребенка: ✓ 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. V.Взаимодействие с социальными партнёрами по теме самообразования: ➤ подготовка и проведение совместных проектов, квестов, тематических мероприятий и праздников: ▪ с СОШ: ✓ «Здоровые первоклассники», ✓ «Мир спортивных историй», ▪ с библиотекой: ✓ «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!», ✓ «Спортивные игры для детей»; ▪ с Домом культуры: ✓ «Веселый стадион», ✓ «Семейный туризм - для здоровья и познания».
Обобщающий	1. Описание и обобщение деятельности по теме	Апрель - май 2020г.	▪ Анализ и оценка деятельности. ▪ Подготовка отчетов.

	самообразования. 2. Мониторинг деятельности (итоговая диагностика). 3. Распространение опыта работы.		➤ Деятельность по мониторингу: ✓ проведение диагностических наблюдений, контрольных срезов, тестов; ✓ обработка полученных данных; ✓ соотнесение полученных результатов с планируемыми результатами. ➤ Представление опыта в форме: ▪ оздоровительных проектов ✓ «Спортивная карусель», ✓ «Моя спортивная семья», ✓ «Здоровье с ранних лет»; ▪ презентаций ✓ «Современные технологии оздоровления детей старшего дошкольного возраста», ✓ «Приобщение старших дошкольников к здоровому образу жизни в процессе игровой деятельности»; ▪ выступлений ✓ «Дидактические игры как средство
--	---	--	---

			формирования знаний у дошкольников о здоровом образе жизни», ✓ «Организация предметно-пространственной среды в группе по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста»; ▪ публикаций ✓ «Профилактика простудных заболеваний у воспитанников ДОО посредством использования технологий оздоровления», ✓ «Эффективные методы оздоровления детей старшего дошкольного возраста в процессе проектной деятельности».
--	--	--	--

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 дошкол. учрежд.: в 3 ч. Часть III. – М.: Владос, 2014.
17. Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная Пресса, 2006.