

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»
имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика
муниципального района Волжский Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

Индивидуальный план самообразования
«Изучение и внедрение здоровьесберегающих технологий
в пространство ДОУ»
2018-2019 учебный год

инструктор по физической культуре

Косица Н.С.

Копия верна.

Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика
(должность)



(личная подпись)

А.В. Егоров

(расшифровка подписи)

п.г.т. Стройкерамика, 2018 год

«Изучение и внедрение здоровьесберегающих технологий в пространство ДОУ»

Цель: Повышение своего профессионального уровня в изучении здоровьесберегающих технологий; внедрение и применение технологий в работе с детьми и педагогами ДОУ; создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей; формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья;

Задачи:

1. Изучить учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесбережения;
2. Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Актуальность: В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Нетрадиционное использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровления детей является естественным спутником жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка

Актуальность 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 немислим 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 современного детского сада.

Ожидаемые результаты:

- 1.Создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни.
- 2.Снижение показателей заболеваемости.
- 3.Положительная динамика показателей физического развития детей.
- 4.Формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью.

Литература

1. Л. Ф. Блинова. Г.Х. Манюрова. Физическое воспитание дошкольников в системе предшкольной подготовки (методические рекомендации) //Школа. Казань. 2007.
2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2004.
3. Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении//Методист. -2005.
4. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.
5. «Дошкольное воспитание», научно-методический журнал; ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва.
6. Картушина М. Ю. «Быть здоровыми хотим». – М.: ТЦ Сфера, 2004 (программа развития).

7. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье» (методическое пособие). – М.: ТЦ Сфера, 2009. и др.
8. М. Ю. Картушина; «Зелёный огонёк здоровья»
9. «Школа здорового человека» Г. И. Кулик;
10. «Оздоровительная работа в ДОУ» по программе «остров здоровья» ;
11. «Оздоровление детей в условиях Д/с» под редакцией Л. В. Кочетковой;
12. «Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях» М. В. Романова г. Саратов.
13. Периодические издания и интернет-ресурсы

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

Месяц	Содержание работы	Форма работы	Практические результаты
Сентябрь	<p>1 Изучение теоретических аспектов и ознакомление с опытом работы других педагогов, исследований ученых</p> <p>2. Проведение диагностики физического развития.</p>	<p>1. Подобрать и изучить литературу; разработать конспект</p> <p>2. Провести диагностику.</p>	<p>1.Выступление на родительском собрании на тему «Здоровый ребенок сегодня – здоровое поколение завтра»"</p> <p>2. Анализ результатов диагностики.</p>
Октябрь	<p>1. Изучение метода дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.</p>	<p>1. Разработка упражнений "Дыхательная гимнастика" по методу А.Н. Стрельниковой</p> <p>2. Создать папку-передвижку для родителей.</p>	<p>1. Консультация для воспитателей «Дыхательная гимнастика»</p> <p>2.Комплекс дыхательных упражнений для утренней гимнастики «Прогулка в лес».</p> <p>3. Консультация для родителей "Упражнения для детей по методу А.Н. Стрельниковой "</p>
Ноябрь	<p>1. Анкетирование родителей по теме "Укрепление здоровья детей и снижение риска заболеваемости "</p> <p>2.День здоровья</p>	<p>1. Разработать анкету, провести анкетирование.</p> <p>2. Разработка сценария спортивного развлечения</p>	<p>1. Консультирование родителей по результатам проведенного анкетирования</p> <p>2. Консультация для воспитателей "Метод правильного дыхания"</p> <p>3. Спортивно – театрализованное представление «Секреты здоровья»</p>
декабрь	<p>1. Работа по профилактике плоскостопия у детей в течение всего дня</p> <p>2. Разработка игр и упражнений для профилактики плоскостопия на массажных ковриках.</p>	<p>1. Изучить публикации, используя интернет-ресурсы, решить вопрос по теме на форуме коллег.</p> <p>2. Составить сообщение для выступления на пед.совете</p> <p>2. Разработка дидактического пособия</p>	<p>1. Выступление на педагогическом совещании с теоретическим сообщением «Профилактика плоскостопия»</p> <p>2. Картотека игр и упражнений для профилактики плоскостопия на массажных ковриках</p> <p>3. Консультация для родителей «Мама, ножки болят»</p>

Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Дорожки здоровья» - коврики для профилактики плоскостопия 2. "Снежные забавы" 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Создание презентации 2. Оформить папку-передвижку, подобрать литературу. 3.Разработка сценария спортивного развлечения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Презентация для родителей «Массажные коврики – дорожка здоровья! Игры и упражнения с использованием массажных ковриков» 2.Консультация для воспитателей "Закаливание ребенка в детском саду" 2. Спортивное развлечение "Снежные забавы"
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Су-джок 2. Оздоровительные виды гимнастики в ДОУ 3. Спортивное развлечение "Скоро в армию идти" 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение специализированной литературы по су-джок терапии 2. Разработать конспект открытого занятия в подготовительной группе 3. Спортивное развлечение «А-ты, баты, шли солдаты» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Открытое занятие. 2. Консультация для воспитателей и родителей «Су – джок терапия» 3. Спортивное развлечение для детей и родителей «А-ты, баты шли солдаты»
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Система эффективного закаливания 2. «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через систему здоровьесберегающих технологий» 3. Спортивно-фольклорный праздник "Масленица" 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор и изучение литературы 2. Разработка сценария фольклорно-спортивного развлечения "Масленица". 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Выступление на педсовете "Картотека закаливающих мероприятий" 2. Публикация статьи 3. Спортивно-фольклорное развлечение "Масленица" для детей и родителей
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов: <ul style="list-style-type: none"> - музыкотерапия - самомассаж 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить публикации в периодических изданиях. 2.Разработка упражнений для релаксации 3. Разработка комплекса самомассажа 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация для воспитателей "Комплекс упражнения для релаксации 2. Консультация для родителей " О пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период "

<p style="text-align: center;">Май</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ работы детского сада по укреплению здоровья детей 2. Использование здоровьесберегающих технологий в пространстве ДОУ 2. Проведение мониторинга развития физического развития детей дошкольного возраста. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование родителей 2. Подготовить отчет о проделанной работе по плану повышения саморазвития 3. Провести мониторинг. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ результатов мониторинга в сравнении с началом года. 2. Выступление на педсовете с отчетом о проделанной работе 3. Консультация для родителей "Внимание: летний травматизм!"
--	--	--	---