

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»*

**Тема по самообразованию**

**«Использование здоровье сберегающих технологий**

**в работе с детьми дошкольного возраста»**



*воспитатель:*

*Сарандаева Анастасия Николаевна*

*г. Когалым*

**Тема по самообразованию**  
**«Использование здоровье сберегающих технологий**  
**в работе с детьми дошкольного возраста»**

**Актуальность**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. В настоящее время стоит много проблем, которые оказывают негативное влияние на решение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей: недостаточно продумана здоровьесберегающая деятельность дошкольного учреждения (преобладание аспекта на интеллектуальное, творческое развитие детей, отсутствия режима дня в семье, перегруженность групп); отсутствие материально- технической базы, отвечающей здоровьесберегающей направленности воспитательно- образовательного процесса.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Здоровье - один из главных источников счастья, радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Проблемы укрепления здоровья и долголетия волновали выдающихся деятелей науки и культуры всех народов во все времена. Извечен был вопрос, как человеку преодолеть все неблагоприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье. Быть физически крепким, сильным и выносливым, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь.

Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена и проанализирована информация о состоянии здоровья и уровне физического развития дошкольников.

**Цель:** повышение своего уровня компетентности и профессионализма в изучении здоровье сберегающих технологий; внедрение и применение технологий в работе с детьми, педагогами и родителями, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Продолжать изучать учебную, справочную, научно- методическую литературу по вопросу здоровье сбережения.
- Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровье сбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, утренней гимнастики, подвижные игры, физкультминутки и т.д.)
- Направить жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении на сохранение и укрепление здоровья.

- Совершенствовать предметно-пространственную среду группы.
- Способствовать формированию благоприятного эмоционального фона в детском коллективе.

**Форма самообразования:** индивидуальная.

**Предполагаемый результат:**

- переоценка педагогических ценностей, своего профессионального назначения;
- проявление активности со стороны воспитанников.

**Перспективный план работы**

Разделы плана:

**1. Этап информационно-аналитический (вводно-ознакомительный)  
Изучение учебно-методической литературы:**

«Быть здоровыми хотим» М. Ю. Картушина. Москва 2004г.

«Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников» Н. Ф. Дик, Е. В. Жердева. Ростов – на – Дону 2005г.

«Спортивные праздники в детском саду» З. Ф. Аксенова. Москва 2003г.

«Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ» А. С. Сундукова М. : АРКТИ. 2010г. стр. 104.

«Парная гимнастика» Т. Э. Токарева. Издательство «Учитель» 2009г.

«Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет» Е. К. Воронова. Издательство «Учитель» 2010г. Бейсенбаева А.А., Шокыбаев Ж.А, Катпаева Л.М. «Здоровый образ жизни и воспитание молодого поколения» // Вестник «Педагогические науки» - 2013- № 4 –С.114.

**2. Этап – внедрение в практику.**

**3. Этап – обобщение собственного опыта педагогической деятельности.**

## ПЛАН

№	Сроки	Тема	Форма отчетности
1	Сентябрь	Изучение методической литературы	Изучение и подбор литературы
2	Октябрь	Проведение открытого НОД по ФГОС с использованием здоровье сберегающих элементов.	Фотоотчет
3	Ноябрь	Подготовка и проведение: «Мастер класс для педагогов: «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ».	Фотоотчет
4	Декабрь-Январь Февраль	<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья:</b> динамические паузы, подвижные и спортивные игры на улице, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика утренняя, гимнастика корригирующая. ( в течении всего учебного года)	Консультации для родителей: №1 «10 советов родителям по укреплению физического здоровья детей» № 2 «Польза дыхательной гимнастики и упражнения для детей».
5	Март	<b>Технологии обучения здоровому образу жизни:</b> Физкультурные занятия, биологическая обратная связь (БОС). Проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье». (в течении всего учебного года)	Консультации для родителей: №1 «Берегите глазки» №2 ««Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»
6	Апрель	<b>Коррекционные технологии:</b> технологии развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, с элементами арт-терапии, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия) ( в течении всего учебного года)	Консультация для родителей «Особенности развития эмоционально-волевой сферы дошкольника».
9	Май	Оформление отчета по теме самообразования «Использование здоровье сберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста	Фотоотчет, презентация.

