Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №7 г.Беслана»

**План по самообразованию**

**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в оздоровлении дошкольников»**

*Подготовила:Джиоева О.М.*

*2019-2020 уч.год*

**Цель:**создание комплексной системы оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

- подобрать и систематизировать материал по оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста

- разработать демонстрационный и раздаточный материал для проведения занятий с детьми

- создать пособия для профилактики плоскостопия, нарушения осанки у детей

- разработать и оформить в виде информационных листов, буклетов, папок – передвижек, газет материалы для родителей

- привлечь родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

**Ожидаемые результаты:**

- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;

- снижение показателей заболеваемости;

- положительная динамика показателей физического развития детей.

- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;

**Отслеживание результата**

м**ониторинг**(здоровья, физической подготовленности, валеологической культуры, анкетирование родителей):

1. анализ состояния здоровья;
2. диагностика физической подготовленности;

*Перспективный план на период 2019 – 2020 г.г.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *месяц/год* | *Мероприятия*  | *Содержание работы* | *Примечание*  |
|  | **Методическая работа**  |  |
|  | В течении года | Изучение методической литературы интернет ресурсов по теме | Оформление и пополнение папок («Для родителей», «Для педагогов», «Для детей») по здоровьесберегающим технологиям в группе |  |
|  | В течении года | Изучение методической литературы интернет ресурсов по теме «Гимнастика в детском саду» | Изготовление пособий для проведения утренней гимнастики, гимнастики пробуждения. |  |
|  | В течении года | Изучение методической литературы интернет ресурсов по теме «оздоровление детей в детском саду» | Оформление картотеки игр, пальчиковых гимнастик, гимнастики для глаз, релаксационных упражнений и т.д. |  |
|  | В течении года | Изучение методической литературы интернет ресурсов  | Создание комплекта демонстрационного и раздаточного материала для занятий |  |
|  | В течении года | Создание предметно – развивающей среды в группе | Оформление физкультурно-оздоровительного центра в группе |  |
|  | **Работа с детьми**  |  |
|  | В течении года | Анализ, изучение детей | Анализ показателей заболеваемости, уровень здоровья  |  |
|  | В течении года | Применение собранного материала на практике | Проведение закаливающих мероприятий, гимнастики пробуждения, пальчиковой гимнастики, динамических пауз, элементов релаксации. |  |
|  | В течении года | Проведение «Неделя здоровья» | по плану работы  |  |
|  | В течении года | Беседы с детьми о ЗОЖ | по плану работы  |  |
|  | В течении года | Проведение соревнований, мероприятий | по плану работы  |  |
|  | В течении года | организованная деятельность | Разучивание с детьми пословиц, загадок о спорте, ЗОЖ |  |
|  | **Работа с родителями** |  |
|  | В течении года | Консультации, беседы, мастер – класс«Умные пальчики», «Как помочь детям с плоскостопием», «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ и семье».  | по плану работы на год |  |
|  | В течении года | просветительская деятельность | Подготовка материала в уголок для родителей на разную тематику («Неболей-ка!», «Здоровье в наших руках», «Сундучок здоровья» и др.) |  |
|  | В течении года | Распространение информационных буклетов, памяток о здоровом образе жизни | изготовление информационных буклетов, памяток о здоровом образе жизни |  |
|  | В течении года | Опрос родителей | Анкетирование. |  |
|  | В течении года | Проведение тематических родительских собраний | по плану работы на год |  |
|  | В течении года | Проведение соревнований, мероприятий | по плану работы на год |  |
|  | *Июнь 2020 год* | **Обобщение результатов работы по теме на заседании педагогического совета.** |

**Список используемой литературы**

1. Белая К. Ю., Зимонина В. А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М. : Просвещение, 2000 – 94 с.

2. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М. : 1999 – 144 с.

3. Зимонина В. А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М. ;ВЛАДОС, 2003-304 с

4. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. : АРКТИ, 2002 – 64 с.

5. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.

6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М. : 2004

7. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М. : 2000 – 256 с.

8. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб. 2004 – 87 с.

9. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.