

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 52 «Самолётик»**



**Отчет о выполнении индивидуального плана работы
по самообразованию.**

**Тема: «Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей
младшего дошкольного возраста».**

На 2019-2020 учебный год.

Воспитатель Угрюмова О.В.

Сведения о педагоге

Ф.И.О. педагога **Угрюмова Ольга Владимировна**

Образования по специальности (дошкольное) **высшее**

Курсы переподготовки по специальности : **« Современные методики и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.»**

Квалификационная категория: **первая категория**

Дата прохождения процедуры аттестации

Дата прохождения следующей процедуры _____

Общий стаж педагогической работы: **1 год**

стаж педагогической работы в ДООУ: **1год.**

Награда (звания, знаки отличия и др.)

Тема по самообразованию: **«Развитие мелкой моторик у детей с ЗПР через взаимодействие с родителями посредством семейного клуба "Надежда"».**

Дата начало работы над темой **01.12.2018 г**

Дата окончания работы над темой

Курсы повышения квалификации

« Современные методики и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.»

Электронная почта : **olya.ugryumowa2015@yandex.ru**

Адрес сайта (электронного портфолио): _____

Дополнительная информация:

Владение педагогическими технологиями:

«Физическая культура»

Технические навыки:

Трудолюбие, дисциплинированность, систематическое и планомерное повышение своего профессионального уровня, стремление постоянно повышать качество своего труда .

Навыки в области ИТ-технологий:

пройдено обучение «Электронный гражданин»

Актуальность выбранной темы
«Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей раннего
возраста».

«Здоровье – это вершина, которую каждый должен покорить сам»
восточная мудрость

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Здоровье - это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Здоровье – это не только отсутствие болезней. Это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Образовательная область «Физическое развитие» по ФГОС, представлено в свою очередь двумя образовательными областями: «Здоровье» и «Физическая культура».

И включает в себя приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорнодвигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Уровень состояния здоровья (физического и психоэмоционального) детей как дошкольного, так и школьного возраста ежегодно падает. Это зависит от множества причин, в том числе и от увеличения умственной нагрузки, уменьшения возможности для двигательного и эмоционального отдыха, низкого уровня знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ). И изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия факторов: внешних (природных: техногенные катастрофы, экологические катаклизмы и т.д.) и социальных: (электронно-лучевое облучение при

злоупотреблении компьютерными играми и телевизором и т. д.)) и внутренних (наследственность, пол, возраст). Эти факторы подтверждают актуальность валеологической темы в дошкольном образовании.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

И отношение детей к своему здоровью - фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности.

Оздоровление воспитанников не может быть эффективным, если оно проводится только силами медицинских работников. Эта работа требует тесного сотрудничества с педагогическим персоналом и родителями, поэтому в организации создано детско — взрослое сообщество (дети — родители — педагоги).

Цель и Задачи (предмет, средства, предполагаемый измеримый результат)

Задачи оздоровления детей и пути их реализации.

Важнейшая задача каждого педагога дошкольного образовательного учреждения – организовать педагогический процесс, таким образом, чтобы воспитывать ценностное отношение к своему здоровью у каждого дошкольника.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно — правовыми документами, как Закон РФ «Об Образовании» (ст. 41 п.4. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают: 1) текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся; 2) проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;), «О санитарно — эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и др.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления

образованием, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в детских садах качественного улучшения детского здоровья. У детей низкий уровень знаний о ценности своего здоровья и мы должны научить детей самостоятельно заботиться о своём здоровье.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа — здоровый ребенок — успешный ребенок, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии»

дискуссионно, и у разных авторов встречаются разные трактовки.

Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса — детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду — это, прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Применительно к ребенку — обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Другими словами

целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Современные педагогические технологии в дошкольном образовании направлены на реализацию федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Я считаю, что применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий

- повысит результативность воспитательно-образовательного процесса;
- сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если:
 - будут созданы условия для возможности корректировки
 - помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков;
 - повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий;
 - расширять знания детей о здоровой и полезной пище, о правильном питании, его значимости;
 - формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья;
- повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность;
- обогащать двигательный опыт детей и развивать психо-физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу.

Для себя наметила следующие предполагаемые результаты:

Для детей:

- 1) Сформированы навыки здорового образа жизни.
- 2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- 3) Улучшены соматические показатели здоровья и показатели физической подготовленности.
- 4) Сформирована гигиеническая культура, потребность в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Дети научатся:

- определять свое состояние и ощущения;
- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
- использовать знания о том, что полезно и что вредно для организма.

Для родителей:

- 1) Сформированна активная родительская позиция.
- 2) Повышена компетентность родителей в вопросах физического развития и здоровья.

Для педагогов:

- 1) Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.
- 2) Повышение профессионального уровня педагогов.
- 3) Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

**Перспективный план работы по теме самообразования
«Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей младшего
дошкольного возраста».**

	Мероприятие	Форма работы	Сроки	Отметка о выполнении
САМОРЕАЛИЗАЦИЯ	Подготовительный этап.	Составление плана работы по самообразованию	Сентябрь	Наличие плана работы по самообразованию
	Изучение литературы	1. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. - М, Мозаика-Синтез, 2005 2. Антропова М. В. Гигиена детей и подростков. М.: Медицина, 1982. – 335с. 3. Белостоцкая Е. М. Гигиенические основы воспитания от 3 до 7 лет. М.: Просвещение, 1987. – 140с. 4. Давиденко Д. Н. Основы здорового образа жизни. Вестник Балтийской Академии, 1996. Выпуск 8.- с. 16-24 5. Марудова Е. В. Ознакомление дошкольников с окружающим миром. Экспериментирование. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 128с. 6. Стеркина Р. Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения// Дошкольное воспитание. 1996, №6, с. 2-14 7. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. "Физическая культура в дошкольном детстве" - Москва "Просвещение" 2004 г. 8. Валеология: Учебное пособие-хрестоматия.- Екатеринбург, 1997. 9. Андреева Н.А. Взаимодействие ДОУ и	Сентябрь - май	Изучение литературы

		семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Автореф. дис. ...канд. пед. наук //Н.А.Андреева.- Екатеринбург, 2005.– 22 с.		
	Проведение анализа заболеваемости детей в группе	Проведен мониторинг заболеваемости	Октябрь, апрель	+
	Разработка перечня необходимого оборудования для уголков здоровья.	Разработан перечень необходимого оборудования для уголков здоровья.	октябрь	+
	.Оформление «Паспорта здоровья детей».	.Оформлен «Паспорт здоровья детей».	ноябрь	+
	Разработка конспекта ООД «Путешествие в Страну здоровья».	Разработан конспект ООД «Путешествие в Страну здоровья».	ноябрь	+
	Самоанализ ООД «Путешествие в Страну здоровья».	Сделан самоанализ	декабрь	+
	Разработка проекта «В стране Здоровячков».	Подготовлен проект «В стране Здоровячков».	декабрь	+
	Оформление картотек.	«Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста», «Физкультминутки», «Игры по ЗОЖ», «Пальчиковые игры».	январь	+
РАБОТА С ДЕТЬМИ	Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т. д.	Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т. д.	Ежедневно	+
	.Проведение занятий по ФИЗО, в т.ч. с инструктором по ФИЗО.	Проведение занятий по ФИЗО, в т.ч. с инструктором по ФИЗО.(в зале и на улице)	3 раза в неделю	+
	Мониторинг по образовательной области «Здоровье».	Проведен мониторинг по образовательной области «Здоровье».	Октябрь, апрель	+
	Открытое мероприятие ООД «Гимнастика после сна».	Проведено открытое мероприятие ООД «Гимнастика после сна».	декабрь	+
	Неделя здоровья в	Совместно с родителями проведено	февраль	+

	ДОУ.	развлечение		
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	.Индивидуальные беседы с родителями вновь поступивших детей по ЗОЖ	Проведены индивидуальные беседы с родителями вновь поступивших детей по ЗОЖ	сентябрь	+
	.Консультация на тему: «Система здоровьесберегающих технологий в МАДОУ».	Проведены консультация на тему: «Система здоровьесберегающих технологий в МАДОУ».	октябрь	+
	Показ литературы и наглядного материала здоровьесберегающих технологий.	Показ, обсуждение литературы и наглядного материала здоровьесберегающих технологий.	октябрь	+
	Анкетирование среди родителей «Здоровый малыш!». 6.Индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании».	Подготовлены анкеты для родителей	декабрь	+
	Мастер- класс: «Изготовление дорожек здоровья»	Проведение мастер-класса	апрель	+
	Родительское собрание «О здоровье всерьез».	Проведение родительского собрания	май	
РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ	.Консультация для педагогов: «Виды здоровьесберегающих технологий и особенности методики проведения».	презентация	ноябрь	+
	Посещение семинара-практикума для педагогов «Формирование валеологического сознания у дошкольников в условиях дошкольного учреждения и семьи» с открытым просмотром мероприятия «Путешествие в	Участие в семинаре-практикуме для педагогов «Формирование валеологического сознания у дошкольников в условиях дошкольного учреждения и семьи» с открытым просмотром мероприятия «Путешествие в Страну здоровья».	декабрь	+

	Страну здоровья».			
	Посещение ООД у воспитателей ДОУ по формированию ЗОЖ.	Посещение открытых занятий по формированию ЗОЖ.	январь	+
	.Мастер – класс: «Игровой массаж».	.Мастер – класс: «Игровой массаж».	апрель	
	Обобщение результатов работы	самоанализ	май	