

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

Индивидуальный план работы по самообразованию.

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

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 -

Дата прохождения процедуры аттестации

Дата прохождения следующей процедуры _____

Общий стаж педагогической работы 1 год стаж педагогической работы в ДОУ 1 год.

Награда (звания, знаки отличия и др.)

Тема по самообразованию: «Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей раннего возраста».

Дата начало работы над темой 01.09.2019 г.

Дата окончания работы над темой г

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 опорно двигательной 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 пищи, 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 психофизические 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) Сформирована 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 раннего
возраста».**

Мероприятие	Форма работы	Сроки	Отметка о выполнении
Подготовительный этап.	Составление плана работы по самообразованию	январь	Наличие плана работы по самообразованию
Изучение литературы	<p>1 Степаненкова Э. Методика физического воспитания. - М, Мозаика-Синтез, 2005</p> <p>2 Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников. // Дошкольное воспитание, №11, 2002</p> <p>3 Куликова Л.Н МБДОУ ЦРР - д/с №142 "Росинка" г. Ульяновск. "Физкультурно-оздоровительный час как форма увеличения двигательной активности детей младшего и среднего дошкольного возраста". Дошкольник-образование-Здоровье, часть 2 - Ульяновск УИПКПРО 2012 г. с. 8</p> <p>4 "Интегрированный подход в работе с семьей по формированию у дошкольников основ культуры здоровья" Сборник материалов из опыта работы ДОУ Ульяновской области. Ульяновск 2014.</p> <p>5 Тарасова Т.А. "Контроль физического состояния детей дошкольного</p>	В течении года	изучено

	<p>возраста"</p> <p>методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М: ТЦ Сфера, 2005 г.</p> <p>6 . Полтавцева Н.В., Гордова Н.А.</p> <p>"Физическая культура в дошкольном детстве" - Москва</p> <p>"Прсвещение" 2004 г.</p> <p>7 Вайнер Э.Н. Общая валеология: Учебное пособие. - Липецк: Липецкое изд-во, 1998. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. - СПб: Петроградский и К°,1995.</p> <p>8 Валеология: Учебное пособие-хрестоматия.- Екатеринбург, 1997.</p> <p>9 Андреева Н.А. Взаимодействие ДОУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Автореф. дис. ...канд. пед. наук //Н.А.Андреева.- Екатеринбург, 2005.– 22 с.</p>		
Создать необходимые условия в группе	Дидактическое пособие по формированию здорового образа жизни для детей раннего возраста «Витамины — наши друзья»	март	Создано дидактическое пособие «Где растут овощи и фрукты?»
Анкетирование и консультирование родителей	Анкетирование и консультирование родителей	апрель	Получение данных в ходе проведения анкетирования родителей по

Повышение профессиональных знаний путем прослушивания вебинаров, участия в семинарах.	Еженедельное прослушивание вебинаров	В течении года.	Участие в семинаре «Комплексный подход к работе с детьми с особенностями в развитии». Участие в мастер-классе «Мысли-чувства-перемены», «Развитие партнерства: новые роли для родителей и специалистов»
Принять участие в конкурсе "Калейдоскоп средств, методов и форм" по теме "Физическое развитие детей в ДОУ"		май	
Изготовление книжек-малышек «Азбука здоровья»	книжка-малышка «Азбука здоровья»	декабрь	Изготовление книжек-малышек «Азбука здоровья»
Оформление фотоколлажа «Приобщаем ребенка к спорту»	Совместно с родителями собрать материал для создания фотоколлажа	май	
Мастер-класс «Взаимодействие с родителями по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников» презентация	Подготовка к мастер-классу	май	Проведение мастер-класса «Взаимодействие с родителями по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников»
Создать необходимые условия в группе	Пополнить предметно-развивающую среду пособиями	В течении года	Дидактическое пособие по валеологии (ЗОЖ) своими руками «Как устроен человек», «Книжка для братишки «Секреты здоровья»»
Пополнить уголок воспитателя	Формирование картотеки о здоровом образе жизни	В течении года	Наличие пальчиковых игр в картотеке
Создать необходимые условия в группе	Пополнить предметно-развивающую среду пособиями	В течении года	Изготовление дидактической игры для детей раннего возраста по формированию здорового образа жизни. «Разложим витаминки по местам»
Представление опыта. Участие в конкурсах.	Создать плакат по здоровый образ жизни совместно с детьми и	май	

	родителями		
Проведение мастер-класса с родителями «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»	Подготовка к мастер-классу	апрель	Проведение мастер-класса с родителями «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»
Представление опыта работы в рамках педагогического совета, совещания, «Школы педагога» на уровне ДОУ	Выступление на педсовете	февраль	Доклад и презентация на тему
Мастер-класс по изготовлению нестандартного спортивного оборудования для воспитанников 2–3 лет «Покорми зайчика»	. Подготовка к мастер-классу	март	Проведение мастер-класса «Покорми зайчика»
Представление опыта, участие в конкурсах.	Сфотографировать работы детей и написать заметку.	май	
Проведение мастер-класса с родителями «Изготовление дидактического пособия своими руками»	Подготовка к мастер-классу		Создание дидактического пособия «Поле спорта»
Участие в конкурсе посвященном дню здоровья (7 апреля)	Работа с родителями и детьми по созданию поделок к дню здоровья	апрель	Участие в конкурсе здоровьесбережению «Здоровье -это здорово!»
Проведение мастер-класса с родителями по формированию культуры здорового образа жизни у детей «Растим детей здоровыми!»	Подготовка к мастер-классу	апрель	Проведение мастер-класса с родителями по формированию культуры здорового образа жизни у детей «Растим детей здоровыми!»
. побуждать детей употреблять в пищу всё то, что полезно для здоровья	Аппликация	апрель	Аппликация « витамины для Маши»
Изготовление Лэпбука «Здоровое	Лэпбук	апрель	Лэпбук «Здоровое питание»

питание»			
Проведение мастер-класса с родителями "Здоровый образ жизни – хорошая привычка"	Подготовка к мастер-классу	апрель	Проведение мастер-класса с родителями "Здоровый образ жизни – хорошая привычка"
Анкетирование родителей.	Анкетирование, позволяющее оценить уровень удовлетворённости родителей работой дошкольного учреждения.	май	