

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 1год.

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.

Выделяются 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 заботится 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".</p> <p>Дошкольник-образование-Здоровье, часть 2 - Ульяновск УИПКПРО 2012 г. с. 8</p> <p>4 "Интегрированный подход в работе с семьёй 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" методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М: ТЦ Сфера, 2005 г. 6 . Полтавцева Н.В., Гордова Н.А.</p> <p>"Физическая культура в дошкольном детстве" - Москва "Пресвещение" 2004 г. 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-чувствования-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 посвященному 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 | |