МДОУ Старомайнский детский сад №5

Р.п. Старая Майна

**План по самообразованию педагога**

САЛИХОВОЙ НАТАЛЬИ АЛЕКСАНДРОВНЫ

(первая квалификационная категория)

Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в разновозрастной группе раннего возраста»

2022-2023гг

Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в разновозрастной группе раннего 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 развития 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:** Повысить профессиональную квалификацию по вопросу современных здоровье сберегающих технологий.

**Задачи:**

1. Продолжать изучать учебную, справочную, научно- методическую литературу по вопросу здоровье сбережения.

2. Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровье сбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки)

3. Направить жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении на сохранение и укрепление здоровья.

4. Систематизировать изученную литературу.

**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.

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

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

Издательство «Учитель» 2010г.Бейсенбаева А.А., Шокыбаев Ж.А, Катпаева Л.М..

1. **Этап – внедрение в практику.**
2. **Этап – обобщение собственного опыта педагогической деятельности**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | Формы работы |  |
| Месяц | С детьми | С педагогами | С родителями |
| Сентябрь | Разработка перечня необходимого оборудования для уголка здоровья.  1.Игровой самомассаж «Здравствуйте»  2.Дыхательная гимнастика «Желтые листочки» |  |  |
| октябрь | 1.Музыкально-ритмические движения с релаксациией «Маленькие ножки».  2.Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Белка» |  | Консультация на тему: «Здоровый образ жизни детей  в саду и дома». |
| Ноябрь. | 1.Психогимнастика «Веселый пирог»  2. Упражнение для массажа тела «Капуста» | Консультация для педагогов: «Виды здоровьесберегающих технологий и особенности методики проведения». |  |
| Декабрь | 1.Музыкально-ритмические движения «Зарядка»  2. Игровой массаж «Зайка» |  | Мастер-класс  «Массажные ладошки» |
| Январь | 1.Самомассаж рук «Малыши»  2. Музыкально-двигательные упражнения с самомассажем «В лес за елкой». |  | Родительское собрание: «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья» |
| Февраль | 1.Дыхательное упражнение «Ладошки»  2.Физкультминутка «Медвежата» |  |  |
| Март | 1.Гимнастика пробуждения «Потягушки»  2. Дыхательное упражнение «Снежинка» |  |  |
| Апрель | 1.Массаж лица «Нос, умойся»  2.Музыкально- ритмическое упражнение «ЕЖИК»  3. Самомассаж «Мурка» |  |  |
| Май | 1.Игровой массаж рук «Наши ручки»  2. Дыхательное упражнение «Воздушный шар» | Презентация «Странички из жизни группы» | Консультация «Польза дыхательной гимнастики и упражнения для детей». |