Утверждаю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Клопова

 Заведующий МБДОУ д/с № 22 «Тополек»

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

 **«Детский сад №22»**

 **План работы по саморазвитию**

**Воспитателя разновозрастной группы МБДОУ д\с №22 «Тополек»**

 **на 2022-2023учебный год**

**Тема: «Формирование основ здорового образа**

**жизни дошкольников через двигательную активность»**

 **Гремячево**

 **Содержание**

**1.Целевой раздел**

Пояснительная записка

Актуальность проблемы

Цели и задачи Программы

**2.Содержательный раздел**

Формы реализации Программы

Планируемые результаты освоения программы

**Пояснительная записка.**

 «Как никто не может дать другому того, что не имеет сам, так не может развивать, образовывать и воспитывать других тот, кто не является сам развитым, воспитанным и образованным. Он лишь до тех пор способен на самом деле воспитывать и образовывать, пока сам работает над своим воспитанием»

 А. Дистервег
Система профессионального образования нуждается в модернизации, чтобы соответствовать реалиям жизни в глобальном и быстро меняющемся мире. В государственном смысле - это соответствие образования современным жизненным потребностям страны. В педагогическом плане - ориентация не столько на усвоение знаний, умений и навыков, сколько на развитие личности, познавательных и созидательных способностей. Задачи повышения качества образования целенаправленно решают все взрослые участники образовательного процесса, но именно педагог как ключевая фигура образовательного процесса играет ведущую роль в реализации основных идей образования. Педагог является основным носителем, субъектом тактических изменений в образовательном пространстве. Ведь конкретного воспитанника воспитывает конкретный педагог, а значит, качество знаний каждого воспитанника будет зависеть от качества профессиональной подготовленности и мастерства каждого педагога.

Профессиональная деятельность педагога неполноценна, если она строится только как воспроизведение однажды усвоенных методов работы, если в ней не используются объективно существующие возможности для достижения более высоких результатов образования, если она не способствует развитию личности самого педагога. Без творчества нет педагога-мастера.
Профессиональная подготовка педагога не заканчивается в стенах педагогического учебного заведения, она продолжается на протяжении всего периода профессиональной деятельности. Непрерывность профессионального образования педагога является необходимой предпосылкой развития его творческих способностей, интегративным элементом его жизнедеятельности и условием постоянного развития индивидуального педагогического опыта. Рост профессионального мастерства и педагогической культуры педагога идет более интенсивно, если личность занимает позицию активного субъекта деятельности, если практический индивидуальный опыт осмысливается и соединяется с социальным и профессиональным опытом, если в педагогическом коллективе поддерживается и поощряется творческий профессиональный поиск. Какие бы формы методической работы ни избирал педагог , ее эффективность в конечном итоге определяется мерой самостоятельной работы учителя, его самообразованием.

**Актуальность проблемы**

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи, массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании, слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом. Поэтому проблема формирования основ о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

**Цель:** повышение педагогической компетентности в вопросе формирования основ здорового образа жизни дошкольников

**Задачи:**

1.Изучить учебную, научно-методическую литературу по данной теме

2.Изучить принципы построения модели здорового образа жизни

3.Расширять знания детей по теме

4.Содействовать становлению культуры здоровья и валеологического просвещения родителей

**Формы реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Формы работы и средства решения задач** | **Сроки** |
| **Самореализация и изучение методической литературы****Работа с детьми****Работа с родителями****Самоанализ** | 1.Знакомство и анализ новинок учебно-методической литературы2. Изучение и применение опыта других воспитателей по теме3.Выступление на педсовете «Формирование основ здорового образа жизни дошкольников»4.Использование интернет-ресурсов для работы с дошкольниками5.Анализ годового плана и перспективных планов с учетом данной проблемы6.Составление каталога литературы по изучаемой проблеме7.Посещение семинаров, педсоветов, РМО, открытых занятий8. Показ открытого занятия » Юные туристы» 1.Провести мониторинг представлений детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни2.Составить картотеку подвижных игр3. Постоянно включать в ОД комплексы упражнений включающие здоровьесберегающие технологии4.Сшить мешочки для метания5.Формировать представления об организме человека (о строении собственного тела)6. Проводить работу по осознанию самоценности своей и ценности жизни другого человека7. Формировать потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни1. Провести анкетирование по данной теме2.Консультация «Прогулки в зимнее время»3.Родительское собрание «Валеологическое воспитание дошкольников»4. Консультация «Формы совместного отдыха родителей и детей»5. Папка-передвижка «Здоровый образ семьи»6. Памятка по формированию здорового образа жизни у дошкольников1.Провести дагностику и сравнить с первичной диагностикой2.Провести самоанализ деятельности по теме3.Откорректировать планы для дальнейшей работы4.Проанализировать и дать оценку работы за год | СентябрьНоябрьВ течение годаВ течение годаВ течение годаВ течение годаНоябрьВ течение годаДекабрьВ течение годаФевральВ течение всего годаВ течение всего годаВ течение всего годаОктябрьЯнварьМартМайФевральОктябрьМартАпрельМай |

**Ожидаемые результаты:**

Повышение качества работы по физкультурно-оздоровительному направлению

Обеспечение всех сотрудников по данной проблеме

Повышение уровня профессиональной и правовой компетентности по формированию здорового образа жизни дошкольников

Использование новых форм и методов взаимодействия с детьми и семьями воспитанников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Сроки** |  **Источники** | **Краткие выводы** | **Практические выходы** |
| СентябрьОктябрьНоябрьДекабрьЯнварьФевральМартАпрельМай | Изучение литературы по теме - Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. / Ю.Е. Антонов [и др.]. - М.: АРКТИ, 2001. - 80 с.- Маханева М. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / М. Маханева. - М.: АРКТИ, 2004. - 263 с.<http://knowledge.allbest.ru>Консультация для воспитателей.Татьяна Вакуленко[www.maam.ru](http://www.maam.ru)Консультация для родителей Елена Тютюнник www.maam.ruЗдоровье-сберегающие технологииОльга Михайловаwww.maam.ruКонсультация для воспитателейБорзенкова Е.В<http://мадоу2.рф> Новикова И. М. Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009.- Безруких М..М. Здоровьеформирующее физическое развитие. М.: Владос,2001- Козлова С. А. Дошкольная педагогика: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. - 5-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 416 с. Глава VII. Физическое воспитание. С. 96-102.- Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. Москва, 2001 год.- Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П.Юрко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 98 с.М. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим», стр. 270;Методическое пособие- «Дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой»Сборник статей "Физическое воспитание детей дошкольного возраста", сост. Л.В.Русскова, Л.И.Баканенкова, М., 1982. [www.detskiysad.ru](http://www.detskiysad.ru)Коршунов А.В. «Правильная осанка - залог здоровья позвоночника» [www.spinet.ru](http://www.spinet.ru)«Развитие физических качеств у старших дошкольников в подвижных и спортивных играх»Абашина В.В.text.tr200.bizКонсультация для родителей Елена Тютюнник www.maam.ruПензулаева Л.И. Подвижные игры для детей дошкольного возраста.-М.:ВЛАДОС,2003 год |  Автоы книг делятся своим опытом по данной теме. Они говорят о том, чтоформированию у ребенка физических качеств способствует использование разнообразных подвижных игр и игровых упражнений.Регулярное проведение совместных игр обогатит дошкольников новыми впечатлениями, будет способствовать формированию навыков социальной компетентности, даст им новый социальный опыт, который так важен для развития их личности.Автор описал:- гимнастику для глаз для укрепления глазных мышц и снятия зрительного напряжения, - использование специальных упражнений лечебной физкультуры для укрепления сводов стопы и профилактики плоскостопия, укрепления мышц спины и брюшного пресса, - упражнения на релаксацию для снятия мышечного и эмоционального напряжения.Грамотно спланированная и организованная подвижная игра будет способствовать повышению двигательной активности детей во время пребывания их в детском саду, а, следовательно, укреплять здоровье дошкольников.Для определения уровня сформированности знаний и представлений дошкольников о здоровом образе жизни нами были использованы диагностические материалы И. М. Новиковой. В процессе работы на начальном этапе нами были определены уровни сформированности представлений и навыков здорового образа жизни На завершающем этапе была приведена повторная диагностика.Безруких Марьяна Михайловна в этом пособии описала развивающие двигательные программы для занятий с детьми дошкольного возраста, направленные на активизацию сенсомоторного развития, формирование осанки, основных видов движений. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей детей и этапов развития движений ребенка в период дошкольного детства. Пособие адресовано педагогам дошкольных учреждений; будет полезно родителям.В книге раскрываются основные вопросы дошкольной педагогики с учетом новейших психопедагогических исследований в России и за рубежом. Содержание книги соответствует государственным образовательным стандартам и предусматривает преемственность профессионального образования на его второй ступени (в вузе). Кроме того, в учебник включена дополнительная информация для любознательных, педагогические задачи, практические творческие задания, имеющие целью проверку усвоенных знаний.В книге написано, что правильное физическое воспитание школьников должно быть комплексным: и дома, и в детском саду ребенок должен получать посильные физические нагрузки. Особенно важную роль играет домашнее физическое воспитание детей.Подвижные игры играют большое значение на физическое воспитание ребёнка, с самого раннего возраста дети растут подвижными и энергичными – это является залогом здоровья. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельностьАвтор написал, что даже новорожденному ребенку важен витамин Д, который является своеобразной профилактикой рахита. Он стимулирует рост костной ткани и регулирует обменные процессы кальция и фосфора.Классифицируют витамины по физическим свойствам: Жирорастворимые витамины: . витамин A . витамин D . витамин E . витамин KВодорастворимые витамины: . витамины комплекса В (около двух десятков витаминов, отличающихся один от другого по химическим и биологическим свойствам, влияющих на разные функции организма путем воздействия на нервную систему) . витамин С . витамин PPДыхание сопровождает человека от первого вдоха новорожденного и до последнего. «Пока дышу-надеюсь», - говорили древние. Верят в эту формулу и современники.Работа по профилактике нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата — один из важных факторов укрепления здоровья детей, их всестороннего физического развития. Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте медицинских работников, воспитателей, родителейАвтор писал: «Правильная осанка характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела. Неправильная осанка - различные асимметрии человеческого тела, в частности положения туловища и позвоночника».Спортивные игры — самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Спортивные игры, в которых соревнуются две (или более) команды называются командными спортивными играми.При закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.В книге описаны занятия,которые позволяют освоить жизненно важные двигательные умения в ходьбе,беге ,прыжках и тд. | Консультация для воспитателей «Роль воспитателя в проведении подвижных игр на прогулке детьми».Приложение №1Изготовление папки передвижки для родителей «Физическое воспитание дошкольников»Приложение №2.Профилактика плоскостопия.Приложение №3.Консультация для родителей « Роль семьи в физическом воспитании ребенка»Приложение №4.Диагностическая работа с детьмиПриложение №5.Конспект НОД по физической культуреПриложение №6Конспект НОД по физической культуреПриложение №7Изготовление папки передвижки «На зарядку становись»Приложение №8.Консультация для родителей»Развитие двигательной активности ребенка дома».Консультация для родителей «Роль витаминов»Приложение №10.Консультация для воспитателей «Значение дыхательной гимнастики»Приложение 11Консультация для родителей «Правильня Обувь»Папка передвижкаПриложение №12Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.Приложение №13.Проведение подвижной игры «Бадминтон»Приложение №14.Изготовлениепапки передвижки для родителей «Закаливание детей летом».Приложение №15Анкетирование родителейПриложение № 16.Конспект НОД по физической культуре: «Моряки»Приложение№17«Спортивный праздник-МАМА,ПАПА,Я спортивная семья»Приложение № 18«Спортокиада»Приложение № 19«Олимпийские игры»Приложение №20 |