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 литературы  2. Изучение и применение опыта других воспитателей по теме  3.Выступление на педсовете «Формирование основ здорового образа жизни дошкольников»  4.Использование интернет-ресурсов для работы с дошкольниками  5.Анализ годового плана и перспективных планов с учетом данной проблемы  6.Составление каталога литературы по изучаемой проблеме  7.Посещение семинаров, педсоветов, РМО, открытых занятий  8. Показ открытого занятия » Юные туристы»  1.Провести мониторинг представлений детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни  2.Составить картотеку подвижных игр  3. Постоянно включать в ОД комплексы упражнений включающие здоровьесберегающие технологии  4.Сшить мешочки для метания  5.Формировать представления об организме человека (о строении собственного тела)  6. Проводить работу по осознанию самоценности своей и ценности жизни другого человека  7. Формировать потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни  1. Провести анкетирование по данной теме  2.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 дошкольников  1.Провести дагностику и сравнить с первичной диагностикой  2.Провести самоанализ деятельности по теме  3.Откорректировать планы для дальнейшей работы  4.Проанализировать и дать оценку работы за год | Сентябрь  Ноябрь  В течение года  В течение года  В течение года  В течение года  Ноябрь  В течение года  Декабрь  В течение года  Февраль  В течение всего года  В течение всего года  В течение всего года  Октябрь  Январь  Март  Май  Февраль  Октябрь  Март  Апрель  Май |

**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** |
| Сентябрь  Октябрь  Ноябрь  Декабрь  Январь  Февраль  Март  Апрель  Май | 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.ru  Здоровье-  сберегающие технологии  Ольга Михайлова  www.maam.ru  Консультация для воспитателей  Борзенкова 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.biz  Консультация для родителей  Елена Тютюнник  www.maam.ru  Пензулаева 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 жизнедеятельность  Автор 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 K  Водорастворимые 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 PP  Дыхание 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, родителей  Автор 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 №1  Изготовление 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 детьми  Приложение №5.  Конспект НОД по физической культуре  Приложение №6  Конспект НОД по физической культуре  Приложение №7  Изготовление 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 11  Консультация для родителей «Правильня Обувь»  Папка передвижка  Приложение №12  Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.  Приложение №13.  Проведение подвижной игры «Бадминтон»  Приложение №14.  Изготовление  папки передвижки для родителей «Закаливание детей летом».  Приложение №15  Анкетирование родителей  Приложение № 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 |