



Индивидуальная тема по самообразованию:

«Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников».



Пояснительная записка (анализ ситуации, выделение проблемы)
на 2014-2017 учебный год.

Методическая тема школы: Современные подходы к организации образовательного и воспитательного процесса в условиях введения ФГОС ДО.

Тема работы МО: Инновационная деятельность ДОУ в условиях введения ФГОС ДО.

Индивидуальная тема по самообразованию: «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ».

Цель: повышение своего уровня компетентности и профессионализма в изучении здоровьесберегающих технологий; внедрение и применение технологий в работе с детьми, педагогами и родителями, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Сформировать у детей адекватное представление о строении собственного тела, помочь ребенку создать целостное представление о своем теле.
2. Научить " слушать" и "слышать" свой организм.
3. Осознать ценность своей и ценность жизни другого человека.
4. Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.
5. Привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.
6. Развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.
7. Научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами.
8. Формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Форма самообразования: индивидуальная.

Объект самообразования: физическое развитие дошкольников.

Предмет самообразования: здоровьесберегающие технологии.

Гипотеза: здоровьесберегающие технологии дадут возможность обеспечить высокий уровень здоровья детей и воспитание валеологической, социально – психологической и духовно – нравственной культуры, применительно к взрослым – поможет становлению культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей. использования методики обучения игре в шахматы для дошкольников;

Практическая значимость самообразования заключается в том, что результаты исследования по данной проблеме могут использоваться в практике работы воспитателей ДОУ.

Предполагаемый результат:

- ✚ Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- ✚ Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону);
- ✚ Совершенствование навыков самостоятельности;
- ✚ Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни

Здоровьесберегающие образовательные технологии– системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Сроки работы над проблемой: сентябрь 2014 г. – май 2015 г.

Форма отчета о проделанной работе: презентация опыта работы по выявленной проблеме.

Направления работы:

1. Работа с детьми.
2. Взаимодействие со специалистами.
3. Работа с родителями.
4. Взаимодействие с руководством ДОУ.

Материально – технические условия: музыкальный, физкультурный залы, физкультурный уголок в группе, медицинский кабинет, спортивная площадка, наличие методического, игрового материала для освоения темы.

Используемые методические методы и приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Формы работы: утренняя гимнастика (ежедневно); физкультурные занятия; музыкально – ритмические занятия; прогулки с включением подвижных игр; пальчиковая гимнастика (во время режимных моментов); зрительная, дыхательная гимнастика на занятиях; оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно); физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях); употребление кислородных коктейлей; спортивные досуги, развлечения, праздники; беседы, консультации.

Основные направления работы с детьми.

Используемые современные образовательные технологии в работе с детьми.

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии: динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.), подвижные и спортивные игры, точечный массаж, музыкотерапия, сказкотерапия, самомассаж.

2. Технология развивающего обучения. Использование технологии развивающего обучения вызвана не только педагогическими преимуществами, но и введением в действие Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, которые определяют содержание и структуру образовательной программы каждого ДОУ.

3. Игровые технологии: совместный пересказ художественных произведений или сочинение новых сказок, историй позволяет придумывать детям свои истории, фантазировать, высказывать свою точку зрения. Театрально-игровая деятельность обогащает детей новыми знаниями, умениями, развивает интерес к литературе, активизирует словарь. Учитывая это, организую игровые ситуации: «Путешествие по стране Витамиции», «Осторожно, микробы», «Увлекательное путешествие в Спортландию» и др.

4. Технология проблемного обучения: создание проблемных ситуации, побуждение детей выдвигать гипотезы, делать выводы.

5. ТРИЗ - теория решения изобретательских задач: использование ТРИЗ помогает развивать фантазию детей. Используемые дидактические игры: «Что полезно, а что вредно для здоровья», «Хорошо – плохо», «Магазин полезных продуктов», «Ошибки художника», «Правильные поступки» и др. Данные игры учат выявлению противоречий в объекте, явлений.

6. Информационные компьютерные технологии:

- подбор иллюстративного материала к занятиям и для оформления стендов, групп, кабинетов (сканирование, Интернет, принтер, презентации);
- подбор дополнительного материала из различных источников к занятиям;
- обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов;
- создание презентаций для повышения эффективности образовательных занятий с детьми;
- создание презентаций для проведения мастер-классов для педагогов и родителей;
- использование цифровой фотоаппаратуры и программ редактирования фотографий, которые позволяют управлять снимками так же просто, как фотографировать, легко находить нужные, редактировать и демонстрировать их;
- использование Интернета в педагогической деятельности, с целью информационного и научно-методического сопровождения образовательного процесса в дошкольном учреждении, как поиск дополнительной информации для занятий, расширения кругозора детей;
- подготовка консультаций, памяток для родителей и педагогов, оформление буклетов, материалов по различным направлениям деятельности;
- использование компьютера в ведении документов, создании различных баз данных;
- подготовки материалов для сайта учреждения.

7. Технология исследовательской деятельности:

- Опыты (экспериментирование). Содержание работы: «Значение воды в жизни человека», «Секреты воздуха» и другие.
- Коллекционирование. Содержание работы: «Зимние и летние виды спорта», «Полезные и вредные продукты питания».
- Путешествие по карте. Содержание работы: «Опасные предметы вокруг нас», «Правила дорожные – ребятам знать положено!», «В мире электроприборов», «Разговор с незнакомцем на улице» и др.

8. Технология интегрированного обучения.

- выбор областей
- учёт программных требований;
- базовое направление;
- выявить основной принцип построения системы занятия;
- продумать развивающие задачи;
- использовать разнообразные виды деятельности;
- учитывать особенности формирования развития различных видов мышления;
- использование количества атрибутов и наглядного материала;
- использовать методы и приёмы продуктивного характера;
- учитывать личностно-ориентированный подход;

С целью фиксации сформированности у дошкольников представления о здоровом образе жизни мной была организована диагностика. По каждой группе имеется папка, где хранятся результаты динамики развития каждого ребенка. В начале года диагностика проводится с целью выявления уровня развития детей, в конце – с целью сравнения полученного и желаемого результата. Для сбора информации данных используются такие методы, как: беседы, наблюдения. Определила следующие направления: «Здоровый образ жизни», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди», «Знание правил личной гигиены».

9. Физкультурно-оздоровительные технологии.

Для реализации поставленных задач физкультурно-оздоровительных технологий разработала программу по кружковой работе «Веселая аэробика». В программе отражены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, по отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств.

Работа с родителями.

Необходимо большое внимание уделять работе с семьями воспитанников, с целью исключения психотравмирующих ситуаций, формирования здорового образа жизни ребёнка. Для более тесного сотрудничества были запланированы совместные праздники и развлечения: «День здоровья», «Папа, мама, я - спортивная семья!» и другие. (Дни открытых дверей). Так же для родителей памятки и буклеты подготовлены на темы: «Как правильно одеть ребенка на прогулку», «Профилактика гриппа», «Острые кишечные инфекции» и другие. Данную информацию размещается совместно с педагогами в группах на информационных стендах.

Работа с педагогами.

Моя педагогическая деятельность построена на систематическом взаимодействии с сотрудниками и специалистами детского сада, на регулярном обмене педагогическим опытом и совместном проведении плановых и внеплановых мероприятий. Так, например мною подготовлены консультации, презентации для сотрудников на темы: «Закаливание детей в условиях детского сада», "Методика проведения утренней гимнастики с детьми разных возрастных групп", «Организация и методика проведения прогулки в детском саду». Для размещения необходимой информации оформила наглядно-информационный стенд «Здоровый малыш». Информационный стенд позволяет в доступной форме донести до родителей и педагогов любую информацию. Тематика стенда разнообразна, динамична, меняется в зависимости от накопления и необходимости донесения нового материала.

Итог работы по теме самообразования:

В целом, по моим наблюдениям дети к концу учебного года стали бережнее относиться к своему здоровью, лучше следить за культурно-гигиеническими навыками, стали делать друг другу замечания в неправильном поведении или отношении к чему-либо. Более тщательно стали соблюдать режим дня, некоторые стали дома делать утреннюю гимнастику. Также ребята улучшили показатели в гибкости, скорости бега, и других параметрах на физкультурных занятиях. Прогулки стали более интересными: ребята стали задавать много вопросов о том, как устроены деревья, цветы, чем питаются насекомые, о погоде, стали проводить больше опытов, чтобы узнать о каком-либо явлении. К концу года ребята лучше изучили строение тела, они без труда могут показать расположение основных органов в теле человека, а также рассказать об их функциях. Развивающие занятия с детьми по ОБЖ, социальному миру расширили представления детей по данной теме. В дальнейшем я планирую продолжать такие занятия, но больше внимания, на мой взгляд, необходимо уделить работе с родителями, которые очень часто ссылаются на сильную занятость и порой не хотят замечать проблемы в жизни и здоровье своего ребенка. А чтобы работа с родителями проходила более плодотворно, необходимо более тесное взаимодействие со специалистами.

Матрица ИОМ.

Раздел плана	Форма работы	Практические выходы
сентябрь		
Самореализация	Изучение литературы по данной теме. Проведение анализа заболеваемости детей в группе. Продолжение изучение программы по образовательной области «здоровье»	Повышение знаний, сбор материала
Работа с детьми	Проведение Дня Здоровья Проведение осеннего праздника Организация подвижных игр (ежедневно) Проведение физкультурных занятий (в течение года)	Учить детей охранять и укреплять свое здоровье Развивать эмоциональную сферу. Формировать гармоничную личность. Формировать потребность в двигательной активности. Формировать потребность в двигательной активности, навыки здоровьесбережения.
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями по теме « Спортивная одежда и обувь для занятий физкультурой»	Предоставление родителям педагогической информации по данной теме
октябрь		
Самореализация	Оформление «Паспорта здоровья детей». Разработка конспекта ООД «Путешествие в Страну здоровья». Работа с книгой Ткаченко Т.А. «Развиваем мелкую моторику»	Повышение знаний, сбор материала
Работа с детьми	Проведение динамических пауз во время занятий (в течение года) Проведение релаксации (в течение года) Проведение утренней гимнастики (каждый день) Проведение пальчиковой гимнастики (ежедневно) Проведение осеннего праздника Диагностика уровня физической подготовки детей	В качестве профилактики утомления В качестве профилактики непропорциональной нагрузки на мышцы В целях укрепления организма В качестве развития моторики Развивать эмоционально- волевою сферу и игровую деятельность Выявит уровень физического развития детей. Сбор и обработка данных

Работа с педагогами	Участие в семинаре-практикуме для педагогов «Формирование валеологического сознания у дошкольников в условиях дошкольного учреждения и семьи» с открытым просмотром мероприятия «Путешествие	
Работа с родителями	Консультация для родителей «Берегите глазки»	Предоставление родителям педагогической информации по данной теме
ноябрь		
Самореализация	Обновление физкультурного уголка Оформление картотек: «Гимнастика для глаз» Продолжение работы с книгой Ткаченко Т.А. «Развиваем мелкую моторику»	Создание условий для сохранения здоровья Повышение знаний, сбор материала
Работа с детьми	Разработка проекта «В стране Здоровячков». Проведение тематического мероприятия «День Матери»	развивать поисковую деятельность, интеллектуальную инициативу; Развивать эмоционально- волевою сферу и игровую деятельность
Работа с родителями	Консультация для родителей «Агрессивные дети»	Предоставление родителям педагогической информации по данной теме
Работа с педагогами	Посещение НОД у воспитателей ДОУ по формированию ЗОЖ. Мастер – класс: «Игровой массаж».	
Работа с родителями	Консультация для родителей «Агрессивные дети»	Предоставление родителям педагогической информации по данной теме
декабрь		
Самореализация	Оформление картотек: «Дыхательная гимнастика»	Сбор аналитической информации
Работа с детьми	Проведение новогоднего утренника	Развивать эмоционально- волевою сферу и игровую деятельность
Работа с родителями	Индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании». Семинар - практикум: «Изготовление дорожек здоровья». Консультация для родителей «Встречаем Новый год вместе с ребенком»	Предоставление родителям педагогической информации по данной теме

январь		
Самореализация	Продолжение изучение программы по образовательной области «Физическая культура»»	Повышение знаний, сбор материала
	Оформление картотек «Физкультминутки», «Игры по ЗОЖ», «Пальчиковые игры».	
Работа с детьми	Проведение тематических дней новогодних каникул	Формировать потребность в двигательной активности, развивать умение сознательно выработать полезные привычки.
Работа с родителями	Консультация для родителей « Что такое подготовка к школе?»	Предоставление родителям педагогической информации по данной теме
февраль		
Самореализация	Работа с методической литературой (ж-л «Дошкольное воспитание») Оформление картотек «Игры по ЗОЖ» Разработка перечня необходимого оборудования для уголков здоровья.	Повышение знаний, сбор материала
Работа с детьми	Проведение утренника к Дню Защитника Отечества	Развивать эмоционально- волевою сферу и игровую деятельность
Работа с родителями	Консультация « Отец как воспитатель»	Предоставление родителям педагогической информации по данной теме
Работа с педагогами		
март		
Самореализация	Работа с методической литературой (ж-л «Здоровье дошкольника») Оформление картотек «Пальчиковые игры».	Повышение знаний, сбор материала
Работа с детьми	Проведение утренника к 8 Марта	Развивать эмоционально- волевою сферу и игровую деятельность

Работа с родителями	Консультация «Счастье- это когда тебя понимают»	Предоставление родителям педагогической информации по данной теме
Работа с педагогами	Мастер – класс: «Игровой массаж».	
апрель		
Самореализация	Продолжение изучения основной примерной программы «Мир открытий» по образовательной области «Здоровье»	Повышение знаний, сбор материала
Работа с детьми	Развлечение «День Земли» Мониторинг	Развивать эмоционально- волевую сферу и игровую деятельность Подведение итогов эффективности использования современных здоровьесберегающих технологий
Работа с родителями	Консультация «Готовность к школе »	Предоставление родителям педагогической информации по данной теме
Работа с педагогами	Участие в семинаре-практикуме для педагогов «Формирование валеологического сознания у дошкольников в условиях дошкольного учреждения и семьи» с открытым просмотром мероприятия «Путешествие в Страну здоровья».	Повышение знаний, сбор материала
май		
Самореализация	Открытое мероприятие ООД «Путешествие в Страну здоровья Продолжение изучения основной примерной программы «Мир открытий» по образовательной области «Физическая культура»	Повышение знаний, сбор материала Пополнение методической копилки
	Сбор информации	
Работа с детьми	Открытое мероприятие ООД «Путешествие в Страну здоровья Проведение праздника «День Победы»	Развивать эмоционально- волевую сферу и игровую деятельность
Работа с родителями	Анкетирование среди родителей «Здоровый малыш!». Индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании». Консультация «Что такое патриотическое воспитание»	Предоставление родителям педагогической информации по данной теме Подведение итогов работы. Анализ результатов совместной деятельности
Работа с педагогами	Обобщение результатов работы по теме на заседании методического объединения. Презентация проекта «В стране Здоровячков».	