

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА  
"СОЛНЫШКО"**

**План работы по самообразованию инструктора по физической культуре  
«Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни  
с использованием «Здоровьесберегающих технологий».**

**Выполнила:  
Инструктор по физической культуре  
Костылева Е.С.**

пгт. Октябрьское, 2023 уч.г.

## Индивидуальный план самообразования

Ф.И.О. инструктора – Костылева Елена Сергеевна

Должность, образование – инструктор по физической культуре, высшее

Стаж работы в ДОУ – 8 лет

Квалификационная категория – первая категория

Курсы повышения квалификации: Удостоверение о повышении квалификации «Институт развития и образования» Нижнетагильский филиал 2015 г; Диплом о профессиональной переподготовке «Инструктор по физической культуре» 2018 г; Диплом о профессиональной переподготовке «Организация деятельности тренера по плаванию» 2022 г; Сертификат участника «Технологии эффективной коммуникации в работе современного воспитателя» 2022; КПК «Основы информационной безопасности» 2022 г; «Дошкольное образование и комплексная безопасность детей» 2022; КПК « Оказание первой медицинской помощи» 2022 (16 ч); КПК «Особенности обучения и воспитания детей дошкольного возраста с ЗПР в соответствии с ФГОС ДО» 2022 (72 ч); КПК «Воспитание и обучение детей с расстройствами аутистического спектра в условиях реализации ФГОС» 2023 (36 ч); КПК «Одарённые дети. Особенности развития и система сопровождения в ДОО» 2022 (72); КПК « Современные технологии с детьми дошкольного возраста по ФГОС ДО» 2022 (72 ч); КПК «Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии дошкольников и их применение в условиях ФГОС ДОО» 2023 (36ч).

Работа начата: Начала работы: сентябрь 2023

Когда предполагается закончить работу над темой: май 2024

**Цель самообразования по теме:** повышение своего профессионального мастерства и компетентности в использовании здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе детей старшего дошкольного возраста.

### Задачи самообразования:

- охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность посредством внедрения здоровьесберегающих технологий;
- расширять и закреплять представление детей о пользе для здоровья овощей, о сборе урожая и использовании в пищу различных частей огородных растений;
- формировать представления о значении санитарно-гигиенических процедур для здоровья человека;
- формировать представления дошкольников о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил;
- формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту;
- формировать у детей представления об особенностях жизни в большом городе; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека;
- формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье;

### Актуальность:

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему

здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социальнодемографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, 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 представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной. Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об здоровом образе жизни.

#### **Формы работы с детьми:**

- совместная деятельность инструктора с детьми; - индивидуальная работа с детьми; - свободная самостоятельная деятельность детей.

#### **Формы работы с родителями:**

- консультации; - индивидуальные и групповые беседы;  
- оформление наглядной информации (стенды, папки-передвижки);  
- привлечение к обогащению развивающей предметно-развивающей среды группы.

**Используемые технологии:** здоровьесберегающие, игровые, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные.

#### **Ожидаемые результаты:**

- овладение детьми навыками ЗОЖ;  
- снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном учреждении заболеваний;  
- совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;  
- повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;  
- стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

#### **Продукты педагогической деятельности в рамках самообразования по теме:**

- буклеты, памятки, брошюры, консультации и рекомендации для родителей.  
- пополнение методической копилки.

## План саморазвития инструктора по физической культуре:

### Подготовительный этап

Содержание работы	Цель
Изучение методической литературы, периодических изданий, научной литературы, учебно-методической литературы.	Углубленное изучение методов и форм работы с детьми по теме самообразования.
Выбор конкретных приёмов, методов и видов работы по самообразованию.	Определить цели и задачи практической деятельности; средств и методов по профессиональному саморазвитию.
Совершенствование работы с ПК. Использование образовательных интернет - ресурсов.	Освоение различных методов и приёмов обучения; использование их в своей деятельности.
Изучение и анализ психолого-педагогической литературы. Анализ и оценка своей деятельности и деятельности детей	Развитие личностных свойств, способствующих высоким результатам и устранению недостатков.
Освоение инновационных форм работы с семьёй. Изучение семей и педагогических возможностей родителей. Ознакомление с опытом коллег.	Освоить формы работы с родителями

### Основной этап:

Месяц	Работа с детьми	Работа с родителями	Развивающая среда
Сентябрь	Занятие «Как устроено тело человека?» Цель: познакомить детей с внешним строением, возможностями тела человека (человек умеет смотреть, слышать, дышать, думать, бегать...) Беседа «Как растёт человек?» Д\И «Умею – не умею».	Методические рекомендации «Организация закаливающих процедур домашних условиях» Анкетирование «Культура здоровья в детском саду»	Создание с детьми алгоритма. «Правила в картинках – правильная осанка».
Октябрь	Презентация «Кожа – помощница». Цель: учить детей правильно реагировать на небольшие травмы и умению оказать первую помощь.	Консультации: «Здоровые дети – в здоровой семье», «ОРВИ и грипп» Выставка рисунков детей и родителей «Наша здоровая и спортивная семья».	П\И «Лабиринты здоровья». Задачи: закрепить знания о предметах личной гигиены и их предназначении.
	Игра «Дышите – не	Консультация для	Изготовление с

<b>Ноябрь</b>	дышите». Цель: дать знания о строении органов дыхания, о значении чистого воздуха для здоровья человека.	родителей «В здоровом теле, здоровый дух!».	детьми схем «Гочечный массаж».
<b>Декабрь</b>	Беседа «Микробы и вирусы» Цель: дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях.	Консультации: «Прогулка и её значение для здоровья ребёнка» Беседа «Выходные на свежем воздухе с ребёнком»	Подбор спортивно-игрового оборудования, для подвижной игры «Микроб».
<b>Январь</b>	Беседа «Что происходит, когда мы едим?» Цель: ознакомить детей с значением и работой пищеварительной системы организма	Консультации: «Вкусно и полезно ли?» «Если ваш ребёнок – аллергик» Папка – передвижка «Зимние игры и развлечения»	ПЦИ «Вредно – полезно» Задачи: формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать зрительное восприятие, произвольное внимание. Материал: мячи.
<b>Февраль</b>	Беседа «Режим дня» Цель: сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.	Консультации «Лечебная гимнастика» «Стоп – грипп» Организация фотовыставки «Движение – жизнь»	ПЦИ «Что сначала – что потом (режим дня)» Задачи: закреплять представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья.
<b>Март</b>	Беседа «Если хочешь быть – закаляйся!» Цель: Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека.	Консультации: «Влияние природных факторов на закаливание».	Создание выставки «Как я делаю зарядку» из детских работ (рисунки)
<b>Апрель</b>	Беседа «Осанка – стройная спина» Цель: познакомить детей с правилами сохранения правильной осанки.	Консультации: «Культурно – гигиеническое воспитание в семье» «Осанка и её значение для укрепления здоровья детей».	Создание стенгазеты: «Моя семья и спорт»
<b>Май</b>	Беседа «Правила поведения на воде» Цель: Формировать	Консультации: «Здоровый образ жизни в семье»	Оснащение групп для развития двигательной активности детей в

	у детей навыки безопасного поведения на воде	«Осторожно, клещи! Консультации: «Летний отдых».	летний период.
--	--	--	----------------

Литература:

1. Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.;
2. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.:АРКТИ, 2002г.;
3. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.;
4. Яковлева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» — М.:Школьная Пресса, 2006г.;
5. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;
6. Брызгунов И.П. «Научите детей не болеть» — Москва, Гуманитарный издательский , 2004г.;
7. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» - М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;
8. Научно-практический журнал «Медработник» Дошкольного Образовательного Учреждения №3, 2009г.; 9. Ресурсы сети Интернет, точка доступа: [www.refoteka.ru](http://www.refoteka.ru).