План по самообразованию(2020-2021уч.г.)

**Тема:**

«Использование здоровьесберегающих технологий

в работе с детьми дошкольного возраста.»

**Цель:**

Продолжать повышать профессиональную квалификацию по вопросу

использования здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

1. Продолжать изучать учебную, справочную, научно – методическую литературу по вопросу здоровьесбережения.
2. Планировать работу   по формированию у детей представлений  о работе дыхательной системы, о способах ее оздоровления и профилактики заболеваний .
3. Планировать работу с учетом изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики).
4. Собрать картотеку  дыхательных  гимнастик.
5. Систематизировать изученную литературу.

**Литература:**

1. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М. : Метафора. – 2003

2.Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада [Текст] / М.Ю.Картушина. – М.: Творческий центр "Сфера", 2004. – 384 с.

3.Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье» (методическое пособие). – М.: ТЦ Сфера, 2009.

4.«Дошкольное воспитание», научно-методический журнал; ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел плана | Форма работы | Задачи | Отчёт о выполнении |
| **Сентябрь** | | | |
| Работа с детьми | Беседа «Как мы дышим?».    Рассматривание плаката и анатомических атласов по теме  «Дыхательная система»  Дидактическая игра «Волшебные пузырьки»  Проведение осенних праздников во всех группах.  Организация закаливающих  мероприятий в период адаптации.  Организация подвижных игр (ежедневно).  Проведение физкультурных занятий(в течение года). | Дать детям представление о том, что дыхание - одна из важнейших функций организма; сформировать  представление о строении и местоположении легких.  Формировать элементарные представления о строении легких и дыхательной системы.    Формировать представление о роли воздуха для жизнедеятельности человека.  Развивать эмоциональную сферу, Формировать гармоничную личность.  Учить детей сохранять и укреплять здоровье.  Формировать потребность в двигательной активности.  Формировать потребность в двигательной активности, навыки здоровьесбережения. |  |
| Работа с родителями | Опрос родителей по вопросам, позволяющих изучить культуру здоровья семьи.   Изучение индивидуальных особенностей ребенка. Оформление карт развития.  Знакомство родителей с условиями, содержанием, методами воспитания  детей в дошкольном учреждении. | Изучить степень причастности семьи воспитанника к ведению здорового образа жизни.   Изучение индивидуальных особенностей ребенка. Оформление карт развития.  Знакомство родителей с условиями, содержанием, методами воспитания  детей в дошкольном учреждении |  |
| Самореализация | Изучение программного содержания образовательной области «Здоровье» для подготовительной группы.  Работа с книгой  Щетинин М. Н. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой для детей»  Работа с книгой Иова Е.П. « Утренняя гимнастика под музыку». | Сбор и обработка данных.  Изучить методику проведения дыхательной  гимнастики для всех возрастных групп.  Изучить комплексы утренней гимнастики для всех возрастных групп, систематизировать музыкально-ритмические упражнения. |  |
| **Октябрь** | | | |
| Работа с детьми | Знакомство с понятием «дыхательная гимнастика».  Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.  Проведение динамических пауз во время занятий (в течение года).  Проведение релаксации (в течение года).  Проведение утренней гимнастики (каждый день).  Проведение пальчиковой гимнастики (ежедневно). | В увлекательной для ребенка форме закрепить представление о строении дыхательной системы   Сформировать у детей представление о дыхательной гимнастике, как об одном из видов оздоровительных гимнастик.  Применение полученного опыта на практике.  В качестве профилактики утомления.  В качестве профилактики непропорциональной нагрузки на мышцы.  В целях укрепления организма.  Рекомендуется всем детям для развития моторики |  |
| Работа с родителями | Оформление родительского уголка «Узнайте вместе с ребенком, почему мы дышим» | Сформировать у родителей представление об элементарном экспериментировании. |  |
| Самореализация | Составление картотеки дыхательных, пальчиковых и других гимнастик. | Пополнение методической копилки.  Повышение знаний, сбор материала. |  |
| **Ноябрь** | | | |
| Работа с детьми | Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.  Просмотр детского телешоу «В гостях у Витаминки» | Применение полученного опыта на практике  В увлекательной для ребенка форме дать представление о строении дыхательной системы и способах ее оздоровления. |  |
| Работа с родителями | Оформление стенда «Как с пользой провести выходной день с ребенком» | Повышение заинтересованности родителей в развитии у детей навыков ЗОЖ. |  |
| Самореализация | Обработка анкетных данных.  Обновление физкультурного оборудования.  Подготовка и оформление документации. | Сбор информации для выбора направления работы с детьми.  Создание условий для сохранения  стимулирования здоровья.  Сбор и обработка данных. Оформление личных дел, карт развития. |  |
| **Декабрь** | | | |
| Работа с детьми | Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.  Беседа  о болезнях дыхательной системы, о мерах профилактики этих болезней.  Проведение новогодних утренников во всех группах. | Познакомить детей со способами профилактики болезней дыхательной системы.  Развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность. |  |
| Работа с родителями | Консультация «В лес за кислородом» | Повышение заинтересованности родителей в развитии у детей навыков ЗОЖ. |  |
| Самореализация | Работа с книгой М.Ю. Картушиной «Быть здоровыми хотим» | Пополнить методическую копилку новыми оздоровительными гимнастиками. |  |
| **Январь** | | | |
| Работа с детьми | Простое  экспериментирование:   Может ли человек прожить без дыхания?  Как распространяется инфекция? Почему трахея твердая.  Проведение краткосрочного проекта « Азбука здоровья». | Применение полученного опыта на практике  Обобщить и конкретизировать знания детей о строении и значении дыхательной системы.  Формировать потребность в двигательной активности, развивать умение сознательно вырабатывать полезные привычки. |  |
| Самореализация | Найти в интернете способы изготовления дыхательных тренажеров своими руками | Найти способы разнообразить для детей выполнение дыхательной гимнастики. |  |
| **Февраль** | | | |
| Работа с детьми | Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.  Просмотр компьютерной презентации  « Влияние окружающей среды   на состояние наших легких».   Изготовление дыхательных тренажеров вместе с детьми. | Дать детям сведения о  негативном влиянии окружающей среды на состояние дыхательной системы.  Получить положительные эмоции от поделок, сделанных своими руками  . |  |
| Работа с родителями | Выступление на родительском собрании «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой- для чего она нужна? | Дать родителям представление о дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой, о ее положительном влиянии на организм ребенка. |  |
| Самореализация | Работа с книгой Т. А. Шорыгиной «Беседы о здоровье» |  |  |
| **Март** | | | |
| Работа с детьми | Дидактическая игра «Четвертый лишний»  Чтение художественной литературы: Н.Коростелева «Свежий воздух». | Применение полученного опыта на практике  Закрепить представление о факторах благотворно влияющих на дыхание человека.  Обогатить  представления детей о дыхательной системе. |  |
| Работа с родителями | Оформление стендов «Поговорим про зрение» (средняя группа). | Оказание педагогической помощи в решении возникших трудностей воспитания. |  |
| Самореализация | Работа с методической литературой (ж/л «Дошкольное воспитание») | Повышение знаний, сбор материала. |  |
| **Апрель** | | | |
| Работа с детьми | Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.  Рисование «Что полезно, а что вредно для дыхания»  Подвижная игра «Пузырь». | Применение полученного опыта на практике  Закреплять представление о пользе чистого, свежего воздуха и о вреде загрязненного заводами.  Развивать двигательную активность детей.  Подведение итогов эффективности использования современных здоровьесберегающих технологий. |  |
| Работа с родителями | Беседа   « Двигательная активность детей - залог правильной работы легких»  Мониторинг. | Повышение эффективности воспитательного процесса.  Подведение итогов эффективности использования современных здоровьесберегающих технологий. |  |
| Самореализация | Выступление перед педагогическим коллективом. | Обобщение , обсуждение полученного опыта. |  |
| **Май** | | | |
| Работа с детьми | Обыгрывание комплексов гимнастики.   Музыкально - познавательный вечер досуга «Дыши веселей» | Закрепление представления детей о дыхании. Создание положительного эмоционального настроя, атмосферы доброжелательности.  . |  |
| Работа с родителями | Собрание. | Подведение итогов работы. Анализ результатов совместной деятельности. |  |
| Самореализация | Подготовить картотеку дыхательной, пальчиковой и других гимнастик. | Пополнение методической копилки. |  |