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 практикеВ 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 |  Простоеэкспериментирование: Может ли человек прожить без дыхания?Как распространяется инфекция? Почему трахея твердая. Проведение краткосрочного проекта « Азбука здоровья».                                          |  Применение полученного опыта на практикеОбобщить 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 практикеЗакрепить 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 практикеЗакреплять 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. |  |