**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3 общеразвивающего вида» с. Выльгорт «Челядьöс сöвмöдан 3 №-а видзанiн» школаöдз велöдан Выльгорт сиктса муниципальнöй асшöрлуна учреждение** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**168220 Республика Коми, Сыктывдинский район, с. Выльгорт, ул. Огородная, 25а ОГРН 1021100970890, ИНН 1109005256, ОКПО 44776724 КПП 110901001 Тел. 8(82130)7-18-11, email: vilgortsad3@yandex.ru**

**с. Выльгорт**

**Отчет по самообразованию**

**(2019-2020 уч.год)**

**Тема «Здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности с детьми раннего возраста»**

Воспитатель: Игнатова Галина Васильевна

Выльгорт

2020

Педагогический стаж -5 лет

Стаж работы в МАДОУ -2 года

Стаж работы в занимаемой должности -2 года

**План по теме самообразования**

*Задачи самообразования:*

1. Повысить собственный уровень знаний путем изучения научной и методической литературы, передового опыта педагогов ДОУ.
2. Исследовать актуальность темы в рамках ДОУ.
3. Разработать картотеки: утренней гимнастики, гимнастики после сна, дыхательной гимнастики.
4. Разработать картотеки подвижных игр, пальчиковых игр.
5. Разработать картотеку игр с Су-джок шарами.
6. Разработать картотеку закаливающих мероприятий.
7. Разработать картотеку гимнастики для глаз.
8. Создать условия для реализации программы через пополнение предметно-развивающей среды (спортивный уголок).
9. Создать новые дорожки здоровья.
10. Провести вечер подвижных игр с родителями воспитанников.
11. Провести неделю здоровья в ДОУ.
12. Вниманию родителей подобрать материал в уголок здоровья.
13. Провести родительское собрание «О здоровье всерьез»
14. НОД «Знакомство со сказкой «Маша и медведь»» с использованием су-джок терапии.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Формы работы | | |
| с детьми | с педагогами | с родителями |
| Сентябрь | Закаливающие мероприятия, динамические паузы, подвижные игры, пальчиковые и дыхательные гимнастики, утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения, физкультурные занятия. КГН. | Изучение литературы по данной теме | Сбор материалов для создания дорожки здоровья.  Анкетирование «Здоровый образ жизни в семье» |
| Октябрь | Проведение физкультурных занятий.  Динамические паузы в режимных моментах.  КГН. | Оформление картотеки закаливающих мероприятий. Оформление картотеки подвижных и пальчиковых игр | Пополнение ППРС группы дорожкой здоровья.  Родительское собрание «О здоровье всерьез» |
| Ноябрь | Чтение художественной литературы на тему здоровьесбережения  «Мойдодыр»  КГН. | Оформление картотеки утренней гимнастики и гимнастики после сна. | Пополнение ППРС группы дорожкой здоровья и атрибутами для спортивного уголка. |
| Декабрь | Игры с мячами су-джок.  КГН. | Оформление картотеки дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Папка-передвижка «Виды здоровьесберегающих технологий» |
| Январь | Игры с мячами су-джок.  НОД «Знакомство со сказкой «Маша и медведь»» с использованием су-джок терапии  КГН. | Самоанализ НОД «Знакомство со сказкой «Маша и медведь»» с использованием су-джок терапии.  Разработка плана «Я вырасту здоровым» | Создание родителями шариков для массажа рук.  Создание чесночных бус для детей. |
|  |  |  |  |
| Февраль | Спортивное мероприятие «А ну-ка, мальчики» совместно с муз.руководителем.  КГН. |  | Создание новой дорожки здоровья, пополнение спортивного уголка атрибутами. |
|  | Неделя здоровья в ДОУ.  Веселые старты. | Представление плана по теме самообразования.  Вебинар для педагогов «Здоровьесберегающая технология в образовательном учреждении» | Мастер –класс «Игровой массаж с су-джок шарами»(видеозапись)  Сбор материала для стенгазеты «Неболейка» |
| Март-апрель |  |  |  |
| Май | Оформление стенгазеты «Неболейка» | Представление отчета по теме самообразования. | Презентация фильма «Странички из жизни группы» |

*Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

*В. А. Сухомлинский*

**Отчет о проделанной работе**

**Целью моей работы по теме самообразования в2019-2020 году было:** повысить свой профессиональный уровень по вопросам здоровьесбережения в раннем возрасте.

В процессе самообразования я решала следующие задачи:

-изучала современные здоровьесберегающие технологии.

-сопутствовала созданию условий для сохранения и укрепления здоровья детей, на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания.

-привлекала родителей к решению проблемы по формированию здорового образа жизни.

**Актуальность** изучения выбранной темы заключается в том, чтопроблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в настоящее время является особенно актуальной. ФГОС дошкольного и начального общего образования направлен на достижение и решение ряда задач, таких как охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, создание благоприятных условий развития детей в соответствии с возрастными особенностями, развитие творческого потенциала каждого ребенка. Чтобы помочь сохранить и укрепить здоровье детей, в детском саду целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии. Особенно важно их применение для детей раннего возраста. Раннее детство – время, когда ребёнок растёт и развивается, с интересом познаёт, что происходит вокруг. В этот период ребёнок быстро развивается физически, психически, формируются основные черты личности ребёнка. Этот возраст является благоприятным для прививания полезных привычек, поэтому педагогу необходимо начинать формировать у ребёнка потребность к здоровому образу жизни уже с этого возраста. Поэтому темой своего самообразования выбрала тему «Использование игровых здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности в группе раннего возраста».

В процессе работы по теме самообразования, я изучила опыт педагогов по данной теме. А так же следующую литературу:

1. <http://pedrazvitie.ru/servisy/publik/publ?id=614> ( Воспитатель делится опытом работы по данной теме. Перечисляет виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ, которые использует в своей практике.)
2. <https://infourok.ru/referat-realizaciya-zdorovesberegayuschih-tehnologiy-v-prakticheskoy-rabote-vospitatelya-detskogo-sada-1331739.html> (В данном реферате дана информация о видах здоровьесберегающих технологий, а так же о том, как все это реализуется в ДОУ. Какая ведется летняя оздоровительная работа. Как пополняется среда группы, а так же как надо работать с родителями в данном направлении.)
3. Воспитатель дошкольного образовательного учреждения, №5, 2018г.
4. Игровые здоровьесберегающие технологии: упражнения, гимнастики, сказки-пьесы в стихах. Занятия с детьми 3-7 лет. Н.А.Деева.-Волгоград:учитель.-45с.  (Очень интересная су- джок картотека, которую применяю в своей деятельности. Так же дан краткая аннотация по су-джок терапии.)
5. Климова Т.В. Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста. М., 2009.
6. Михеева Е. В, Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009. с102,108.

После изучения методической литературы по данной теме я провела анкетирование с родителями ««Здоровый образ жизни в семье». По итогам анкетирования можно сделать вывод, что родители воспитанников имеют представление о здоровом образе жизни. Серьезных проблем, возникающие у родителей в воспитании здорового ребенка, не выявлено.

***В работе с детьми я способствовала:***

* развитию положительного самоощущения : уверенности в своих возможностях;
* развитию положительного отношения ребенка к здоровому образу жизни;
* создавала условия для сохранения и укрепления здоровья детей, на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания;

Работая над темой самообразования, изучила следующие здоровьесберегающие технологии:

1. **Физкультурно-оздоровительные** (Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Задачи этой деятельности: развитие физических качеств; контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата; воспитание привычки повседневной физической активности; оздоровление средствами закаливания. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
2. **Медико – профилактические (**Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала дошкольного учреждения в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств. Задачи этой деятельности: организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
3. **Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (**Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В настоящее время многие дети переходят из состояния физиологического напряжения в состояние повышенной раздражительности и утомляемости, а значит нарушением сна, питания, сниженной работоспособностью. Я стараюсь обеспечить условия для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня. Создание благоприятного психологического климата в группе в течении всего дня. Организация уголка психологической разгрузки «уголок уединения», где дети смотрят альбомы с фотографиями развлечений, о природе, и т.д. Использую беседы с детьми. Музыкотерапию. Снижение утомляемости на занятиях достигаю за счёт физ. минуток и смены видов деятельности. Появлению положительных эмоций способствуют игры- драматизации, театрализованная деятельность.
4. **Технологии валеологического просвещения родителей.** Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка. В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей мной разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания, консультации, спортивные праздники, папки-передвижки, беседы.

***В своей работе стараюсь использовать эти технологии***. По плану проводятся физкультурные занятия. Каждое утро начинается с утренней гимнастики. В режимных моментах проводятся динамические паузы, гимнастика после сна….В садике есть медицинский персонал. Мед.сестра дает консультации для родителей, принимает участие в родительских собраниях. Также идет организация и контроль питания детей. В спортивном уголке есть атрибуты для игр и дорожки здоровья. Я стараюсь обеспечить условия для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня. Создание благоприятного психологического климата в группе в течении всего дня. Организация уголка психологической разгрузки «уголок уединения», где дети смотрят альбомы с фотографиями развлечений, о природе, и т.д. Использую беседы с детьми. Музыкотерапию. Снижение утомляемости на занятиях достигаю за счёт физ. минуток и смены видов деятельности. Появлению положительных эмоций способствуют игры- драматизации, театрализованная деятельность.

***Так же я проводила работу с родителями***. На родительском собрании познакомили родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях и условиях детского сада. Родители воспитанников принимали активное участие в пополнении спортивного уголка атрибутами для различных игр, дорожками здоровья. Так же для них была подготовлена папка-передвижка «Виды здоровьесберегающих технологий» (размещена в группе соц.сети). Родители приобрели мячи су-джок, которые мы применяем в своей деятельности. Для профилактики ОРВИ и гриппа изготавливались «чесночные бусы», в рацион детей ежедневно включали лук и чеснок по желанию детей.

Таким образом, в результате реализации плана работы по самообразованию, изучила виды здоровьесберегающих технологий. Старалась создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей, на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания. Но и привлекала родителей к решению проблемы по формированию здорового образа жизни. Воспитанники охотно выполняют различные виды гимнастик, занимаются су-джок мячами, слушаю произведения по данной теме.

***Практические выходы:***

* Оформление папки-передвижки «Виды здоровьесберегающих технологий.
* Анкетирование «Здоровый образ жизни в семье»
* Проект с родителями «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего возраста».
* НОД «Знакомство со сказкой «Маша и медведь»» с использованием су-джок терапии.
* Разработка плана «Я вырасту здоровым»
* Мастер –класс «Игровой массаж с су-джок шарами»(видеозапись
* Отчет о проделанной работе за учебный год.
* Презентация фильма «Странички из жизни группы».