

**Тема самообразования:** Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

**Цель:** повышение профессиональной компетентности по теме «Здоровьесберегающие технологии».

**Задачи:**

1. Продолжать изучать учебную, справочную, научно- методическую литературу по здоровьесберегающим технологиям.
2. Формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, воспитывать желание заботиться о своём здоровье;
3. Творчески применять методы, средства и организационные формы в обучении и воспитании детей.

**Актуальность выбранной темы:**

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. Здоровье нации- одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста.

Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья.

Реализация здоровьесберегающих технологий в ДООУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, если:

Учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах обучения и развития.

Применяя такие методы как: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, гимнастику: пальчиковую, для глаз, дыхательную; физминутки, самомассаж, я тем самым повышаю результативность воспитательно- образовательного процесса, формирую у воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

### Перспективный план работы.

Месяц	Формы работы			
	с детьми	с педагогами	по самообразованию	с родителями
Сентябрь	Проведение гимнастики для глаз во всех возрастных группах.	Консультация «Что такое здоровье?».	1.Изучение современных методик по здоровьесбережению .	Консультация «Физическое развитие ребёнка, с чего начать?»
Октябрь	Проведение игрового самомассажа и массажа (во всех возрастных группах)			2.Принимать участие в семинарах, вебинарах, научно-практических конференциях.
Ноябрь	Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т. д.	Консультация: «Виды здоровьесберегающих технологий».	3..Принимать участие в обмене опытом. 4.Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности. 5.Участвовать в муниципальных, краевых и всероссийских конкурсах.	Папка –передвижка «В здоровом теле, здоровый дух»
Декабрь				Печатная консультация «Зарядка -это весело».
Январь	Проведение упражнений и игр направленных на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки.	Консультация «Стретчинг – здоровьесберегающая технология в ДОУ»		Папка-передвижка «Здоровьесберегающие технологии».
Февраль				Печатная консультация «Музыкотерапия»
Март	Проведение упражнений ритмопластики .	Консультация: «Терапевтические сказки для детей дошкольного возраста».		Печатная консультация «Дыхательная гимнастика»
Апрель				Консультация «О здоровье всерьез».
Май		Консультацию		Памятка «Солнце,

	Проведение водных закаливающих процедур.	«Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой»		воздух и вода наши лучшие друзья».
Июнь				Печатные консультации "Игры на природе".
Июль	Расширять знания детей по теме «Чистота – залог здоровья».	Консультация: «Игры-упражнения, праздники и развлечения»		Печатная консультация «Оздоровительные мероприятия и их эффективность».
Август	Проведение спортивных игр, развлечений, соревнований, эстафет.			Консультация «Безопасное поведение на природе».

### Литература:

1. Е. И Подольская, Формы оздоровления детей 4 -7 лет., Издательство «Учитель» 2008год.
2. Н.И. Крылова, Здоровьесберегающее пространство в ДОУ., Издательство «Учитель» 2008год.
3. Т.Г. Карпова, Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель» 2009год.
4. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кадраильская, Г.П. Попова, Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель» 2007год.
5. О.Н. Арсеновская, Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду., Издательство «Учитель» 2009 год.
6. Т.А. Тарасова, Л.С.Власова, Я и мое здоровье. М., Школьная Пресса. 2008год.
7. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005.
8. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2 010.
9. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ/ - Волгоград: Учитель, 2009.