Утверждаю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Клопова

Заведующий МБДОУ д/с № 22 «Тополек»

**Программа саморазвития**

**воспитателя разновозрастной группы МБДОУ д/с № 22 «Тополек»** **Лисиной Лилии Сергеевны**

**с 2020 по 2023 учебный год**

**Тема: «Формирование основ здорового образа**

**жизни дошкольников через двигательную активность»**

**Гремячево**

**Содержание**

**1.Целевой раздел**

Пояснительная записка

Актуальность проблемы

Цели и задачи Программы

**2.Содержательный раздел**

Формы реализации Программы

Планируемые результаты освоения программы

**Пояснительная записка.**

«Как никто не может дать другому того, что не имеет сам, так не может развивать, образовывать и воспитывать других тот, кто не является сам развитым, воспитанным и образованным. Он лишь до тех пор способен на самом деле воспитывать и образовывать, пока сам работает над своим воспитанием»

А. Дистервег

Система профессионального образования нуждается в модернизации, чтобы соответствовать реалиям жизни в глобальном и быстро меняющемся мире. В государственном смысле - это соответствие образования современным жизненным потребностям страны. В педагогическом плане - ориентация не столько на усвоение знаний, умений и навыков, сколько на развитие личности, познавательных и созидательных способностей. Задачи повышения качества образования целенаправленно решают все взрослые участники образовательного процесса, но именно педагог как ключевая фигура образовательного процесса играет ведущую роль в реализации основных идей образования. Педагог является основным носителем, субъектом тактических изменений в образовательном пространстве. Ведь конкретного воспитанника воспитывает конкретный педагог, а значит, качество знаний каждого воспитанника будет зависеть от качества профессиональной подготовленности и мастерства каждого педагога.

Профессиональная деятельность педагога неполноценна, если она строится только как воспроизведение однажды усвоенных методов работы, если в ней не используются объективно существующие возможности для достижения более высоких результатов образования, если она не способствует развитию личности самого педагога. Без творчества нет педагога-мастера.  
Профессиональная подготовка педагога не заканчивается в стенах педагогического учебного заведения, она продолжается на протяжении всего периода профессиональной деятельности. Непрерывность профессионального образования педагога является необходимой предпосылкой развития его творческих способностей, интегративным элементом его жизнедеятельности и условием постоянного развития индивидуального педагогического опыта.

Рост профессионального мастерства и педагогической культуры педагога идет более интенсивно, если личность занимает позицию активного субъекта деятельности, если практический индивидуальный опыт осмысливается и соединяется с социальным и профессиональным опытом, если в педагогическом коллективе поддерживается и поощряется творческий профессиональный поиск. Какие бы формы методической работы ни избирал педагог , ее эффективность в конечном итоге определяется мерой самостоятельной работы учителя, его самообразованием.

**Актуальность проблемы**

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, 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 основ о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

**Цель:** повышение педагогической компетентности в вопросе, формирования основ здорового образа жизни дошкольников

**Задачи:**

1.Изучить учебную, научно-методическую литературу по данной теме

2.Изучить принципы построения модели здорового образа жизни

3.Расширять знания детей по теме

4.Содействовать становлению культуры здоровья и валеологического просвещения родителей

**Формы реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Формы работы и средства решения задач** | **Сроки** |
| **Самореализация и изучение методической литературы**  **Работа с детьми**  **Работа с**  **педагогами**  **Работа с родителями**  **Самоанализ** | 1.Знакомство и анализ новинок учебно-методической литературы  2. Изучение и применение опыта других воспитателей по теме  3.Выступление на педсовете «Формирование основ здорового образа жизни дошкольников»  4.Использование интернет-ресурсов для работы с дошкольниками  5.Анализ годового плана и перспективных планов с учетом данной проблемы  6.Составление каталога литературы по изучаемой проблеме  7.Посещение семинаров, педсоветов, РМО, открытых занятий  8. Показ открытого занятия » Юные туристы»  1.Провести мониторинг представлений детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни  2.Составить картотеку подвижных игр  3. Постоянно использовать в ООД комплексы упражнений, включающие здоровьесберегающие технологии  4.Сшить мешочки для метания  5.Формировать представления об организме человека (о строении собственного тела)  6. Проводить работу по осознанию самоценности своей и ценности жизни другого человека  7. Формировать потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни  1.Консультация для воспитателей:  «Роль воспитателя в проведении подвижных игр на прогулке с детьми»  2."Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста"  3. «Значение дыхательной гимнастики»  1. Провести анкетирование по данной теме  2.Консультация «Прогулки в зимнее время»  3.Родительское собрание «Валеологическое воспитание дошкольников»  4. Консультация «Формы совместного отдыха родителей и детей»  5. Папка-передвижка «Здоровый образ семьи»  6. Памятка по формированию здорового образа жизни у дошкольников  1.Провести срезываю диагностику, и сравнить с начальной диагностикой  2.Провести самоанализ деятельности по теме  3.Откорректировать планы для дальнейшей работы  4.Проанализировать и дать оценку работы за год. | Сентябрь  Ноябрь  В течение года  В течение года  В течение года  В течение года  Ноябрь  В течение года  Декабрь  В течение года  Февраль  В течение всего года  В течение всего года  В течение всего года  Сентябрь  Октябрь  Апрель  Октябрь  Январь  Март  Май  Февраль  Октябрь  Январь  Февраль  Март  Май |

**Ожидаемые результаты:**

Повышение качества работы по физкультурно-оздоровительному направлению

Обеспечение всех сотрудников по данной проблеме

Повышение уровня профессиональной и правовой компетентности по формированию здорового образа жизни дошкольников

Использование новых форм и методов взаимодействия с детьми и семьями воспитанников.

**2020 -2021 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Источники** | **Краткие выводы** | **Практические выходы** |
| Сентябрь | Консультация для родителей1. http://www. mbdou-teremok. ru/fizkultura/2016-03-24/nestandartnoe-fizkulturnoe-oborudovanie-svoimi-rukami. | Цель данных методических рекомендаций заключается в том, чтобы повысить у детей интерес к физкультурным занятиям, сформировать потребность к самостоятельным действиям, а также привлечь внимание родителей к проблеме сохранения здоровья детей. | «Физкультурное оборудование своими руками» Консультация для родителей |
| Ноябрь | «Спортивные праздники в детском саду» Т. Е. Харченко | Материал книги представляет собой сценарии спортивных праздников и развлечений, подвижных игр, КВН и викторин для детей 3-7 лет. Все мероприятия разделены по временам года - зимние праздники и развлечения, весенние, летние и осенние. | ООД по физическому развитию «Юные туристы» |
| Декабрь | Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания дошкольного возраста. 2-е изд. М., Просвещение, 1978 Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе», М.,Просвещение 19 | В книге предлагаются игры и развлечения на воздухе для детей дошкольного возраста. Игры даются в определенной системе с учетом возрастных возможностей детей, условий природного окружения и сезонных изменений. | Консультация для воспитателей  «Прогулки в зимнее время» |
| Январь | «Будь здоров дошкольник» Т. Э. Токаева  https://school1-megion.ru/deyatelnost/vospitatelnaya-i-vneurochnaya-deyatelnost/profilaktika/pamyatki-dlya-roditeley/ | В статьях дается технология овладения ребенком представлений о себе, своем здоровье и физической культуре. | Изготовление буклета  «Здоровье детей в наших руках» |
| Февраль | «Спортивные праздники в детском саду» Т. Е. Харченко | Материал книги представляет собой сценарии спортивных праздников и развлечений, подвижных игр, КВН и викторин для детей 3-7 лет. Все мероприятия разделены по временам года - зимние праздники и развлечения, весенние, летние и осенние. | ООД «Путешествие в страну Спортляндию» |
| Март | Яценко, А. М. Валеологическое воспитание детей в дошкольном образовательном учреждении  Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). Н. О. Сизова.: СПб.: Паритет, 2008. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. Картушина М. Ю. – М.: ТЦ Сфера, 2010. | В данной статье рассматриваются основные задачи валеологии ее направления и цель, а также методы и приёмы на занятиях по валеологии. Эта статья поможет педагогам и ДОУ и родителям увидеть необходимость приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.  Напоминание родителям о том, что необходимо помнить, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей. | Родительское собрание  «Валеологическое воспитание дошкольников» |
| Апрель | Консультация для воспитателей  "Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста. ФГОС ДО" Коновалова Нина Геннадьевна, Корниенко Людмила Васильевна | Пособие с методическими рекомендациями, предназначенными для помощи педагогам и родителям в формировании гигиены дыхания, профилактике простудных заболеваний и укреплении организма детей дошкольного и младшего школьного возраста | Консультация для воспитателей «Значение дыхательной гимнастики» |
| Май | Новикова И. М. Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 | Для определения уровня сформированности знаний и представлений дошкольников о здоровом образе жизни нами были использованы диагностические материалы И. М. Новиковой. В процессе работы на начальном этапе нами были определены уровни сформированности представлений и навыков здорового образа жизни  На завершающем этапе была приведена повторная диагностика. | Диагностическая работа с детьми |

**2021 – 2022 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Источники** | **Краткие выводы** | **Практические выходы** |
| Сентябрь | «Организация физического воспитания в семье» Консультации для родителей  Глушкова, Г. «Организация физического воспитания в семье:  ключевые ситуации» [Текст] / Г. Глушкова // Ребенок в детском саду. – 2004. –  № 5. – С. 54.  Давыдова, И. О. Работа с родителями в детском саду | Главный принцип её работы: «Цели и задачи физического воспитания дошкольников в семье и в детском саду едины, поэтому их необходимо ставить и решать совместными усилиями». | Родительское собрание  «Организация физического воспитания в семье» |
| Ноябрь | «Физическое развитие ребёнка. С чего начать?» Консультации для родителей Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П.Юрко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 98 с. | Подвижные игры играют большое значение на физическое воспитание ребёнка, с самого раннего возраста дети растут подвижными и энергичными – это является залогом здоровья. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность | «Физическое развитие ребёнка. С чего начать?» Консультации для родителей |
| Декабрь | М. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим», стр. 270; | Автор написал, что даже новорожденному ребенку важен витамин Д, который является своеобразной профилактикой рахита. Он стимулирует рост костной ткани и регулирует обменные процессы кальция и фосфора.  Классифицируют витамины по физическим свойствам:  Жирорастворимые витамины:  . витамин A  . витамин D  . витамин E  . витамин K  Водорастворимые витамины:  . витамины комплекса В (около двух десятков витаминов, отличающихся  один от другого по химическим и биологическим свойствам, влияющих на  разные функции организма путем воздействия на нервную систему)  . витамин С  . витамин PP | Консультация для родителей «Полезные витамины» |
| Январь | Занятия по физкультуре в детском саду: игровой Стретчинг Е.В. Сулим | В книге даются упражнения тренирующего характера (веселая зарядка), комплексы ОРУ, а также подвижные игры и игры малой подвижности. Педагоги ДОО могут использовать их при проведении физкультурных занятий, праздников, досугов, на прогулке. | Интегрированное ООД «Моряки» |
| Февраль | Воробьева М. « Воспитание здорового образа жизни у дошкольников»  М.Воробьева// Дошкольное воспитание.1998. № 7 5-9 с. Голубева Л., Прилепина И.»Роль семьи и детского сада в формировании  здоровья детей» Дошкольное воспитание №1, 2001 | Очень важно прививать полезные привычки детям младшего возраста. Когда ребенок начинает осознавать себя и свою связь с окружающим миром, его нужно учить здоровому образу жизни | «Здоровый образ жизни» Родительские собрания |
| Март | https://babybug.ru/blog/kak-pravilno-vybirat-detskuyu-obuv/ | Нога ребенка растет быстро, в процессе роста происходит её формирование. От состояния ступней зависит здоровье всего опорно-двигательного аппарата во взрослом возрасте. Правильно подобранная обувь позволяет избежать серьезных проблем в будущем. Именно поэтому так важно серьезно подойти к выбору детской обуви. | «Правильная обувь» Консультации для родителей  Изготовление папки передвижки |
| Апрель | «Спортивные праздники в детском саду» Т. Е. Харченко | Материал книги представляет собой сценарии спортивных праздников и развлечений, подвижных игр, КВН и викторин для детей 3-7 лет. Все мероприятия разделены по временам года - зимние праздники и развлечения, весенние, летние и осенние. | Спартакиада  Посвящённая Дню Космонавтики |
| Май | Консультация для родителей  Елена Тютюнник  www.maam.ru | При закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью | Изготовление  папки передвижки для родителей «Закаливание детей летом». |

**2022 – 2023 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Источники** | **Краткие выводы** | **Практические выходы** |
| Октябрь | «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» Автор: Карепова Татьяна Геннадьевна | Предназначено педагогам и руководителям дошкольных образовательных учреждений для создания устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению здоровья дошкольников, профилактики психосоматических заболеваний.  Подробнее: https://www.labirint.ru/books/443308/ | Родительское собрание  «Формирование привычке к здоровому образу жизни у детей  дошкольного возраста» |
| Ноябрь | Занятия по физкультуре в детском саду: игровой Стретчинг Е.В. Сулим | В книге даются упражнения тренирующего характера (веселая зарядка), комплексы ОРУ, а также подвижные игры и игры малой подвижности. Педагоги ДОО могут использовать их при проведении физкультурных занятий, праздников, досугов, на прогулке. | Конспект ООД по физической культуре «Полоса препятствий». |
| Декабрь | Зайцев Г. Уроки Мойдодыра/ Пособие для детей 5-8 лет.- С.-П.: Изд. АКЦИДЕНТ.- 1997.- 32с.  Алябьева Е.А. Тематические дни и недели в детском саду/ планирование и конспекты. - М.: Творческий центр Сфера, 2005.- 154с. | Представленные в пособии тематические дни и недели, проводимые во время в течение года, помогут сделать жизнь детей в детском саду более интересной, разнообразной, занимательной. Творческие идеи послужат примером нестандартного мышления педагога, ухода от обыденности, штампов в работе с детьми второй младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп дошкольных образовательных учреждений. | Конспект ООД «В гости к доктору Айболиту». |
| Январь | 133101-2243konsut \_zozh.dok https://docs.yandex | Спортивные игры — самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. | Изготовление папки передвижки «Здоровый образ жизни семьи» |
| Февраль | Андреева Н.А. «Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста» | Здоровье дошкольников должно предусматривать  повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому  образу жизни, создании традиций семейного физического воспитания. | Консультация для родителей «Бережём здоровье с детства» |
| Март | Спортивные занятия с дошкольниками в домашних условиях  Ю. А. Кириллова | В данной книге приведены правила для родителей, о сохранении здоровья детей.  Новое пособие серии "Информационно-деловое оснащение ДОО" посвящено вопросу физического воспитания детей в семье.  Оно поможет родителям привить ребенку любовь к спорту, грамотно организовать физкультурную деятельность; расскажет, как правильно проводить спортивные занятия и подвижные игры с дошкольниками в домашних условиях. | Родительское собрание «Здоровый образ жизни в семье». |
| Апрель | Е.В. Преображенская, заведующий кафедрой теории и методики  физической культуры, технологии и ОБЖ ГАУ ДПО «СОИРО», канд. пед. наук  Е.Ю. Осьминина, инструктор по физической культуре  МАДОУ «Детский сад № 8» ЭМР Саратовской области  И.В. Новикова, доцент кафедры теории и методики физической культуры,  технологии и ОБЖ ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук  А.М. Хохлова, заведующий по спортивной подготовке  ГБУ СО СШОР «Олимпийские ракетки»  Рекомендовано к печати редакционно-издательским сове | В пособии рассматриваются возрастные особенности и проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста, вопросы введения бадминтона  как вида спорта в образовательную программу дошкольного образования. Представленные материалы позволят педагогам сократить время на подготовку к введению бадминтона как вида спорта в образовательный процесс.  Адресовано педагогам, инструкторам и воспитателям дошкольных образовательных учреждений для организации занятий бадминтоном по направлению  «Физическое развитие» в соответствии с требованиями ФГОС ДОО | Знакомство и проведение подвижной игры «Бадминтон» |
| Май | Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 c. | В книге описан опыт совместной работы педагогов и родителей в физическом воспитании детей 3-7 лет. Автором предлагается методика организаций разных форм совместной деятельности: занятий, развлечений и праздников, походов, а также их практические разработки - конспекты и сценарии.  Материалы книги полезны педагогам и родителям, а также всем, кто интересуется вопросами воспитания здорового ребенка.  Подробнее: https://www.labirint.ru/books/604422/ | Родительское собрание «Летний отдых с пользой для здоровья» |