

	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 9 «Одуванчик»	Положения (П - __)
	628001, г. Ханты-Мансийск, ул. Рассветная, д. 2 тел./факс 388-360	Лист __ Листов __

	Ф.И.О.	Должность	Дата № приказа	Подпись
Утвердил	Борисенко Елена Николаевна	Заведующий	22.08.2018 № 148	
Рассмотрел				
Согласовал	Сырых Татьяна Эриковна	Методист	20.08.2018 на МО	
Составил		Воспитатель		
			Первая редакция экз. № __	
			№ экземпляра __	
			Учтено экземпляров __	

## Индивидуальный план самообразования воспитателя

Якобюк Мария Николаевна

Тема: «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей раннего и дошкольного возраста»

2018-2023 гг.

**Индивидуальный план работы по самообразованию педагога  
МБДОУ «Детский сад №9 «Одуванчик»**

**Ф.И.О. педагога:** Якобюк Мария Николаевна

**Специальность (должность):** воспитатель

**Образование:** среднее специальное

**Стаж педагогической работы:** 2 года 7 месяцев

**Квалификационная категория:** нет

**Курсы повышения квалификации:**

Профессиональная переподготовка в БПОУ Омской области «Омский Педагогический колледж №1» по программе профессиональной переподготовке «Адаптивная физическая культура» 2017-2018 г.

**Основные цели деятельности Учреждения:**

- создание условий для реализации гарантированного права гражданам Российской Федерации на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования;
- реализация основной общеобразовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей, компенсирующей, оздоровительной и комбинированной направленности в разном сочетании.

**Единая методическая тема ДОУ:** «Совершенствование профессиональной компетентности педагога дошкольного образовательного учреждения как условие успешной реализации воспитательно - образовательного процесса»

**Индивидуальная тема:** «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей раннего и дошкольного возраста».

**Актуальность темы:** Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей

культуры человека – осознание здоровья как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, 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 представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни.

**Дата начала работы над темой:** сентябрь 2018 год.

**Предполагаемая дата окончания работы:** май 2023 год.

**Цель:** повышать профессиональную компетентность по вопросу современных здоровьесберегающих технологий. Формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье. Способствовать развитию представлений детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту.

**Задачи:**

1. Изучить научно – методическую литературу по данной теме.
2. Формировать умения моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки)
3. Создать условия для формирования ценностей здорового образа жизни детей раннего и дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий.
4. Создание предметно-развивающей среды.
5. Сохранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
6. Повышать уровень знаний родителей по формированию у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни посредством здоровьесберегающих технологий.

Сроки	Содержание работы	Формы работы (с детьми, с педагогами, с родителями)	Практические выходы (рефераты, доклады, открытый просмотр, выставка работ и т.д.)
<b>Теоретический этап</b>			
<p style="text-align: center;"><b>Сентябрь 2018 г. - март 2023 г. .</b></p>	<p>Изучение нормативных документов, методической литературы по данной теме. Детальное изучение имеющегося опыта ДООУ. Подбор литературы по теме и возрасту детей</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультации для родителей.</li> <li>2. Наблюдение за поведением детей и состоянием здоровья в повседневной жизни;</li> <li>3. Анкетирование родителей.</li> <li>4. Изучение мониторинга по программе «От рождения до школы» автор составитель В.И.Лободина. сбор и обработка данных.</li> <li>5. Мониторинг по образовательной области «Физическое развитие» на начало и конец учебного года».</li> <li>6. Подборка картотеки малоподвижных игр, гимнастик для глаз, дыхательные гимнастики</li> <li>7. Составление конспектов занятий, развлечений.</li> <li>8. Создание наглядных</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ анкетирования.</li> <li>4. Индивидуальная работа с родителями.</li> <li>5. Папка с накопленным материалом</li> <li>6. Мониторинг</li> </ol>

		пособий для детей.	
<b>Практический этап</b>			
<p><b>Сентябрь 2018 г.</b> - <b>Март 2023 г.</b></p>	<p>Подбор литературы по теме и возрасту детей. Изготовление наглядного и раздаточного материала, игровых пособий.</p> <p>Участие в конкурсах и выставках различного уровня. Освещение данной темы на сайте МБДОУ № 9.</p> <p>Пополнение и расширение предметно-развивающей среды по данной теме</p>	<p><b>Работа с детьми:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа с детьми «Я расту здоровым!» (с использованием презентации)</li> <li>2. Дыхательная гимнастика.</li> <li>3. Занятие по формированию основ ЗОЖ «Микробы»</li> <li>4. «Волшебный массаж»</li> <li>5. Пальчиковые игры и упражнения.</li> <li>6. Дидактические игры.</li> <li>7. Словесные игры.</li> </ol> <p><b>Работа с родителями:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предоставление наглядного материала по формированию ценностей здорового образа жизни (папки-передвижки, памятки, методическая литература).</li> <li>2. Организация и проведение спортивных утренников и театрализованных праздников.</li> <li>3. Организация и проведение совместно с инструктором по</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Папки-передвижки по физическому развитию.</li> <li>2. Консультации для педагогов ДОУ.</li> <li>3. Открытые занятия</li> <li>4. Посещение открытых занятий других педагогов</li> <li>5. Карточка дидактических игр, упражнений и методических приемов по физическому развитию у дошкольников</li> </ol>

		<p>физической культуре тематических родительских собраний.</p> <p>4. Составление рекомендаций для родителей по организации домашних занятий по закаливанию детей.</p> <p>5. В дальнейшем планируется проведение открытого занятия по физическому развитию.</p> <p><b>Работа с педагогами:</b></p> <p>1. Выступления на методическом и педагогическом совете с целью поделиться опытом по данной теме.</p> <p>2. Мастер-классы.</p>	
<b>Заключительный (аналитический)</b>			
<b>Март-май 2023 г.</b>	Анализ результатов, подведение итогов работы. Систематизация накопленного материала	<p>1. Проведение итогового мониторинга.</p> <p>2. Анализ его результатов.</p> <p>3. Выступление на заседании методического объединения с отчетом о проделанной работе.</p>	<p>1. Выступление на заседании методического объединения с отчетом о проделанной работе.</p> <p>3. Диссеминация опыта</p>

**Предполагаемый результат:**

1. Снижение уровня заболеваемости детей;
2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группе.

3. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности.

4. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;

5. Создание картотеки по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

**Форма отчетности:** Оформление папки, фотовыставка.

#### **Литература:**

1. Веракса, Н.Е. От рождения до школы: Основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2016.-368 с.
2. Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.;
3. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. :АРКТИ, 2002г.;
4. Яковлева Т. С. "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М. :Школьная Пресса, 2006г.;
5. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;
6. Брызгунов И.П. «Научите детей не болеть» -Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.;
7. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;
8. Жигалева, А.Н. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Жигалева // Воспитатель ДОУ – 2017. - №8. С. 13-20.
9. Зенина, Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина // Инструктор по физической культуре – 2018. - №8. – С. 6-20.
10. Иванова, Л.А., Казакова, Щ.Ф., Гавриш, Г.И. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности // Olymrus – 2015. - №1 (1) - С. 123-128.
11. Катькова, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в детском саду / Н.К. Катькова // Медработник ДОУ – 2017. - №1. – С.12.
12. Карасева, Н.С., Хохлова Г.Т. Формирование основ здоровьесбережения и собственной безопасности у дошкольников / Н.С. Карасева // Дошкольник. РФ – 2020. – №5 (126). – С.49. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://docviewer.yandex.ru/view/120933157/?page=4&\\*=YvAnEVDI%2BU4cGndJE9gxo10Bexx7InVybCI6InlhLWRpc2stcHVibGljOi8vNzZkQ0hybHRiQzg5eEpDeTdyYTBzYVU0ZFIc05wd2hTbXd6TDlXUHl4aXJydk1MMW8xak1nNWWhoZGNZQXFRRnEvSjZicG1SeU9Kb25UM1ZvWG5EYWc9PSIsInRpdGxlljoiMjAyMDA1MDEucGRmliwibm9pZnJhbWUiOmZhbnHNILCJ1aWQiOiIxMjA5MzMxNTciLCJ0cyI6MTU4NjI1MDUyMjk1MiwieXUiOiI2MTIzNDQ4NzcxNTg1MTUxMzQxIn0%3D](https://docviewer.yandex.ru/view/120933157/?page=4&*=YvAnEVDI%2BU4cGndJE9gxo10Bexx7InVybCI6InlhLWRpc2stcHVibGljOi8vNzZkQ0hybHRiQzg5eEpDeTdyYTBzYVU0ZFIc05wd2hTbXd6TDlXUHl4aXJydk1MMW8xak1nNWWhoZGNZQXFRRnEvSjZicG1SeU9Kb25UM1ZvWG5EYWc9PSIsInRpdGxlljoiMjAyMDA1MDEucGRmliwibm9pZnJhbWUiOmZhbnHNILCJ1aWQiOiIxMjA5MzMxNTciLCJ0cyI6MTU4NjI1MDUyMjk1MiwieXUiOiI2MTIzNDQ4NzcxNTg1MTUxMzQxIn0%3D)



13. Ничепай, О.Н. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду / О.Н. Ничепай // Вестник Орлеу – 2017. - №2 (16). – С.73-77. . [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-ispolzuemye-v-detskom-sadu/viewer>
14. Пенькова, А.Е. Конспект физкультурного мастер-класса по игровому стрейтчингу для педагогов в ДОУ / А.Е. Пенькова // Дошкольник. РФ – 2020. - №3 (124). – С.85. . [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://docviewer.yandex.ru/view/120933157/?page=85&\\*=EcDr%2BBWZCLv6Xm5N%2FkvrK0K7nBV7InVybCI6InlhLWRpc2stcHVibGijOi8vMIZSQ1FGWnpkS2k1YTVDM3RCeDI0S3ZaL2R1VjZpRG9QSDIINGi2YlhlM05EUjBkV3Y5ZVhJZUh0RjVhV1IRNXEvSjZicG1SeU9Kb25UM1ZvWG5EYWc9PSIsInRpdGxlIjoiMjAyMDAzMDEucGRmliwibm9pZnJhbWUiOmZhbHNILCJ1aWQiOiIxMjA5MzMxNTciLCJ0cyI6MTU4NjI1ODk0MTc4NiwiXUUiOiI2MTIzNDQ4Nzc4NTg1MTUxMzQxIn0%3D](https://docviewer.yandex.ru/view/120933157/?page=85&*=EcDr%2BBWZCLv6Xm5N%2FkvrK0K7nBV7InVybCI6InlhLWRpc2stcHVibGijOi8vMIZSQ1FGWnpkS2k1YTVDM3RCeDI0S3ZaL2R1VjZpRG9QSDIINGi2YlhlM05EUjBkV3Y5ZVhJZUh0RjVhV1IRNXEvSjZicG1SeU9Kb25UM1ZvWG5EYWc9PSIsInRpdGxlIjoiMjAyMDAzMDEucGRmliwibm9pZnJhbWUiOmZhbHNILCJ1aWQiOiIxMjA5MzMxNTciLCJ0cyI6MTU4NjI1ODk0MTc4NiwiXUUiOiI2MTIzNDQ4Nzc4NTg1MTUxMzQxIn0%3D)
15. Прохорова, Г.Е. Технологии сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса / Г.Е. Прохорова // Воспитатель ДОУ – 2019. – №6. – С.15-20.

## **План работы на 2018-2019 учебный год по теме самообразования**

**Воспитатель Якобюк М.Н.**

**Сентябрь – май:** Изучение, анализ литературы по теме самообразования.

**Октябрь:** Закаливающие процедуры, анкетирование родителей.

**Ноябрь:** Оформление малоподвижных игр для раннего возраста.

**Декабрь:** Индивидуальные беседы с родителями.

**Январь:** Участие в интернет- конкурсе.

**Февраль:** Картотека дыхательной гимнастики для раннего возраста.

**Март:** Оформление накопившегося в течении года.

**Апрель:** Анализ результатов, подведение итогов работы.

**Май:** Мониторинг целевых ориентиров. Отчет о проделанной работе за учебный период 2018-2019г. Фотовыставка.

## Отчет по работе над темой самообразования педагога

МБДОУ «Детский сад №9 «Одуванчик»

за 2018- 2019 учебный год

**Ф.И.О. педагога:** Якобюк Мария Николаевна

**Специальность (должность):** воспитатель

**Индивидуальная тема:** «Формирование у детей раннего и дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни посредством здоровьесберегающих технологий»

**Год работы над темой:** 2018-2019 год.

**Цель:** повысить профессиональную компетентность по вопросу современных здоровьесберегающих технологий. Формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье. Способствовать развитию представлений детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту.

**Задачи:**

7. Подбор научно – методическую литературу по теме (основной, специальной и дополнительной).

8. Формировать умения моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки)

9. Сбор практического материала для занятий и самостоятельной деятельности детей.

**Деятельность по реализации темы:**

**Для того чтобы начать работу по теме самообразования, я изучила методическую литературу:**

1. Веракса, Н.Е. От рождения до школы: Основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2016.-368 с.

2. Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.;

3. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.:АРКТИ, 20020.г;

4. Яковлева Т. С. "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М. :Школьная Пресса, 2006г.;

5. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;

6. Брызгунов И.П. «Научите детей не болеть» -Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.;

7. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.

По мере изучения литературы было сделано следующее:

1. Подобраны и проведены игры - занятия в адаптационный период по физическому развитию.

2. Разучены дыхательная гимнастики, физминутки, гимнастика для глаз.

3. Проведено анкетирование родителей по вопросам «Что вы знаете о закаливании?».

4. Индивидуальные беседы с родителями.

5. Создана картотека дыхательной гимнастики для детей раннего возраста.

6. Создана картотека малоподвижных игр для детей раннего возраста.

6. Изготовлен демонстрационный и раздаточный материал для игр с детьми.

7. Папка-передвижка для родителей «Формируем здоровый образ жизни у дошкольников».

8. Мониторинг целевых ориентиров по физическому развитию.

За 2018-2019 учебный год приняла участие в круглом столе посвященный вопросам вакцинопрофилактики детского населения, в вебинаре «Здоровье и бережение дошкольников и младших школьников», приняла участие в всероссийском конкурсе «Здоровье. Спорт», фото-работа «Колючие ежики».

## План работы на 2019-2020 учебный год по теме самообразования

Воспитатель Якобюк М.Н.

**Сентябрь – май:** Изучение, анализ литературы по теме самообразования на младший возраст.

**Октябрь:** Закаливание детей дома, анкетирование родителей.

**Ноябрь:** Индивидуальные беседы с родителями.

**Декабрь:** Оформление малоподвижных игр для раннего возраста.

**Январь:** Участие в интернет- конкурсе.

**Февраль:** Консультация для родителей «Закаливание. Примерные рекомендации по закаливанию детей»

**Март:** Картотека гимнастика для пробуждения «Мы проснулись» (младшая группа)

**Апрель:** Оформление фотовыставке «Мы здоровые ребята!»

**Май:** Анализ результатов, мониторинг целевых ориентиров. Отчет о проделанной работе за учебный период 2019-2020 г.

## **Отчет по работе над темой самообразования педагога**

**МБДОУ «Детский сад №9 «Одуванчик»**

**за 2019- 2020 учебный год**

**Ф.И.О. педагога:** Якобюк Мария Николаевна

**Специальность (должность):** воспитатель

**Индивидуальная тема:** «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей раннего и дошкольного возраста»

**Год работы над темой:** 2019-2020

**Цель:** повысить профессиональную компетентность по вопросу современных здоровьесберегающих технологий. Формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье. Способствовать развитию представлений детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту.

### **Задачи:**

10. Изучить, проанализировать научно – методическую литературу по данной теме.
11. Формировать умения моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (консультации для родителей, комплекс гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки)
12. Создать условия для формирования здорового образа жизни детей раннего и дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий.
13. Сбор практического материала для занятий и самостоятельной деятельности детей.

### **Деятельность по реализации темы:**

**Для того чтобы продолжить работу по теме самообразования, я продолжила изучать и анализировать методическую литературу:**

1. Веракса, Н.Е. От рождения до школы: Основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2016.-368 с.
2. Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.;
3. Яковлева Т. С. "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М. :Школьная Пресса, 2006г.;
4. Брызгунов И.П. «Научите детей не болеть» -Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.;

**По мере изучения литературы было сделано следующее:**

2. По физическому развитию подобраны и проведены закаливающие процедуры.
2. Подобрана и проведена картотека пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики у детей младшего возраста.
3. Проведено анкетирование родителей по вопросам «Здоровье вашего ребенка»
4. Индивидуальные беседы с родителями.
5. Создана картотека подвижных игр для младшего возраста.
7. Изготовлен демонстрационный и раздаточный материала для игр с детьми.
8. Консультация в виде папки - передвижке для родителей «Закаливание. Примерные рекомендации по закаливанию детей»
9. Мониторинг целевых ориентиров по физическому развитию.

**За 2019-2020 учебный год приняла участие:**

- В учебно-методическом семинаре «Спортивный челлендж или флешмоб? Современные тренды в области физического развития дошкольников» 4ч. 20.04.2020
- Прослушала курс вебинаров, куда входил вебинар «Реализация образовательной области «Физическое развитие»» 3ч. 09.03.2020
- В информационно-обучающем вебинаре «Гимнастика, которую все любят» 2ч. 22.01.2020
- Во Всероссийском тестировании «Методика физического воспитания дошкольников» (2 степень) январь 2020
- Во всероссийском дистанционном конкурсном мероприятии «Мы здоровья скажем «Да!» группа «Лучики» (2 место) 14.01.2020
- В 7 Всероссийском онлайн форуме-конференции «Воспитатели России»: «Здоровый дети – здоровое будущее» 2020

**Опубликовала 3 работы на различных образовательных сайтах СМИ:**

- В Международном сетевом издании «Солнечный свет» статью: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» 03.10.2019
- В Международном сетевом издании «Солнечный свет» статью: «О современных здоровьесберегающих технологиях, используемых в детском саду в соответствии с ФГОС ДО» 11.01.2020
- «Педагогический альманах» опубликовала собственную методическую разработку на тему: Картотека гимнастики для пробуждения «Мы проснулись!» 05.04.2020

## **План работы по самообразованию на 2020-2021 учебный год**

**воспитателя Якобюк М.Н**

**Октябрь - май:** Изучение, анализ литературы по теме самообразования на средний дошкольный возраст.

**Октябрь:** Разработка и проведение конспекта НОД «В стране Здоровья».

Самоанализ НОД «В стране Здоровья»

**Ноябрь:** Оформление картотеки «Самомассаж нашего тела» (Использование их в ООД и в свободной деятельности с детьми).

**Декабрь:** Консультация для родителей «Что мы знаем о здоровье?»

**Январь:** Сюжетно-ролевая игра «Мы спортсмены».

Обогащение ППРС: Пополнение материалами для сюжетно-ролевой игры детей среднего дошкольного возраста.

**Февраль:** Разработка буклета для родителей "Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ и дома"

**Март:** Участие в интернет-конкурсе

**Апрель:** Картотека дыхательной гимнастики для среднего дошкольного возраста (Использование упражнений в совместной деятельности со взрослым и в свободной деятельности детей).

**Май:** Оформление фотовыставки «Наш здоровый образ жизни!»

Повысить профессиональную компетентность педагогов:

Консультация «Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми»

Анализ проделанной работы за учебный год. Отчет о проделанной работе за учебный период 2020-2021 г.



## Отчет по работе над темой самообразования педагога

МБДОУ «Детский сад №9 «Одуванчик»

за 2020- 2021 учебный год

**Ф.И.О. педагога:** Якобюк Мария Николаевна

**Специальность (должность):**воспитатель

**Индивидуальная тема:** «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей раннего и дошкольного возраста»

**Год работы над темой:**2020-2021

**Цель:** повысить профессиональную компетентность по вопросу современных здоровьесберегающих технологий. Формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье. Способствовать развитию представлений детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту.

### **Задачи:**

14. Изучить, проанализировать научно – методическую литературу по данной теме.
15. Пополнение и расширение предметно-развивающей среды по данной теме.
16. Создать условия для формирования здорового образа жизни детей раннего и дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий.
17. Выступления на методическом и педагогическом совете с целью поделиться опытом по данной теме.
18. Изготовление наглядного и раздаточного материала, игровых пособий.
19. Сбор практического материала для занятий и самостоятельной деятельности детей.

### **Деятельность по реализации темы:**

**Для того чтобы продолжить работу по теме самообразования, я продолжила изучать и анализировать методическую литературу:**

1. Жигалева, А.Н. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Жигалева // Воспитатель ДОУ – 2017. - №8. С. 13-20.

2. Зенина, Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина // Инструктор по физической культуре – 2018. - №8. – С. 6-20.

3. Иванова, Л.А., Казакова, Щ.Ф., Гавриш, Г.И. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности // Olympus – 2015. - №1 (1) - С. 123-128.

4. Катькова, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в детском саду / Н.К. Катькова // Медработник ДОУ – 2017. - №1. – С.12.

5. Карасева, Н.С., Хохлова Г.Т. Формирование основ здоровьесбережения и собственной безопасности у дошкольников / Н.С. Карасева // Дошкольник. РФ – 2020. – №5 (126). – С.49.

6. Ничепай, О.Н. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду / О.Н. Ничепай // Вестник Орлеу – 2017. - №2 (16). – С.73-77. . [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-ispolzuemye-v-detskom-sadu/viewer>

7. Пенькова, А.Е. Конспект физкультурного мастер-класса по игровому стрейтчингу для педагогов в ДОУ / А.Е. Пенькова // Дошкольник. РФ – 2020. - №3 (124). – С.85. .

8. Прохорова, Г.Е. Технологии сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса / Г.Е. Прохорова // Воспитатель ДОУ – 2019. – №6. – С.15-20.

**По мере изучения литературы было сделано следующее:**

1. Создание и поддержание положительного микроклимата в группе;
2. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
3. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;
4. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье»;
5. Разработана картотека дыхательной гимнастики;
6. Проведена сюжетно-ролевая игра «Мы спортсмены» в средней группе;
7. Разработана памятка для родителей «Мы за здоровый образ жизни»;
8. Консультация для родителей «Здоровье детей зимой. Зимние забавы»;
9. Создана картотека «Самомассаж (точечный) нашего тело»;
10. Проведен НОД «В стране здоровья»;
11. Мониторинг целевых ориентиров по физическому развитию.

**За 2020-2021 учебный год приняла участие:**

▪ В информационно-обучающем вебинаре «Первая помощь: это должен знать каждый» 1ч. 19.10.2020

▪ В информационно-обучающем вебинаре «Особенности использования учебного пособия «Здорово быть здоровым» на уроках и не только» 1ч. 30.09.2020

▪ В Международной конференции «Здоровьесберегающие технологии и основополагающие принципы их применения в образовательном процессе в рамках реализации ФГОС» тема доклада: «Инновационные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» 15.11.2020

- Во всероссийском институте развития образования «Перспективы» Всероссийский центр образования и развития «Миллениум» прошла профессиональное тестирования по теме: «Культура здорового образа жизни» 14.01.2021

- Во всероссийском форуме «Воспитатели России»: «Воспитаем здорового ребенка» 18.12.2020

- В образовательном вебинаре «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник»» 2ч. 18.03.2021

**Опубликовала 2 работы на различных образовательных сайтах СМИ:**

- «Всероссийский конкурс талантов» опубликовала собственный методический разработанный конспект НОД «В стране здоровья» 19.10.2020

- В международном образовательно-просветительском портале «ФГОС онлайн» учебно-методический материал: «Картотека «Самомассаж нашего тела» (средняя группа) 11.11.2020

## **План работы по самообразованию на 2021-2022 учебный год**

**воспитателя Якобюк М.Н**

**Сентябрь - май:** Изучение, анализ литературы по теме самообразования на старший дошкольный возраст.

Анкетирование для родителей «Здоровьесбережение в ДОУ»

**Октябрь:** Индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании», «Спортивная одежда и обувь для занятий физкультурой»

**Ноябрь:** Буклет для родителей «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

**Декабрь:** Оформление картотеки «Малоподвижные игры для детей 5-6 лет» (Использование их в совместной деятельности со взрослым и в свободной деятельности детей)

**Январь:** Организация и проведения воздушных процедур

Пополнение материалов для проведения воздушных процедур

**Февраль:** Консультация для родителей «Спортивный уголок дома»

**Март:** Выставка-рекомендация «Книги убеждают в пользу ЗОЖ» (литература и наглядный материал для внедрения здоровьесберегающих технологий)

**Апрель:** Проведение спортивного совместного с родителями развлечения: «День здоровья»

**Май:** Выступление на педсовете «Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

Анализ проделанной работы за учебный год. Отчет о проделанной работе за учебный период 2021-2022 г.

## Отчет по работе над темой самообразования педагога

МБДОУ «Детский сад №9 «Одуванчик»

за 2021- 2022 учебный год

**Ф.И.О. педагога:** Якобюк Мария Николаевна

**Специальность (должность):** воспитатель

**Индивидуальная тема:** «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей раннего и дошкольного возраста»

**Год работы над темой:** 2021-2022

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, 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 представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об здоровом образе жизни.

**Цель:** повысить профессиональную компетентность по вопросу современных здоровьесберегающих технологий. Формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье. Способствовать развитию представлений детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту.

### **Задачи:**

20. Изучить, проанализировать научно – методическую литературу по данной теме.
21. Пополнение и расширение предметно-развивающей среды по данной теме.

22. Создать условия для формирования здорового образа жизни детей раннего и дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий.
23. Выступления на методическом и педагогическом совете с целью поделиться опытом по данной теме.
24. Изготовление наглядного и раздаточного материала, игровых пособий.
25. Сбор практического материала для занятий и самостоятельной деятельности детей.

#### **Деятельность по реализации темы:**

**Для того чтобы продолжить работу по теме самообразования, я продолжила изучать анализировать методическую литературу:**

1. Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2014г.;
2. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. :АРКТИ, 2021г.;
3. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.;
4. Яковлева Т. С. "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М. :Школьная Пресса, 2006г.;
5. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;
6. Брызгунов И.П. «Научите детей не болеть» - Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2015г.;
7. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;
8. Научно-практический журнал «Медработник» Дошкольного Образовательного Учреждения №3, 2019г.;
9. Ресурсы сети Интернет , точка доступа: [www.refoteka.ru](http://www.refoteka.ru).

#### **По мере изучения литературы было сделано следующее:**

1. Овладение детьми навыками ЗОЖ;
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном учреждении заболеваний;
3. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода с помощью анкетирования для родителей «Здоровьесбережение в ДОУ»;

4. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;
5. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности;
6. Разработан буклет для родителей «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»; консультация для родителей «Спортивный уголок дома»;
7. Создана картотека «Малоподвижные игры для детей 5-6 лет» (Использование их в совместной деятельности со взрослым и в свободной деятельности детей);
8. Организована выставка-рекомендация «Книги убеждают в пользу ЗОЖ» (литература и наглядный материал для внедрения здоровьесберегающих технологий);
9. Пополнена РППС группы.
10. Мониторинг целевых ориентиров по физическому развитию.

**За 2021-2022 учебный год приняла участие:**

- В всероссийской педагогической конференции «Перспективные технологии и методы в практике современного образования» тема выступления «Проблемы здоровьесбережения в учебном заведении» 16.09.2021;
- Во всероссийском конкурсе «Моё итоговое мероприятие» работа «Выставка-рекомендация «Книга убеждают в пользу ЗОЖ» 15.03.2022;
- Во всероссийской конференции «Инновационные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» доклад на тему «Здоровьесбережение в образовании: опыт, инновационные подходы, перспективы» 14.03.2022;

**Опубликовала 2 работы на различных образовательных сайтах СМИ:**

- Всероссийский образовательный центр «Кладовая талантов» опубликовала собственную методическую разработанную статью «Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении» 04.12.2021;
- РИЦО Всероссийский педагогический конкурс «Инновационные методики и технологии в обучении» публикации статьи «Инновационные технологии в ДОУ. Технологии здоровьесбережения» 15.11.2021

## **План работы по самообразованию на 2022-2023 учебный год**

**воспитателя Якобюк М.Н**

**Тема самообразования:** «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей раннего и дошкольного возраста»

**Сентябрь - май:** Изучение, анализ современной литературы по теме самообразования

Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей, на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания.

Разработка мероприятий по теме самообразования (перспективного плана работы на учебный год)

**Октябрь:** Памятка для воспитателей «Использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах с детьми»

**Ноябрь:** Распространения опыта в электронных сетях - Доклад на тему: «Формы сотрудничества МБДОУ с родителями по формированию основ здорового образа жизни».

Размещение материала по теме самообразования на профессиональных сайтах, обмен опытом с педагогами.

**Декабрь:** Проведение занятия «В гостях у аппетита» Цель: вместе с детьми придумать меню семейного обеда, обращая внимание на пользу блюд, закрепить знания о правильном питании.

**Январь:** Создание с детьми алгоритма «Режим дня» - создать стенд из детских работ.

**Февраль:** Методические рекомендации для родителей: «Игра – как средство здоровья сбережения ребёнка»

**Март:** Создание картотеки дидактических игр, направленных на здоровьесбережения детей подготовительной группы.

**Апрель:** Физкультурный досуг «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Цель: закрепить знания детей о пользе физических упражнений для укрепления здоровья.

**Май:** Выступление на заседании методического объединения с отчетом о проделанной работе.

Отчет о проделанной работе за 2018-2023 г.



## **Итоговый отчет по работе над темой самообразования педагога МБДОУ «Детский сад №9 «Одуванчик»**

**Ф.И.О. педагога** - Якобюк Мария Николаевна

**Специальность (должность)** - воспитатель

**Методическая тема ДОУ** - «Совершенствование профессиональной компетентности педагога дошкольного образовательного учреждения как условие успешной реализации воспитательно - образовательного процесса»

**Индивидуальная тема** - «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей раннего и дошкольного возраста»

**Срок и период работы над темой** 2018-2023 год

**Цель** - повышать профессиональную компетентность по вопросу современных здоровьесберегающих технологий. Формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье. Способствовать развитию представлений детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту.

### **Задачи:**

1. Изучить научно – методическую литературу по данной теме.
2. Формировать умения моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки)
3. Создать условия для формирования ценностей здорового образа жизни детей раннего и дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий.
4. Создание предметно-развивающей среды.
5. Сохранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
6. Повышать уровень знаний родителей по формированию у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни посредством здоровьесберегающих технологий.

### **Прошла обучение на курсах повышения квалификации:**

- «Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» 14.05.2020;
- «Обеспечение санитарно-эпидемиологических требований к образовательным организациям согласно СП 2.4.3648-20» 12.04.2021;

- «Детская игра: Методы и приемы организации игры и создания игрового пространства в ДОУ» 17.01.2023;
- «Игровые технологии в работе с дошкольниками» 22.11.2021;
- «Основы оказания первой помощи» 2019.

### **Изучена литература:**

1. Веракса, Н.Е. От рождения до школы: Основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2016.-368 с.
2. Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.;
3. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. :АРКТИ, 2002г.;
4. Яковлева Т. С. "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М. :Школьная Пресса, 2006г.;
5. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;
6. Брызгунов И.П. «Научите детей не болеть» -Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.;
7. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;
8. Жигалева, А.Н. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Жигалева // Воспитатель ДОУ – 2017. - №8. С. 13-20.
9. Зенина, Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина // Инструктор по физической культуре – 2018. - №8. – С. 6-20.
10. Иванова, Л.А., Казакова, Щ.Ф., Гавриш, Г.И. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности // Olympus – 2015. - №1 (1) - С. 123-128.
11. Катькова, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в детском саду / Н.К. Катькова // Медработник ДОУ – 2017. - №1. – С.12.
12. Карасева, Н.С., Хохлова Г.Т. Формирование основ здоровьесбережения и собственной безопасности у дошкольников / Н.С. Карасева // Дошкольник. РФ – 2020. – №5 (126). – С.49. [Электронный ресурс].

13. Ничепай, О.Н. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду / О.Н. Ничепай // Вестник Орлеу – 2017. - №2 (16). – С.73-77. . [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-ispolzuyemye-v-detskom-sadu/viewer>

14. Пенькова, А.Е. Конспект физкультурного мастер-класса по игровому стрейтчингу для педагогов в ДОУ / А.Е. Пенькова // Дошкольник. РФ – 2020. - №3 (124). – С.85. . [Электронный ресурс].

15. Прохорова, Г.Е. Технологии сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса / Г.Е. Прохорова // Воспитатель ДОУ – 2019. – №6. – С.15-20.

### **Посещено открытых занятий, заседаний МО, семинаров и других мероприятий:**

- круглый стол, посвященный вопросам вакцинопрофилактики детского населения (ОКБ) 13.05.2019;
- 7 всероссийский онлайн форум-конференция «Воспитатели России»: «Здоровый дети – здоровое будущее» 2020;
- образовательный семинар «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник»» 2ч. 18.03.2021;
- всероссийская педагогическая конференция «Перспективные технологии и методы в практике современного образования» тема выступления «Проблемы здоровьесбережения в учебном заведении» 16.09.2021;
- учебно-методический семинар «Спортивный челлендж или флешмоб? Современные тренды в области физического развития дошкольников» 4 ч. 20.04.2020;
- всероссийская конференция «Инновационные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» тема выступления «Здоровьесбережение в образовании: опыт, инновационные подходы, перспективы» 14.03.2022

### **Проведено открытых занятий, мероприятий:**

- Проведение занятия «В гостях у аппетита» Цель: вместе с детьми придумать меню семейного обеда, обращая внимание на пользу блюд, закрепить знания о правильном питании 15.12.2022;
- Проведен совместно с физкультурным работником физкультурный досуг «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Цель: закрепить знания детей о пользе физических упражнений для укрепления здоровья.

### **Наработанный материал:**

- создана картотека дыхательной гимнастики для детей раннего возраста;
- создана картотека малоподвижных игр для детей раннего возраста;
- папка-передвижка для родителей «Формируем здоровый образ жизни у дошкольников»;
- подобрана картотека пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики у детей младшего возраста;
- создана картотека подвижных игр для младшего возраста;
- консультация в виде папки - передвижке для родителей «Закаливание. Примерные рекомендации по закаливанию детей»;
- разработана картотека дыхательной гимнастики;
- разработана памятка для родителей «Мы за здоровый образ жизни»;
- консультация для родителей «Здоровье детей зимой. Зимние забавы»;
- создана картотека «Самомассаж (точечный) нашего тела»;
- разработан буклет для родителей «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»; консультация для родителей «Спортивный уголок дома»;
- создана картотека «Малоподвижные игры для детей 5-6 лет» (Использование их в совместной деятельности со взрослым и в свободной деятельности детей);
- организована выставка-рекомендация «Книги убеждают в пользу ЗОЖ» (литература и наглядный материал для внедрения здоровьесберегающих технологий).