

**Отчет по самообразованию воспитателя
Шмелёвой Юлии Николаевны за 2023 -2024 учебный год**

Целью моей работы по самообразованию в 2023 – 2024 году было:

- продолжать повышать свою профессиональную квалификацию и педагогическую компетентность.

В процессе самообразования я решала следующие задачи:

- изучение проблем по социально – личностной готовности детей к школе в контексте требований ФГОС ДО;
- изучение методической литературы;
- изучение технологии лично – ориентированного взаимодействия педагога с детьми.

Актуальность.

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса. Здоровье детей в процессе их развития способно не только сохраняться или наращиваться, но определенным образом строиться и перестраиваться. Поэтому в рамках валеологии детства наиболее актуальной является задача развития у детей осознанной потребности в здоровье и становлении практических навыков ведения здорового образа жизни. В связи с этим актуальной становится проблема формирования валеологической культуры дошкольников.

ВАЛЕОЛОГИЯ - это наука о воспитании привычки к здоровому образу жизни.

Педагогическая валеология изучает вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах развития.

Под *валеологическим образованием* понимают непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленный на

формирование системы научных и практических знаний и умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей.

Задачи Педагогической валеологии:

1. Обучение детей средствам и методам оценки своего физического состояния и использования функциональных возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья.
2. Работа с педагогическим составом образовательного учреждения.
3. Работа с родителями с целью создания благоприятных условий для здоровья учащихся в семье.
4. Воспитание у детей стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения ими знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека.

Я решила взять тему по самообразованию «Формирование валеологической культуры детей дошкольного возраста».

– "Валеология" отражает все стороны единого направления работы с дошкольниками по формированию взглядов на здоровый образ жизни. Вопрос об обучении ребенка сознательному отношению к своему здоровью - важная проблема. Дети много болеют, происходит снижение иммунитета. Поэтому, я захотела поработать глубже над этой темой. Самое интересное и непонятное для ребенка - это он сам. Кто я? Какой я? Что я могу делать? Что у меня внутри? Как я появился на свет? Это только часть вопросов, которые задает ребенок. Ответить самостоятельно на них, он не может, ребенку нужна помощь взрослого.

Свою работу по теме «Формирование валеологической культуры детей дошкольного возраста», я начала со старшего возраста.

Прежде, чем приступить к работе с детьми старшего дошкольного и продолжила в подготовительной группе. По своей теме я изучила и проанализировала следующую научно - методическую литературу:

1 М. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим»

2 М. Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья»

3 Н. И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ»

4 Т. С. Никанорова «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников»

5 Г. И. Кулик «Школа здорового человека»

Свою работу по выявлению знаний у детей привычек здорового образа жизни я начала с проведения диагностики. в ходе наблюдений и бесед с детьми я выявила следующие представления детей о здоровье и здоровом образе жизни:

- дети имеют неточные, расплывчатые, в некоторых случаях, даже ошибочные представления о человеке, об организме, о своем здоровье, о способах улучшения здоровья;
- многие дети самостоятельно не придерживаются гигиенических правил (не моют руки, не следят за своей одеждой, не носят носовых платков и т.д.), а только выполняют под руководством воспитателя;
- дети не проявляют заботу к своему здоровью, многие кричат, неправильно одеваются, часто забывают надеть тёплые вещи, не осознавая последствий такого поведения;
- в разговоре о том, как улучшить своё здоровье, большинство детей отвечают, что надо пить таблеточки и сиропы. Единицы называют занятия физкультурой, зарядку, закаливание. Это связано с тем, что многие родители не формируют у детей потребности быть здоровыми, просто лечат их, когда возникает необходимость;
- в начале года я провела опрос среди родителей на тему исследования, показания низкий уровень активности родителей. Многие не придерживаются режима дня дошкольника, большинство знают распространенные способы защиты организма, но на практике мало используют, объясняя это нехваткой времени и сил. А если и делают, то от раза к разу, не придерживаясь системы.

Исходя из данных обследования, я и построила свою дальнейшую работу с детьми.

Я поставила целью своей работы:

Воспитание валеологической культуры и приобщение детей к здоровому образу жизни, т. к. ребёнок не сможет самостоятельно заботиться о своём здоровье, пока не узнает строение своего организма и не научится заботиться сам о себе.

Для достижения своей цели я определила следующие задачи:

1. Формировать понятие о человеке, как о жителе планета Земля, от которого зависит жизнь всего живого.
2. Знакомить с особенностями строения человека.
3. Формировать элементарные представления о работе собственного организма.
4. Сформировать чувство осторожности, прививая знания основ безопасности.
5. Использовать в разных сферах детской деятельности информацию, направленную на формирование привычки здорового образа жизни.
6. Воспитать у ребёнка желание заботиться о себе, о своём организме и о здоровье в целом.

Реализацию этих задач я провожу по следующим направлениям:

1. Специально-разработанная система педагогической работы с детьми
2. Создание развивающей среды, способствующей формированию привычки к здоровому образу жизни.
3. Работа с родителями.

Мною разработан перспективный план по формированию привычки к здоровому образу жизни и по обеспечению безопасности жизнедеятельности дошкольников

. Он делится на две основные темы:

«Познай себя»

«Береги себя сам»

Основной формой деятельности дошкольника является игра, поэтому в совместной деятельности с детьми я использую различные игры: «Угадай по запаху», «Угадай по вкусу», «Съедобное - несъедобное», «Что будет если? », «Хорошо - плохо», «Что тебе сказали руки? »и т. д.

В своей практике я широко использую темы «Зачем нужны части тела? », «Кто друзья, а кто враги нашего организма? », «Как мы понимаем друг друга», «Как мы узнаём, что перед нами? ».

Для того, чтобы детям было проще их понять изготовлены информационные листы «Витамины – наши друзья», альбом «Наши помощники- органы чувств»

В совместной деятельности с детьми я провожу беседы:

-«Откуда берётся и куда девается мусор? »

-«Витамины наши помощники»

-«Для чего нам мыло? »

-«Почему мы чистим зубы? »

-«Что нужно сделать, чтобы не заболеть? »

-«Что вокруг нас может быть опасным? »,

наблюдения:

-«Как правильно мыть посуду? »

-«За посадкой и ростом овощей»

-«У нас во дворе»

-«Откуда в снежках грязь? »,

Мы обыгрываем ситуации на близкие детям темы:

-«Заболела голова, что нужно делать? »

-«Если появился насморк»

-«Зачем одевать перчатки? »

-«Почему ноги должны быть в тепле? »

Для закрепления знаний, полученных в процессе образовательной деятельности и через совместную деятельность с детьми, воспитателями

была создана соответствующая предметно-развивающая среда. В группе имелись :

-физкультурный уголок с атрибутами необходимыми для общеразвивающих упражнений и нетрадиционными атрибутами из бросового материала.

-Познавательный уголок по валеологии с дидактическими играми, пособиями, альбомами, папками-передвижками.

Уголок тренажёров, в котором находятся диск «здоровье», тренажёр для дыхательного аппарата «прокати шарик», дорожки «здоровья» для укрепления мышц стопы.

Создавая развивающую среду по формированию привычки к здоровому образу жизни, мы учили детей ориентироваться в ней, уметь использовать её в решении задач укрепления, сохранения и поддержания здоровья.

Диагностика показала, что в результате работы у детей значительно повысился уровень знаний в области валеологии. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья, а родители больше проявляют интереса к изучению законодательных материалов и формированию валеологической и физической культуры в своей семье.

В 2013 году набрала детей первой младшей группы .

В период адаптации я подробно знакомилась и узнавала ребенка и его родителей. Изучала особенности его психического и физического развития. Пыталась отследить, какие привычки сформировались у ребенка в семье. Во что он любит играть, каковы его потребности и возможности, в чем своеобразие его личности. Через индивидуальные беседы с родителями выясняю все тонкости касающиеся здоровья и привычек ребенка.

После того как все дети адаптировались, мной была проведена стартовая диагностика, цель которой: уточнить овладение детьми практических умений основ гигиенической культуры.

Основным методом стартовой диагностики стало наблюдение за детьми в процессе: умывания, одевания, подготовка ко сну, закаливания.

Исходя из данных диагностического обследования, я и построила свою дальнейшую работу с детьми.

Я поставила целью своей работы:

Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста и определила следующие задачи:

1. Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни;
2. Формировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке ;
3. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
4. Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

По результатам диагностики и с учетом реализации задач я разработала перспективный план по валеологическому воспитанию по 3 темам

Блок «Я - человек»

Блок «Я осваиваю гигиену и этикет»

Блок «Я расту здоровым»

Для реализации 1 блока «Я - человек» я использовала

Дидактические игры:

1. Кто это.
2. Найди себя на фотографии.
3. Чем, похоже, мы и куклы.
4. Найди на картинке девочек и мальчиков.
5. Что умеют наши руки .и т.д.

Пальчиковые игры и упражнения:

1. Сорока – белобока.
2. Мальчик с пальчик, где ты был.
3. Подружим пальчики.
4. Дружная семья.

Для реализации 2 блока «Я осваиваю гигиену и этикет» большое значение в работе с детьми, я уделяла воспитанию гигиенической культуры. От выполнения детьми необходимых гигиенических норм и правил зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В своей работе я стремлюсь к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для детей ежедневной потребностью. На занятии «Водичка, водичка, умой мое личико» даю знания о необходимости соблюдения правил личной гигиены, профилактике инфекционных заболеваний. Знакомимся и обговариваем модели «Умывание каждый день», которые помогли Диме запомнить процесс умывания.

Для закрепления полученных знаний я организовывала сюжетно – ролевые игры с валеологической направленностью.

Так, например, в игре «Салон красоты» демонстрирую модели «Расти коса до пояса», дети уточняют правила ухода за волосами.

Для реализации 3 блока «Я расту здоровым » особое внимание в режиме дня уделяю проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия имеют свою ценность только при положительной реакции детей. Ребенка надо увлечь, именно поэтому закаливание проводила в игровой форме. Хождение по корректирующим дорожкам.

Анализ работы по повышению квалификации

В течение года принимала участие в проведении праздников развлечений:

- « Праздник Осени» играла роль лесовечка;
- «Новый год» - роль Кощей;
- « День защитника отечества» - помогала в проведении праздника;
- « 8 марта»- ведущая;
- « День победы» -роль ведущая;
- « Выпускной в детском саду» - роль ведущая;

- Проводила открытый урок для работников сада совместно с учителем-логопедом и воспитателем.

А так же принимала участие :

- в фотозоне к 8 марта,

- ко дню победы – украшение окон в группе (награждены грамотой за 1 место);

Вместе с детьми группы ко дню Матери, дню защитника Отечества , дню 8 Марта «Вот она, какая-мамочка родная» украсили раздевалку группы.

Также дети смастерили традиционные подарки своими руками бабушкам, дедушкам, мамам и папам к праздникам.

Посещала открытое занятие в МБДОУ «детском саду № 6 г. Бологое».