

План повышения квалификации

Алехиной Т.В.

на 2019-2020 уч. г.

Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в воспитании у дошкольников основ здорового образа жизни».

Актуальность темы: состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. За последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 10% контингента детей, поступающих в школу. Поэтому мы понимаем, что забота об укреплении здоровья дошкольника - проблема не только медицинская, но и педагогическая.

Цель: создание комплексной системы познавательной-оздоровительной работы с детьми, направленной на осознанное отношение сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- изучение педагогической и методической литературы по проблеме использования здоровьесберегающих технологий в воспитании у дошкольников основ здорового образа жизни;
- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;
- формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью;
- повышение педагогической компетентности родителей по данной проблеме.

Ожидаемые результаты:

- создание образовательной среды, формирующей у детей представления об основах здорового образа жизни и активное включение воспитанников и родителей в данную среду;
- снижение показателя заболеваемости;
- положительная динамика показателей физического развития детей.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку, заниматься спортом и т.д.)

Для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его, в первую очередь родителей и воспитателей с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет будет формироваться определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки оздоровительного характера, заложенные в дошкольном возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Перспективный план

	Форма мероприятия	Цель мероприятия	Срок проведения; Форма отчёта
1.	-Диагностика уровня физического развития детей; -Наблюдение за поведением детей и состоянием здоровья в повседневной жизни; -Анкетирование родителей -Гимнастика пробуждения (по В.Г. Алямовской)	Выявление часто болеющих детей, выявление физической подготовленности и двигательных навыков Обучение приёмам гимнастики	сентябрь Диагностические карты Анализ анкет
2.	-Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. "Ладочки", "Погончики", "Насос". -Беседа с детьми «Я расту здоровым!» (с использованием презентации) -Родительское собрание «Здоровьесберегающие технологии»	Обучение приёмам дыхательной гимнастики по Стрельниковой А. Н. Расширений представлений детей о здоровом образе жизни Педагогическое просвещение родителей	Октябрь Презентация «Я расту здоровым!» Папка с материалами в раздевальной комнате
3.	-Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. "Кошка" -Занятие по формированию основ ЗОЖ «Микробы» -Консультация для родителей «Игры для здоровья»	Обучение приёмам дыхательной гимнастики по Стрельниковой А. Н. Расширений представлений детей о гигиене Педагогическое просвещение родителей	Ноябрь Конспект Фотоотчёт Папка с материалами в раздевальной комнате
4.	-Занятие по формированию основ ЗОЖ «Мойдодыр»; -Консультация для	Расширений представлений детей о значении воды в жизни людей Педагогическое просвещение	Декабрь Рисунки детей Папка с

	родителей «Вода»	родителей	рекомендациями в раздевальной комнате
5.	<p>Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. "Повороты головы", "Ушки", "Маятник головой"</p> <p>-Беседа с детьми «Волшебный массаж»</p> <p>--Занятие по формированию основ ЗОЖ «Волшебные витамины»;</p> <p>-Консультация для родителей «Делаем массаж»</p>	<p>Обучение приёмам дыхательной гимнастики по Стрельниковой А. Н.</p> <p>Обучение приёмам самомассажа;</p> <p>Расширений представлений детей о значении о правильном питании и витаминах</p> <p>Расширение знаний о массаже</p>	<p>Январь Конспект</p> <p>Папка с рекомендациями в раздевальной комнате</p>
6.	<p>-«Волшебный массаж»</p> <p>-Совместный с родителями досуг «Я расту здоровым!»</p>	<p>Обучение приёмам самомассажа</p> <p>Формирование партнёрских отношений с родителями</p>	<p>Февраль Конспект Фотоотчёт</p>
7.	<p>-Занятие по формированию основ ЗОЖ «Моё тело»;</p> <p>-Беседа с родителями «Закаливание»</p> <p>«Остеопатическая гимнастика»</p>	<p>Расширение представлений о строении собственного тела, назначении органов</p> <p>Расширение знаний о закаливании и играх в холодный период года</p>	<p>Март Конспект Фотоотчёт Папка с материалами в раздевальной комнате</p>
8.	<p>-Спортивные соревнования «Мама, папа, я – дружная семья»</p> <p>-Консультация для родителей «Игры с детьми на свежем воздухе»</p>	<p>Формирование партнёрских отношений с родителями</p> <p>Расширение знаний об играх в тёплое время года</p>	<p>Апрель Фотоотчёт</p> <p>Папка с материалами в раздевальной комнате</p>
	<p>-Творческий конкурс рисунков, фотографий, поделок «В нашей семье»</p> <p>-Консультация для родителей «Внимание: солнце!»</p>	<p>Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью;</p> <p>Развитие творчества;</p> <p>Формирование партнёрских отношений с родителями</p> <p>Расширение знаний о тепловых и солнечных ударах</p>	<p>Май Фотоотчёт</p> <p>Папка с материалами в раздевальной комнате</p>

	-Совместный с родителями досуг «На цветочной поляне»	Формирование партнёрских отношений с родителями	Июнь Конспект, Фотоотчёт
	-Совместный с родителями досуг «Лето»	Формирование партнёрских отношений с родителями	Июль Конспект, Фотоотчёт
	-Совместный с родителями праздник «Я расту здоровым!»	Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью; Формирование партнёрских отношений с родителями	Август Конспект, фотоотчёт