**План работы по самообразованию в подготовительной группе**

**2012-2013 г.**

**Воспитатель: Пахомова М. С.**

**Тема:** Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников.

**Направление:** физкультурно-оздоровительное.

**Цель:**  Повысить знания о значении физического развития и закаливания в жизни детей. Ознакомить родителей с задачами по сохранению и укреплению здоровья детей. Формирование единого подхода к методам закаливания и оздоровления детей в детском саду и дома. Cоздание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Пояснительная записка**

 Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к зож, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Подвижные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка. Мы применяем народные игры и игровые подражательные движения, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах; используем народные п/и в дыхательной гимнастике, фольклор при проведении игрового массажа, закаливающих процедур, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

**Ожидаемые результаты:**

 - создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;

 - снижение показателя заболеваемости;

- положительная динамика показателей физического развития детей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки выполнения** | **Содержание работы** | **Формы работы** | **Отметка о выполне****нии** |
| Сентябрь - Октябрь | Изучение литературы:«Здоровьесберегающая система ДОУ»/ авт. – сост. М. А. Павлова, М. В. Лысогорская;«Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ»/ авт. Сост.О. Н. Моргунова; «Оздоровление детей в условиях Д/с» под редакцией Л. В. Кочетковой;М. Л. Рунова «Радость в движении». | Мониторинг - диагностика уровня физического развития. Кружковая работа «Школа мяча».Система эффективного закаливания: освоения самомассажами, гимнастиками; спортивные игры и соревнования. Провести «День здоровья»Консультация для родителей: «Семья – здоровый образ жизни» |  |
|  Ноябрь - Декабрь | Изучение литературы:Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»;Т. А. Шорыгина «Беседы о здоровье»;«Школа здорового человека» Г. И. Кулик; | Постоянно отмечать в тетради показатели закаливания и оздоровления детей.Индивидуальные беседы с родителями «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей»Беседа с детьми «Как с закалкой дружить, никогда не тужить». |  |
| Январь - Февраль  | Изучение литературы:«Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» / сост. Н. И. Крылова;Т. А. Шорыгина «Беседы о здоровье» |  Анкетирование родителей по теме: «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни и соблюдении его в семье».Создание представлений у детей о ЗОЖ : Беседа с детьми «Полезные и вредные привычки»Коррекционная работа : профилактика нарушения осанки, зрения. |  |
|  Март - Апрель | Изучение литературы:Т. А. Шорыгина «Беседы о здоровье»;«Зелёный огонёк здоровья» М. Ю. Картушина;«Физкульт – привет минуткам и паузам!»/ под ред. Сайкина Е. Г. Фирилёва Ж. Е.; | Беседа с детьми «Пришла весна – ребятишкам не до сна!»Совершенствовать двигательную активность детей на прогулке.Включить в режимные моменты новые подвижные игры, народные игры, физ- минутки, самомассажи, пальчиковые игры. |  |
| Май | Изучение литературы:Комплексные занятия по программе «От рождения до школы»/ под ред. Н. Е. Вераксы;«Здоровьесберегающая система ДОУ»/ авт. – сост. М. А. Павлова, М. В. Лысогорская | НОД на тему «Здоровая пища». Оформить альбом «Мы хотим быть здоровыми».Мониторинг - диагностика уровня физического развития.  |  |