**Индивидуальный план по саморазвитию**

**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальном воспитании дошкольников»**

***Автор: Тумаева Татьяна Леонидовна , музыкальный руководитель высшей квалификационной категории.***

**Цель:**создание комплексной системы музыкально - оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у дошкольников навыков здорового образа жизни в процессе музыкально – игровых действий.

**Задачи:**

- подобрать и систематизировать материал по музыкально - оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста

- разработать демонстрационный и раздаточный материал для проведения занятий с детьми,

- создать нетрадиционные пособия для профилактики плоскостопия, нарушения осанки у детей

- разработать и оформить в виде информационных листов, буклетов, папок – передвижек, газет материалы для родителей

- привлечь родителей к организации оздоровительной работы с детьми

**Ожидаемые результаты:**

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

- снижение показателей заболеваемости;

- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью.

**Перспективный план на период 2016 – 2020 г.г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Содержание работы** | **Месяц/год** |
| Изучение методической литературы, интернет ресурсов по здоровьесберегающим технологиям | Создание информационного банка полного спектра музыкально-дидактических игр, практических заданий и развивающих технологий по ЗОЖ для работы с детьми дошкольного возраста. | **ежегодно** |
| «Эмоции ребенка через виды музыкальной деятельности». | 1. Составить конспект по теме для родителей. Изучение литературы. Консультации для родителей (беседы с родителями в вечернее время в подготовительных, старших группах). | **2016 г.** |
| Разработать комплекс музыкально – ритмических упражнений для детей с элементами дыхательной гимнастики . | Используя интернет ресурсы и основы работы Лазарева М.Л., Бутейко К. П. | **2016 г.** |
| Научная и практическая помощь родителям:  «Музыкальная аптека» | Изучение влияния классической музыки на здоровье ребенка ведущих специалистов в области медицины. Папка-передвижка. | **2018 г.** |
| Оказание научной и практической помощи родителям:  «Влияние музыки на психику ребенка» | Используя интернет ресурсы и основы работы Валявского А.С. Выступление на родительском собрании. | **2017 г.** |
| Периодическая публикация в журнале «Музыкальный руководитель». | Распространение педагогического опыта в области художественно – эстетического развития с применением здоровьесберегающих технологий. | **ежегодно** |
| Оказание научной и практической помощи родителям:  «Запишите ребенка на танцы - он этого достоин!» | Изучение методической литературы о пользе и благотворном влияния танцев на развитие дошкольников | **ежегодно** |
| Оказание научной и практической помощи родителям:  « Музыкотерапия» | Использование интернет-ресурса и изучение работ ведущих специалистов в этом направлении | **2019 г.** |
| Оказание научной и практической помощи родителям: «Секреты радости» | Консультация | **2020 г.** |
| Применение собранного материала на практике | Проведение музыкально-оздоровительных мероприятий: гимнастики пробуждения, пальчиковые гимнастики, динамические паузы, элементы релаксации, дыхательные гимнастики | **2016 - 2020 г.г.** |
| Проведение «Недель здоровья» | по плану работы на год | **2016 - 2020 г.г.** |
| «Роль воспитателя в музыкальном воспитании на занятиях и в самостоятельной деятельности» - консультация для воспитателей. | Изучить публикации, используя интернет-ресурсы, решить вопрос по теме на форуме коллег. Составить конспект. Выступление на педагогическом совещании с теоретическим сообщением по изученной теме. | **2017 г.** |
| «Мама, папа, я - спортивная семья», с использованием музыкально – ритмических этюдов. | Проведение спортивных соревнований среди семей. | **2016 г.** |
| «Ай! Болит!» | интегрированное занятие с воспитателем и хореографом | **2017 г.** |
| Участие в проектной деятельности «Мы за Здоровый Образ Жизни» | Разучивание с детьми песен, попевок о спорте, ЗОЖ | **2016- 2018 г.г.** |
| Консультации, беседы, мастер – классы, семинары. | по плану работы на год | **2016- 2018** |
| Опрос родителей | Анкетирование, собеседование, опрос | **2016- 2018** |
| Проведение тематических родительских собраний | по плану работы на год | **2016- 2018** |
| Участие в городском фестивале детского творчества | Подготовка воспитанников к участию. | **ежегодно** |

**Список используемой литературы**

1. Белая К. Ю., Зимонина В. А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М. : Просвещение, 2000 – 94 с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика – СПб.: ЛОИРО, 2000.

3. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М. : 1999 – 144 с.

4. Зимонина В. А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М. ;ВЛАДОС, 2003-304 с.

5. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2005.

6. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.

7. М.Л. Фырка и Здравик: Книга сказок. Ч.1 – М.: Мнемозина,2004.

8. Лазарев М.Л. Здравствуй: Книга песен. Ч.1 – М.: Мнемозина,2004.

9. Новиковская О.А. Ум на кончиках пальцев – М.:АСТ; СПб.: Сова, 2007.

10. Подвижные игры с песнями в детском саду. Хороводы ,инсценировки / Сост. Н.Н Доломанова. – М.: ТЦ Сфера,2002.

11. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М. : 2004

12. Издание «Музыкальный руководитель».

13. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М. : 2000 – 256 с.

14. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.