

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 393 г. Челябинска»

**Отчет по самообразованию воспитателя  
Маткиной А.С.**

Я, Маткина Анастасия Сергеевна, работаю в ясельной группе «Смешарики». Образование – высшее - педагогическое.

Педагогический стаж –17 лет.

Стаж работы в МБДОУ – 6 мес.

Стаж работы в занимаемой должности –17 лет.

Квалификационная категория – высшая.

**Целью моей работы по самообразованию** в 2021 – 2022 году было:

- продолжать повышать свою профессиональную квалификацию и педагогическую компетентность.

**Тема по самообразованию:** «Эффективность использования здоровые сберегающих технологий в образовательной деятельности с детьми раннего возраста».

**АКТУАЛЬНОСТЬ.** В настоящее время одной из главных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

**Цель:**

Формировать представление ребенка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровые сберегающих технологий.

**Задачи:**

1. Формирование здоровые сберегающей среды.
2. Воспитание у детей привычки здорового образа жизни для повышения защитных свойств организма, в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей.
3. Развитие потребности в двигательной активности.
4. Просвещение родителей в вопросах воспитания здорового ребенка.

**Ожидаемые результаты:**

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 и закаливания;
4. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;
5. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

В рамках работы над данной темой была проведена следующая работа:

Ознакомилась с литературой:

1. Ангелина Пасхалиди «Суджок аптечка для всех»;
  2. Волошина Л. Организация здоровые сберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2004.-N1.-С. 114-117;
  3. Гаврючина Л.В. Г12 Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 160 с.
  4. Михеева Е. В, Здоровье сберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009.
  5. Использовала интернет ресурсы при подготовке к работе.
- Положительные результаты в здоровые сбережении дошкольников возможны только при взаимодействии с родителями: родительские собрания, беседы, анкетирование. При беседе родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка, осваивают практические навыки.

В своей работе я использовала наглядную информацию в родительских уголках, где периодически меняются консультации для родителей, отражающие правила личной гигиены, закаливания, советы, памятки, брошюрки, методические рекомендации по здоровому образу жизни дошкольников;

- изучали различные пальчиковые гимнастики;
- гимнастики для глаз в стихах;
- проводили дыхательные гимнастики;
- во время НОД проводила динамические паузы (физминутки);
  - на прогулках играли в подвижные и хороводные игры;
  - утром проводилась обязательная утренняя гимнастика;
- бодрящая гимнастика (перед сном и после сна ходим босиком по массажным дорожкам);
  - занятия физической культурой;
- физкультурные развлечения совместно с инструктором по физической культуре;
- обучала детей самомассажу, используя суджок терапию;
- регулярно проводила артикуляционную гимнастику;
- проводилась музыкальная терапия (игры детей на музыкальных инструментах, музыкотерапия в движении);
  - рисование пальчиками и ладошками;
- ежедневно дети получают сок, фрукты, салаты из овощей;
  - принимаем солнечные ванны, гуляя на улице; проветриваем группу по графику проветриваний ежедневно, двигательные разминки (в том числе игры м/п), самостоятельная двигательная деятельность (ежедневно), облегченная одежда, умывание;
- для обеспечения полноценного физического развития, удовлетворения потребностей в двигательной активности детей, в группе, организовали соответствующую предметную среду, создали необходимые условия, изготавливали нетрадиционное физкультурное оборудование, которое применяем при работе: суджок - мячики, ленты на палочках, кольца для метания, колечки из киндеров, поддувки и многое другое;
  - пополнили спортивный инвентарь спортивного уголка в группе: мячами разных размеров, массажными мячами, скакалками, также родители помогали изготавливать мешочки для метания с различной крупой, массажные коврики, и др.;
- пополнение картотеки: утренней гимнастики; гимнастики для глаз в стихах; бодрящей гимнастики после сна; пальчиковых игр; подвижных игр; артикуляционных игр.

Модель жизни ребёнка в группе составлена с учётом смены статических занятий и двигательной деятельности, разнообразной деятельности детей во время прогулок, достаточного времени для сна, занятий и игр (в соответствии с требованиями ФГОС к общему объёму обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования и требованиям СанПиН). В увлекательной, наглядно-практической форме старалась обогащать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. Используя игры - путешествия, игры - драматизации, сюжетные игры, беседы по формированию привычки к здоровому образу жизни. Надеюсь, что, полученные в детском саду, знания, умения и навыки, станут фундаментом здорового образа жизни, и как следствие, залогом успешного развития всех сфер личности, ее свойств и качеств.

Анализируя период работы в группе, следует отметить, что уровень заболеваемости снизился, а посещаемость детей увеличилась, дети стали активнее выполнять все оздоравливающие мероприятия. Положительный результат есть.

В следующее учебном году планирую продолжить работу по данной теме, согласно возрастным особенностям детей.