Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение “Детский сад 11”

**План работы по теме самообразования**

«**Оздоровительная гимнастика после дневного сна**,

её **значение**».

Воспитатель старшей группы Рудова Мария Геннадьевна

Тема: «**Оздоровительная гимнастика после дневного сна**,

её **значение**».

Цель **самообразования по теме** :

Изучение особенностей состояния здоровья детей раннего возраста, отбор наиболее эффективных для детей раннего возраста видов **оздоровительной гимнастики после дневного сна**, **самомассажа**, дыхательной **гимнастики** и использование их с целью **оздоровления детей**.

Задачи **самообразования** :

-Комфортное пробуждение детей.

-Создание психологически комфортной обстановки в группе.

-Профилактика простудных заболеваний.

-Профилактика плоскостопия.

-Развитие речи.

Интернет - ресурсы:

-https://detochki-doma.ru/poteshki-dlya-detey/

-https://www.maminpapin.ru/poteshki-dlya-zaryadki/medvejata-v-chashe-jili.html

-https://allforchildren.ru/kidfun/poteshki05.php

Изучение методической литературы по **теме** :

-*«Утренняя****гимнастика в детском саду****»* Харченко Т. Е. Упражнения для детей 3-5 лет. -М. :МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2011.

-Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка// Ж. 'Дошкольное воспитание'. - 1999. - N 6.

-Г. Е. Каштанова и др. Лечебная физкультура и массаж. М. : *«Аркти»*, 2006

-Г. И. Кулик, Н. Н. Сергиенко Школа здорового человека. ТЦ *«Сфера»*, 2006

-Т. С. Овчинникова. Организация здоровьесберегающей деятельности. –СПб. : *«КАРО»*, 2006

-Т. А. Шорыгина. Беседы о здоровье. М. : ТЦ *«Сфера»*

Формы **работы с детьми** :

-совместная **работа с детьми**;

-индивидуальная **работа**.

**Самообразование** – это целенаправленная познавательная деятельность, управляемая **самой** личностью для приобретения системных знаний в какой- либо области науки, техники, культуры, политической жизни и т. п. С. И. Ожегов определяет **самообразование как**«приобретение знаний путем **самостоятельных** занятий без помощи преподавателя».

**Самообразование** позволяет пополнять и конкретизировать свои знания, осуществлять глубокий и детальный анализ возникающих в **работе с детьми ситуаций**.

Педагог, владеющий навыками **самостоятельной работы**, имеет возможность подготовиться и перейти к целенаправленной научно-практической, исследовательской деятельности, что свидетельствует о более высоком профессиональном, образовательном уровне, а это, в свою очередь, влияет на качество воспитательно-образовательного процесса и результативность педагогической деятельности.

Важным условием профессионализма является правильно организованная и проводимая **работа по самообразованию**. при этом каждому воспитателю помогает **планирование свой работы**, правильный анализ деятельности, постановка целей, выбор форм и методов. С этой целью воспитатели составляют различные **планы самообразования**.

Пояснительная записка.

**Оздоровительная работа с дошкольниками в последние** десятилетия приобрела особую актуальность, что связано это со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Поэтому, на сегодняшний день наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения являются вопросы **физкультурно-оздоровительной работы**, основная задача которой — способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития ребенка. И особый интерес вызывает **работа** с детьми раннего возраста, т. к. фундамент здоровья человека закладывается уже в раннем детстве. Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс, поэтому необходимо так организовать этот период, чтобы как можно меньше травмировать малыша. Учеными давно доказано, что лучшим средством снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям рекомендовала, например, Н. П. Бехтерева. Известный русский физиолог И. П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение.

Во время сна детей воспитатель готовит оптимальные условия для проведения **гимнастики** : снижает температуру в помещении за счет проветривания. Проведение **гимнастки** желательно сопровождать плавной не громкой музыкой, которая направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель может начинать проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

**Гимнастика** в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы **самомассажа**, пальчиковой **гимнастики**, **гимнастики для глаз**. Главное правило исключить резкие движения. Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность **гимнастики** в постели около 2-3 минут.

Затем воспитатель предлагает детям перейти в прохладную комнату босиком по корригирующим дорожкам *(комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия)*.Там они выполняют комплекс упражнений по сценариям, что повышает больший интерес детей к выполнению упражнений.

**Оздоровительная гимнастика** может включать комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки, комплекс дыхательной **гимнастики**, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Общая длительность **оздоровительной гимнастики после дневного** сна должна составлять 12-15 минут.

Актуальность темы:

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 подвижные игры в дыхательной **гимнастике**, закаливающих процедур, в утренней **гимнастике и в самостоятельной** детской деятельности.

При этом семья является активным участником воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

**После дневного** сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует комплекс **гимнастики после дневного сна**, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность *(от 7–15 минут)*.

• **Гимнастика** игрового характера состоит из 2–3 упражнений типа *«Потягушки»*, *«Винтики»*, *«Спортсмены»*.

• Разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений.

Упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. **После** этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов.

Перспективный **план самообразования**

**Сентябрь**

1. Выбор темы.

2. Подбор литературы по **теме**.

3. Изучить опыт **работы** других педагогов по **обозначенной теме на Интернет-сайтах**.

**Октябрь**

1. Подобрать материал и **разработать** консультации для родителей.

**Ноябрь**

Изготовление атрибутов для проведение гимнастики после дневного сна

**Декабрь**

Разработать комплекс дыхательной гимнастики.

**Январь**

Обучение детей самомассажу лица и стоп

**Февраль**

Беседа с родителями о проведении гимнастики после дневного сна.

**Март**

Анкетирование родителей» Здоровый образ жизни»

**Апрель**

Проводить **гимнастику после дневного** сна с закаливающими мероприятиями "Сказка-Колобок".

**Май**

1. создание фотовыставки »Если хочешь быть здоров – закаляйся»

2. Отчёт о проделанной **работе**.