Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

Индивидуальный план профессионального развития

инструктора по плаванию Бребан Светланы Владиславовны

по теме: *«Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию в условиях реализации ФГОС ДО»*

Нижневартовск 2024

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Цель и задачи самообразования педагога по теме «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию в условиях реализации ФГОС ДО» | 3 |
| 2 | **Этапы работы**  | 4 |
| 3 | **План работы по самообразованию на 2024-2025 учебный год** | 6 |
| 4 | Использование детского самомассажа | 5 |
| 4.1 | Профилактика плоскостопия в ДОО | 7 |
| 5 | **Работа с родителями** | 8 |
| 5.1 | Консультация «Как предупредить плоскостопие у детей» | 8 |
| 5.2 | Консультация «Использование упражнений на релаксацию» | 9 |
| 5.3 | Консультация «Самомассаж в домашних условиях» | 9 |
| 5.4 | Консультация «Значение физкультминутки на занятиях в детском саду» | 10 |
| 6 | **Список литературы** | 12 |

## Использование здоровьесберегаюших технологий на занятиях по плаванию

## в условиях реализации ФГОС ДО

**Цель:** повышении компетенции в области современных здоровьесберегающих технологий, поиск путей внедрения новых технологий в план непосредственно образовательной деятельности на занятиях по плаванию, повышение эффективности

**Задачи:**
1. Изучить возможность применения новых здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию в ДОО
2. Воспитывать интерес дошкольников к занятиям по плаванию, расширяя сферу двигательных действий.
3. Формировать понятие детей о сохранности личного здоровья

**Здоровьесберегающие технологии можно посмотреть здесь**[Детские физминутки — здоровьесберегающие технологии](http://fizinstruktor.ru/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8/)
[Детский самомассаж — здоровьесберегающие технологии](http://fizinstruktor.ru/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%B6/)
[Профилактика плоскостопия — здоровьесберегающие технологии](http://fizinstruktor.ru/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F-%D1%83-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%B2-%D0%B4/)
[Релаксация на физкультурных занятиях — здоровьесберегающие технологии](http://fizinstruktor.ru/%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%BD%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F/)

**Предполагаемый результат:**

* Совершенствование профессионального уровня
* Повышение эффективности физкультурных занятий
* Создание системы применения здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию
* Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости
* Расширение представления детей о возможностях сохранности личного здоровья
* Повышение уровня компетенции родителей дошкольников в области физического развития и формировании семейных ценностей здорового образа жизни
1. **Этапы работы:**
2. **Ознакомительный**
* Знакомство с инновационными исследованиями в области физического развития дошкольников.
* Изучение парциальных программ и технологий физического развития, разрешенных Министерством образования в условиях реализации ФГОС ДО.
* Изучение опыта работы о применении здроровьесберегающих технологий обучающем процессе
* Участие в практических конференциях,
1. **Практический**
* Выбор целесообразных здоровьесберегающих технологий, применительно к физкультурным занятиям в разных возрастных группах с учетом условий ДОО
* Создание системы применяемых здоровьесберегающих технологий в разных возрастных группах
* Составление рабочей программы с учетом применения современных здоровьесберегающих технологий
* Составление перспективного плана занятий с учетом выбранных здоровьесберегающих технологий
* Составление конспектов занятий с применением выбранных здоровьесберегающих технологий
1. **Отчетный**
* Представление рабочей программы на педагогическом совете
* Консультация родителей о новых формах физкультурно-оздоровительной работы ДОО
* Демонстрация опыта в форме открытого занятия с применением новых здоровьесберегающих технологий для педагогов
* Демонстрация опыта в форме открытого занятия с применением новых здоровьесберегающих технологий для родителей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Участие в общем родительском собрании «Здоровьесберегающие технологии» | Сентябрь | Докладпрезентация |
| Размещение консультаций на сайте |  | Статья на сайте, блоге |
| Перспективный план для развития двигательной активности у детей дошкольного возраста. | В течение года |  |
| Организация семинаров, практических занятий для родителей по проблемам с плаванием | В течение года | Перспективный план |
| Проведение физкультурных досугов, праздников с родителями | В течение года | индивидуальные беседы, консультации, физкультурные занятия с участием родителейФизкультурные досуги, спортивные праздникиПредоставление практического материала |
| Систематизация материалов и определение перспектив на следующий год. | В течение года |
| Отчет по самообразовательной работе | май | Отчет по итогам деятельности за год |

1. **План работы по самообразованию на 2024-2025 учебный год**
2. ***Использование детского самомассажа на занятиях по плаванию***

Даже самые маленькие дети с удовольствием включаются в процесс игрового самомассажа, нередко проявляют творчество, предлагая новые движения, варианты исполнения упражнений, при этом получают элементарные представления о собственном здоровье, акупунктуре, возможности укрепить здоровье всего лишь прикосновением рук.
Детский самомассаж своей простотой и доступностью, возможностью органично включать его в различные виды деятельности, через свободное выражение эмоций способствует укреплению физического и психического здоровья детей.

Самомассаж дошкольников сопровождается веселыми стихами, призванными обыграть массажные движения, яркими образами, вызывающими интерес детей, позволяющими раскрепоститься, не задумываясь о терапевтическом эффекте упражнений. Выбирая технологии здоровьесбережения для работы с детьми, основываясь на медицинских показаниях, возрастных особенностях и диагностике физического развития детей, я пришла к выводу, что игровой самомассаж вполне уместен в водной и заключительной части физкультурных занятий, а также между выполнением определенных основных движений для снятия напряжения. Самомассаж позволяет усилить эффект занятия положительными эмоциями, вызвать интерес к заботе о личном здоровье, формировать привычку здорового образа жизни.
Важно научить детей выполнять массирующие движения мягко, без усилий, слегка поглаживая, иди легко надавливая на части тела, в направлении от периферии к центру.

### Приемы массажа

* надавливание
* поглаживание
* постукивание
* разминание
* растирание
* прищипывание

### Ожидаемые результаты применения массажа

**Образовательное направление**

* усвоение правил выполнения самомассажа
* владение простейшими проемами самомассажа

**Оздоровительное направление**

* улучшение кровообращения
* улучшение обменных процессов
* укрепление свода стопы
* положительное влияние на центральную нервную систему

**Воспитательное направление**

* побуждение активности
* развитие творческих способностей
* развитие положительных эмоций

## *4.1 Профилактика плоскостопия на занятиях по плаванию в ДОУ*

**Цель:** способствовать формированию у детей привычки бережного отношения собственному здоровью
**Задачи:**Закрепление опорно – двигательного аппарата специальными движениями.

Для профилактики детского плоскостопия в водной части занятия используется корректирующая ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, ходьба по массажным дорожкам. В основной части физкультурного занятия для повышения эффективности профилактики плоскостопия в комплексы общеразвивающих упражнений включаются специальные упражнения, сопровождающиеся небольшими стишками.

1. ***Работа с родителями***

***Консультации***

**5.1 Как предупредить плоскостопие у детей.**

 Часто бывает непонятно, почему ребенок стал вялым, малоподвижным, почему он устает на прогулках, жалуется на недомогание. И если малыш по всем обычным показателям (нормальная температура, отсутствие простудных и инфекционных заболеваний) здоров, состояние его относят за счет настроения и свойства характера. Если же взрослые внимательны к ребенку, они в ряде случаев смогут определить причину отклонения от нормального состояния ребенка. Один из таких факторов нарушение правильной работы опорно-двигательного аппарата и, в частности, плоская стопа.

 В начальных стадиях плоскостопие внешне почти не выражено. Особенно трудно распознать его у самых маленьких, т. К. детская стопа по сравнению со стопой взрослого значительно шире в передней части, заметно сужается к пятке, много подвижнее. В первый период заболевания болезненные ощущения не носят постоянных характер, только после длительных прогулок и к вечеру ребенок жалуется на усталость и незначительные боли в ногах. Бывают случаи, когда дети к концу дня сетуют, что обувь, которая не причиняла утром боль, начинает давить пальцы. Происходит это от того, что, продольная выемка стопы не выдерживает длительной и непосильной нагрузки, становится менее глубокой, стопа уплощается и вследствие этого удлиняется. Родители, обратившие на это внимание, должны непременно показать ребенка врачу.

 Распространено мнение, будто плоскостопие в детстве – нормальное явление, а с возрастом уплощение стопы само собой ликвидируется. В действительности же плоскостопие без соответствующего лечения и профилактики усиливается и нередко приводит к частичной или полной потере трудоспособности.

 *Для профилактики плоскостопия необходимо* соблюдать правила гигиены стопы. К этим правилам относятся ежедневные гигиенические ванночки с детским мылом, подрезание ногтей раз в неделю (линия ногтя должна быть прямой, а не овальной, иначе ноготь может врастать в кожу), правильный подбор размера обуви и носков. Носки и колготки должны быть с добавлением хлопковой или шерстяной нити – она хорошо впитывает влагу.

 *Для нормального развития стопы и предупреждения плоскостопия* не следует забывать и о таких общих профилактических мерах, как соблюдение режима, упражнения общеразвивающего характера, увеличения длительности пребывания на воздухе, обтирание холодной водой, ходьба босиком в теплое время года по гальке, песку. Для укрепления связочно-мышечного аппарата полезны дозированные спортивные упражнения: ходьба на лыжах, по бревну, плавание, лазание по канату. В комплекс утренней гимнастики необходимо включать специальные упражнения:

Очень эффективна езда на велосипеде с упором педалей на центр стопы. Хорошо организовать мытье ног следующим образом: ребенок поочередно моет одну ногу другой ногой, начиная со ступни и заканчивая коленом.Как же определить родителям, страдают ли их дети этим недугом? Здесь поможет наблюдение за стопами в динамике. Увеличение выемки на отпечатках стоп через каждые 6 месяцев будет свидетельствовать о развитии свода. Выемку можно определить отпечатком стопы, окрашенной красящим веществом на листе белой бумаги. Повторный отпечаток позволит путем сравнения определить степень плоскостопия, его увеличивающийся или уменьшающийся характер. Во всех сомнительных случаях необходимо обратиться к врачу.

***5.2 Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми.***

 Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию. Почему-то принято считать, что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

***5.3 Самомассаж в домашних условиях***

У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом, а также слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием самомассажа организм и взрослого, и ребёнка начинает лечить себя сам. Самомассаж делать несложно. Слегка следует надавливать на точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Лучше всего точечный массаж делать не только по утрам, но еще днем (если есть такая возможность) и вечером, то есть не реже чем через каждые пять-шесть часов.

**Будьте здоровы!**

 Зона 1 — область всей грудины, которая является важнейшим кроветворным органом. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом грудины; при массаже данной зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Зона 2 — (яремная ямка) связана с тимусом (вилочковой железой), регулирующим созревание Тлимфоцитов, гормонов роста и общее развитие организма.

Зона 3 находится в развилках сонных артерий. Она связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови. Местный массаж улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку инсулина и других гормонов.

Зона 4 — верхние отделы шеи, в области 1-5-го шейных позвонков. Здесь расположен верхний шейный симпатический узел (ганглий). Он стоит на пути всех сигналов к мозгу, которые поступают от внутренних органов через нервные вегетативные узлы, расположенные цепочкой вдоль позвоночника.

Зона 5 находится в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Это перекресток всех путей, проходящих от туловища к голове, головному мозгу.

Воздействие на зоны 4 и 5 дает колоссальный оздоровительный эффект: нормализует вегетососудистый тонус, улучшает кровообращение, работу головного мозга, оздоравливает миндалины, помогает снять боли в голове, ушах, шее.

Зона 7 — выход первой ветки тройничного нерва. Воздействие на эту область улучшает кровоснабжение лобных отделов мозга и пазух носа, укрепляет зрение, помогает умственному развитию.

Массаж зоны 8 (ушные козелки) положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Зона 9 находится на кистях рук. На них расположено множество важных биоточек и зон, воздействие на которые стимулирует работу головного мозга и всего организма.

Первый сеанс этого самомассажа рекомендуем сделать прямо сейчас, во время чтения этих строк, — попробуйте, надеемся, что вам понравится.

Зоны 1 и 2 — основа основ. Наше кроветворение. Наш иммунный статус. Крепкая защита организма.

Зона 6 находится в местах выхода второй ветви огромного тройничного нерва. Массаж улучшает носовое дыхание, состояние зубов, слизистых носа и гайморовых пазух, стимулирует организм на выработку собственного интерферона и других антивирусных веществ.

***5.4 Значение физкультминутки на занятиях в детском саду***

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие.

Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, У детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению. Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей. Во втором случае уловить нужный момент бывает часто трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно. Но нужно учитывать, что при большой заинтересованности детей к занятию, особенно когда используются наглядные пособия, физкультминутка может и помешать успешному его проведению. Следовательно, не все занятия требуют введения физкультминутки как обязательного элемента. Например, на занятиях по музыкальному воспитанию нет надобности, включать физкультминутку, такие занятия, как правило, насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой детей на работу. Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка, если детям дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует. Однако, если дети рисуют карандашами, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо. Она также нужна на занятиях по обучению грамоте, развитию элементарных математических представлений, требующих большой усидчивости и внимания детей.

1. ***Список литературы***
2. Учить детей плавать. – Н.Ж. Булгакова - М., 1997
3. Опыт организации массового обучения плаванию дошкольников. - А. Волошин, М. Киселева 1980г.
4. Обучение детей плаванию. – В.С. Васильев, Б.Н. Никитский 1993г.
5. Плавание – Л.П. Макаренко 1979г.
6. Как научить детей плавать (программа). – Т.И. Осокина 1985г.
7. Игры и развлечения для детей на воде. – Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина 1983г.
8. Научите ребенка плавать – Л.Ф. Еремеева 2005г.
9. Игры у воды, на воде, под водой. – Н.Ж. Булгакова 2004г.
10. Для безопасного обучения плаванию дошкольников. – В. Пыжов
11. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах. – В.С. Шичанин, Н.В. Сусман, Г.Ф. Иванова, Л.В. Иванова