

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Родничок» Убинского муниципального округа Новосибирской области
(Новосибирская область, с. Круглоозёрное, ул. Центральная 74, тел. 26 – 708)

E-mail: os_rdn_ub@edu54.ru



Заведующий МКДОУ д/с «Родничок»

С.А. Стецко

Приказ от 28.08.2026 год № 63

План работы по самообразованию на 2026-2027 учебный год

Тема: «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста через реализацию трека «Орлёнок — Спортсмен» в рамках программы «Орлята-дошколята» (интеграция воспитательной, психолого-педагогической и физкультурно-оздоровительной деятельности)»

Составитель:

воспитатель,

педагог-психолог,

инструктор по физической культуре

Децик Наталья Валерьевна

высшей квалификационной категории

с. Круглоозёрное 2026 г

Пояснительная записка

С 2026 года проект «Орлята-дошколята» становится обязательным направлением воспитательной работы в ДОУ. Трек «Орлёнок — Спортсмен» нацелен на воспитание интереса к физической культуре и ценностного отношения к здоровому образу жизни через формирование представлений о здоровье как одной из главных человеческих ценностей. Интеграция функций воспитателя, педагога-психолога и инструктора по физической культуре позволяет выстроить целостную систему работы, объединяющую двигательное развитие, психоэмоциональное благополучие и формирование навыков ЗОЖ.

Актуальность

В соответствии с приоритетами государственной образовательной политики особое внимание уделяется здоровьесбережению и патриотическому воспитанию подрастающего поколения. Федеральная программа «Орлята России» для младших школьников получила адаптированную версию для дошкольников 5–7 лет — «Орлята-дошколята». В условиях совмещения трёх должностей (воспитатель, педагог-психолог, инструктор по физической культуре) открываются уникальные возможности для комплексного решения воспитательных, образовательных и здоровьесберегающих задач.

Дошкольный возраст является сензитивным периодом для закладки основ здоровья и формирования осознанного отношения к своему организму. Двигательная активность детей в старшем дошкольном возрасте тесно связана с их психоэмоциональным состоянием, что требует интеграции психолого-педагогического и физкультурно-оздоровительного подходов. Программа «Орлята-дошколята» создаёт условия для системной работы в этом направлении, способствуя формированию социально значимых ценностей, среди которых здоровье занимает ключевое место.

Тема: «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста через реализацию трека «Орлёнок — Спортсмен» в рамках программы «Орлята-дошколята» (интеграция воспитательной, психолого-педагогической и физкультурно-оздоровительной деятельности)»

Должность: воспитатель (с интеграцией функций педагога-психолога и инструктора по физической культуре)

Возрастная группа: старшая и подготовительная к школе группа (дети 5–7 лет)

Цель самообразования

Повышение профессиональной компетентности в вопросах формирования у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни через интеграцию воспитательной, психолого-педагогической и физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках трека «Орлёнок — Спортсмен» программы «Орлята-дошколята».

Задачи

В области воспитательной работы:

1. Формировать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом как ценности здорового образа жизни.
2. Воспитывать у дошкольников чувство ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.
3. Создавать условия для развития командного духа, взаимопомощи и доброжелательных отношений в процессе совместной физкультурной деятельности.

В области психолого-педагогической работы:

1. Развивать у детей осознанное отношение к своему телу, эмоциональным состояниям и физическим возможностям.
2. Формировать навыки саморегуляции, волевых качеств и положительной самооценки через двигательную активность.
3. Изучать и применять психологические методы и приёмы, способствующие снижению тревожности и повышению эмоционального благополучия на физкультурных занятиях.

В области физкультурно-оздоровительной работы:

1. Расширять двигательный опыт детей через освоение новых видов физической активности, подвижных игр и эстафет.
2. Развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).
3. Формировать представления о режиме дня, правильном питании, закаливании и гигиене.

Этапы работы по самообразованию

1. Подготовительный этап (сентябрь – октябрь 2026 г.)

| № | Содержание работы | Форма отчёта |

| 1 | Изучение программы «Орлята-дошколята» и методического комплекса к треку «Орлёнок — Спортсмен» | Аналитическая справка |

| 2 | Знакомство с требованиями ФОП ДО, приказами Минпросвещения по внедрению проекта | Выписка из нормативных документов |

| 3 | Анализ психолого-педагогической литературы по формированию ЗОЖ у дошкольников | Картотека источников |

| 4 | Диагностика исходного уровня физического развития и психоэмоционального состояния детей | Диагностические карты |

| 5 | Разработка тематического планирования занятий по треку «Орлёнок — Спортсмен» | Перспективный план |

| 6 | Создание условий для реализации проекта (обогащение РППС) | Паспорт здоровьесберегающей среды |

2. Основной этап (октябрь 2026 г. – апрель 2027 г.)

Тематический план реализации трека «Орлёнок — Спортсмен»

| Месяц | Тема занятий | Формы работы |

| Октябрь | «Утро мы начинаем с зарядки» | Комплексы утренней гимнастики, беседа о режиме дня |

| Ноябрь | «Спорт — это мир!» | Знакомство с видами спорта, рассматривание иллюстраций, презентация |

| Декабрь | «Движение — жизнь!» | Подвижные игры, эстафеты, физкультминутки |

| Январь | «Азбука здоровья» | Беседы о правильном питании, витаминах, гигиене |

| Февраль | «Готовимся к спортивным состязаниям» | Тренировки, подготовка к «Весёлым стартам» |

| Март | «Семья — это сила!» | Семейная спортивная программа |

| Апрель | «Самые спортивные ребята» | Спортивное развлечение, подведение итогов трека |

Месяц | Работа с детьми | Работа с педагогами | Работа с родителями

Октябрь

- Занятие «Зачем нужна зарядка?» (комплексы, беседа)
- Д/и «Что полезно, что вредно»
- Психогимнастика «Наши эмоции и движения» | Консультация: «Интеграция воспитательной и физкультурной работы в рамках «Орлят-дошколят» | Анкетирование: «Здоровый образ жизни в вашей семье» | Пополнение уголка здоровья символикой трека

Ноябрь

- Презентация «Виды спорта»
- Игра-эстафета «Быстрее, выше, сильнее»
- Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия | Мастер-класс: «Нейрогимнастика на физкультурных занятиях» | Консультация: «Как заинтересовать ребёнка спортом дома» | Оформление стенда «Наши спортивные достижения»

Декабрь

- Квест-игра «В поисках сокровищ здоровья»
- Подвижные игры народов России
- Дыхательная гимнастика, элементы самомассажа | Выступление на педсовете: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» | Буклет: «Игры, развивающие выносливость и ловкость» | Изготовление нестандартного физкультурного оборудования

Январь

- Беседа «Витамины — наши друзья»
- Занятие-эксперимент «Как работает наше тело»
- Психокоррекционное занятие «Я сильный и смелый» | Семинар-практикум: «Психологическая безопасность на физкультурных занятиях» | Папка-передвижка: «Зимние виды спорта и активный отдых» | Картотека игр на развитие физических качеств

Февраль

- Подготовка к «Весёлым стартам»
- Патриотическая спортивная игра «Зарница» (к Дню защитника Отечества)

- Упражнения на развитие силы и выносливости | Консультация: «Формирование волевых качеств у дошкольников через спорт» | Совместный спортивный праздник «Папа, мама, я — спортивная семья» | Оформление портфолио достижений детей

Март

- Семейное спортивное развлечение «День здоровья»
- Игры на развитие координации и равновесия
- Арт-терапия «Я рисую здоровье» | Консультация: «Роль движения в профилактике эмоционального напряжения» | Фотоколлаж: «Наша спортивная семья» | Изготовление атрибутов для подвижных игр

Апрель

- Итоговое занятие «Мы — Орлята-дошколята!»
- Спортивный праздник «Книга рекордов»
- Рефлексия: что мы узнали о здоровье? | Открытое занятие для педагогов: «Орлёнок-Спортсмен в действии» | Итоговое родительское собрание с презентацией результатов | Оформление выставки детских работ

3. Заключительный этап (май 2027 г.)

| № | Содержание работы | Форма отчёта |

| 1 | Итоговая диагностика уровня физического развития и психоэмоционального состояния детей | Сравнительный анализ |

| 2 | Обобщение опыта работы по внедрению трека «Орлёнок — Спортсмен» | Творческий отчёт |

| 3 | Подготовка методических материалов и разработок | Банк методических материалов |

| 4 | Представление опыта работы на педагогическом совете или методическом объединении | Презентация |

| 5 | Публикация материалов | Сертификаты, свидетельства о публикации |

Прогнозируемые результаты

Для детей:

- Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Повышена двигательная активность и уровень физической подготовленности.
- Сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни, правильном питании, режиме дня.
- Развиты навыки командного взаимодействия, взаимопомощи и эмпатии.
- Снижен уровень тревожности, улучшено психоэмоциональное состояние.

Для педагога:

- Систематизированы и углублены знания по интеграции воспитательной, психолого-педагогической и физкультурно-оздоровительной работы в рамках «Орлят-дошколят».
- Разработаны и апробированы конспекты занятий, сценарии праздников и методические материалы.
- Пополнена развивающая предметно-пространственная среда здоровьесберегающей направленности.
- Создана система взаимодействия с родителями по вопросам ЗОЖ.

Формы работы с педагогами и родителями

С педагогами:

- Консультации и семинары-практикумы по интеграции здоровьесберегающих и психологических технологий.
- Обмен опытом в рамках методических объединений.
- Проведение открытых занятий и мастер-классов.
- Взаимопосещение занятий по физической культуре.

С родителями:

- Анкетирование и диагностика семейных традиций ЗОЖ.
- Консультации, беседы, памятки и буклеты по актуальным темам здоровьесбережения.
- Совместные спортивные праздники и досуги.
- Привлечение к обогащению РППС группы (изготовление нестандартного оборудования, подбор материалов).

- Информирование о ходе реализации проекта в родительских чатах и через стенды.

Методическое обеспечение

1. Программа «Орлята-дошколята»: методические материалы к треку «Орлёнок — Спортсмен».
2. Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, дыхательной гимнастики.
3. Картотеки подвижных игр, эстафет и спортивных упражнений.
4. Диагностический инструментарий (методики оценки физического развития и психоэмоционального состояния).
5. Наглядные пособия, презентации, дидактические игры по ЗОЖ.
6. Интернет-ресурсы: материалы порталов Инфоурок, Современный урок .
7. Нормативные документы: ФОП ДО, приказы Минпросвещения о внедрении «Орлят-дошколят».

Список литературы для изучения

1. Методический комплекс «Орлята России». Трек «Орлёнок — Спортсмен» (1-4 классы). — Санкт-Петербург, 2024.
2. Программа «Орлята-дошколята»: региональный компонент дошкольного образования Луганской Народной Республики.
3. Багаджиева С.А. План по самообразованию педагога на тему «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» // Инфоурок, 2025.
4. Хафизова С.В. «Формирование у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни в различных видах деятельности» // Инфоурок, 2025.
5. Немцова А.В. План самообразования воспитателя // Журнал «Воспитатель детского сада».
6. Изменения в ФОП ДО на 2026–2027 учебный год // Ресурсы образования.
7. «Семейная спортивная программа «Семья — это сила!» // Прогимназия «Олимпионик», 2024.
8. «Весёлые старты «Мама, папа, я — спортивная семья» // Инфоурок.

Для себя

В этом контексте слово «**трек**» означает **отдельное направление, блок или модуль** в рамках более крупной программы.

В проекте «Орлята — дошколята» (это модуль программы «Орлята России», адаптированный для дошкольников) **треки** — это тематические блоки, каждый из которых нацелен на развитие определённой сферы личности ребёнка. Например, есть треки «Орлёнок — Эрудит» (интеллектуальное развитие), «Орлёнок — Хранитель исторической памяти», «Орлёнок — Мастер» (творчество и труд), «Орлёнок — Лидер» (умение работать в команде), «Орлёнок — Доброволец», «Орлёнок — Эколог». dssudov-ryb.edu.yar.ru2ntu.tvoysadik.runsportal.ru

Так, **трек «Орлёнок — Спортсмен»** — это блок, главная задача которого — привить детям интерес к спорту и сформировать у них базовые навыки здорового образа жизни. Через него решаются сразу несколько задач: не только физическое развитие (повышение двигательной активности, знакомство с разными видами спорта), но и воспитательные: воспитание ценностного отношения к здоровью, развитие навыков командного взаимодействия, чувства товарищества и взаимовыручки. dssudov-ryb.edu.yar.ru2ntu.tvoysadik.rumultiurok.ru

В рамках этого трека могут проводиться спортивные конкурсы и мероприятия, кружковая работа (например, «Юный шахматист»), занятия, направленные на сдачу нормативов ВФСК ГТО, а также физкультурно-оздоровительные активности. Символ такого трека — персонаж **ЗОЖик** (от слов «здоровый образ жизни»). dssudov-ryb.edu.yar.ruds-ryabinka-kuminskij-r86.gosweb.gosuslugi.runsportal.ru

Таким образом, фраза «реализация трека „Орлёнок — Спортсмен“» означает проведение специально организованных занятий и мероприятий в рамках программы «Орлята-дошколята», цель которых — через физическую активность и игровые формы сформировать у старших дошкольников основы здорового образа жизни