План работы по самообразованию

Тема: «Формирование основ ЗОЖ у дошкольников с использованием здоровьесберегающих технологий»

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. 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. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена и проанализирована информация о состоянии здоровья и уровне физического развития дошкольников.

Цель: Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи:

- сформировать у детей адекватное представление об окружающем человеке (о строении собственного тела);

- помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,

- осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;

- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;

- привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;

- развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;

- формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Исходя из этого данная работа включает целый комплекс здоровьесберегающих технологий: Змановский Ю.Ф. «Здоровый дошкольник» социально-оздоровительная, технология 21 века. Игровой точечный массаж для профилактики и лечения насморка. А.А.Уманская, М.Ю. Картушина Пальчиковые гимнастики. С.Е. Большакова, А. Бейлина, О.И. Крупенчук, Е. Синицина, Л. Савина В.Ф.Базарный Гимнастика для глаз А.Н.Стрельникова Дыхательная гимнастика Артикуляционные гимнастики. Е. Колесникова.

Участники:

1.воспитатели;

2.родители;

3.дети.

Предполагаемый результат:

1.Овладение детьми навыками ЗОЖ;

2.Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном учреждении заболеваний;

3.Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;

4.Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;

5.Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Методические приемы:

- рассказы и беседы воспитателя;

- заучивание стихотворений;

- моделирование различных ситуаций;

- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; - сюжетно-ролевые игры;

- дидактические игры;

- игры-забавы;

- подвижные игры;

- пальчиковая и дыхательная гимнастика;

- самомассаж;

- физкультминутки.

Формы работы:

- утренняя гимнастика (ежедневно);

- физкультурные занятия;

- прогулки с включением подвижных игр;

- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)

- зрительная, дыхательная гимнастика на соответствующих занятиях, оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);

- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);

- ходьба по массажным коврикам;

- беседы;

- консультации;

- родительские собрания ;

Изучение методической литературы по данной теме:

1.Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.; 2.Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002г.; 3.Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.;

4.Яковлева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» - М.: Школьная Пресса, 2006г.;

5.Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;

6.Брязгунов И.П. «Научите детей не болеть» -Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.;

7.Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;

**План работы на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Цели и задача** | **Форма проведения** |
| Сентябрь | **«Питание и здоровье»**  1.Познакомить с полезными продуктами – овощами и фруктами (лук, капуста, яблоко, груша, зелень и др.).  2. Рассказать детям о пользе для человека овощей и фруктов.  3.Объяснить, что организму требуется пища, богатая витаминами, которых много во фруктах, овощах, зеленом луке и т.д.;  4.Познакомить с витаминами, их значением. | Диагностика направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и ЗОЖ. 1.Беседа: овощи и фрукты полезные продукты;  2.Проект «Здоровая пища»;  3.Пальчиковые игры. 4.Подвижная игра «Огуречек -огуречек». 5.Игры: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», «Сделай правильный выбор», «Отгадай-ка», «Угадай витамин», «Назови полезный продукт», Витаминное угощение. 6.Русская народная сказка «Репка».  7. Чтение стихотворений «Про девочку, которая плохо кушала»,  8.Загадки: про лук, морковь, капусту, грушу, огурец и др. 9.Занятие «Растения вокруг нас. Овощи». 10.Дидактические игры: «Витамины- это таблетки, которые растут на ветке», «Узнай на вкус», «Наполни баночку витаминами».  11. Анкетирование родителей |
| Октябрь | 1.Закрепить представление о пользе употребления овощей и фруктов.  2.Ознакомить с правилами питания.  3.Продолжать знакомить с полезными продуктами | 1.Аппликация на тему: «Осенний урожай». 2.Раскрашиваем продукты, полезные для здоровья.  3.Учим золотые правила питания: а) не переедать; б) есть в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу; в) тщательно пережевывать, не глотать; г) перед приемом пищи сделать 5-6 дыхательных упражнений.  4.Игра-демонстрация «Питание - дело серьезное».  5. Обсуждение с детьми «Законов питания». 6.Практическая часть занятия «Посадка лука».  7.Беседы с родителями. |
| Ноябрь | **«Чистота и здоровье»**  Гигиена тела: уход за руками, лицом, ушами.  1.Рассказать о значении для здоровья культурно-гигиенических процедур. 2.Рассказать о микробах. 3.Рассказать о роли зубов в переработке пищи. Значение здоровья зубов для здоровья всего организма. Уход за зубами и полостью рта. 4.Закрепить представление о важности для здоровья санитарно-гигиенических процедур. | 1.Беседа - как правильно мыть руки и лицо. Заучивание слов: Я здоровье сберегу, сам себе я помогу! От простой воды и мыла у микробов тают силы.  2.Загадки про брови, глаза, нос, зубы, язык, руки, пальцы.  3.Проведение опытов  4.Оздоровительная минутка - самомассаж ушей.  5.Советы-чтобы сберечь органы слуха.  6.Досуг «Осторожно микробы!»  7. «Сказка о микробах».  8.Игры: «Угадайка», «Найди правильный ответ», «У кого пена выше».  9.Чтение стихотворений «Как у нашей Любы…», «Мойдодыр», «Девочка чумазая»,«Про мимозу».  10.Упражнение «Спрятанный сахар». 11.Беседа-зачем человеку зубная щетка.  12. Практикум «Чистка зубов»  13. Занятие на тему: «Учимся чистоте, аккуратности и опрятности». 14.Рекомендации родителям.  15. Дидактические игры: «Да и нет», «Кто у нас красивый», «Угадай, кто позвал». |
| Декабрь - Январь | **«Здоровье и болезнь»** 1.Рассказать детям о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил.  2.Напомнить детям о микробах и среде их обитания. Рассказать о микробах, как причина некоторых заболеваний.  3.Закреплять представления о признаках здоровья и болезни. 4.Закрепить навыки правильного мытья рук используя игровые ситуации. | 1.Беседы по теме.  2.Игры: «Наденем белые перчатки», «Ладошки скрипят - спасибо говорят», «Скорая помощь».  3.Стихи: «Грипп», «Животик», «Аллергия», «Насморк», «Ангина», «Горло», «Айболит», «Ветрянка», «Простуда», «Тетка Хандра», «Врач по имени Пчела», «У жирафа ангина». 4.Дидактические игры: «Назови предметы», «Доктора природы», «Вопросы-ответы».  5.Экспериментирование «Растаявший снег».  6. Раскраски «Побеждай микробы, играя!».  7. Зарядка «Чтобы нам не болеть».  8.Загадки про микробы. 9.Консультации родителей о профилактики заболеваний. |
| Февраль - Март | **«Физкультура и здоровье»**  1.Рассказать о пользе физической подвижности. 2.Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений.  3.Закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.  4.Продолжать заниматься физическими упражнениями и спортом. | 1.Беседа по теме.  2.Утренняя гимнастика.  3.Оздоровительный бег.  4.Физкультминутки: «Жираф», «Осьминог», «Птица», «Обезьяна», «Лошадь», «Аист», «Кошка».  5.Тематическое занятие: «Поиграй со мной дружок».  6.Пальчиковая гимнастика: «Дом», «Гости», «Горшок», «Комар», «Котик», «Апельсин». 7.Сюжетно-игравое занятие: «Путешествие в лес».  8.Интегрированное занятие: «Музыкальное путешествие».  9.Игры: «Несколько секретов о самом себе», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Делаем зарядку».  10. Упражнения: «Потягушечки», «Жираф», «Ветряная мельница», «Что стоишь качаясь, тонкая рябина…», «Ванька-встанька», «Прыжок-хлопок», «Гора»(для осанки).  11.Праздник посвященный физкультуре. 12.Проведение родительского собрания. 13.Спортивные развлечения. «Мы растем сильными и смелыми», «Зимние радости», «Кто быстрее?». |
| Апрель - Май | **«Здоровье и окружающий мир»**  1.Рассказать о факторах угрозы здоровью (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, много людей). 2.Формировать представление детей о факторах окружающей, оказывающих влияние на здоровье человека.  3.Закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье.  4. Предложить детям рассмотреть кустарники, растущие вдоль забора на территории детского сада. Рассказать о намеренной посадке растений и о защитных функциях (защита от пыли, шума, палящего солнца).  5.Расширить и закрепить представление о значении растений для жизни человека.  6.Продолжать знакомить детей с растениями.  7.Повторение и закрепление пройденного материала о Здоровом образе жизни. 8.Подведение итогов. | 1.Беседы по теме.  2.Дать задание родителям- во время прогулки понаблюдать за движением транспорта на улице. Обратить внимание на загрязненность зеленых насаждений вблизи дорог.  3.Проделать опыт с детьми, показать им прозрачный контейнер с ватными дисками, которые дети принесли после наблюдения за состоянием зеленых насаждений вблизи дорог.  4.Коллективные детские рисунки, на которых по следам наблюдения отражено состояние зеленых насаждений вблизи дорог и автомобильных стоянок.  5.Беседа «Растения в городе».  6. Игра «Холодно-жарко».  7.Кукольное представление «Где Тимошка здоровье искал», «Как природа нам помогает здоровыми быть».  8.Дидактические игры: «Группировка предметов», «Как вырасти здоровым?», «Различия и сходство предметов», «Что изменилось?», «Назови по порядку», «Разложи по порядку», «Что сначала, что потом», «Городок здоровья».  9.Стихи про растения.  10.Загадки о растениях.  11. Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни».  12.Диагностика детей и родителей. |

**Работа с родителями:**

• проведения родительских собраний на заданную тему, приглашение специалистов;

• индивидуальные консультации на тему здорового образа жизни: гигиена полости рта, профилактика ОРЗ, необходимость зарядки по утрам, дневного сна, необходимость здоровой пищи;

• вывешивание информации в родительском уголке;

• выпуск буклетов, памяток;