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;