Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Венгеровский детский сад № 3

**План самообразования воспитателя по теме:**

«**Формирование навыков здорового образа жизни у воспитанников**»

Воспитатель Королёва С.Н

2018-2019 учебный год

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического **здоровья детей**. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию **культуры здорового образа жизни**, это **самое** благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения **здоровья** приведут к положительным результатам.

Проблемы:

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в **здоровом образе жизни***(ЗОЖ)* в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния **здоровья** всех социально-демографических групп населения России и особенно **детей** дошкольного возраста.

С каждым годом возрастает процент **детей**, имеющих отклонения в **здоровье**, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной **жизни**: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы **образовательного учреждения и семьи**.

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его **здоровья** зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений **детей о здоровом образе жизни**  представляется в современном обществе актуальной.

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об **образе жизни**.

Цели:

-расширять и закреплять представление **детей о пользе для здоровья овощей**, о сборе урожая и использовании в пищу различных частей огородных растений;

-формировать представления о значении санитарно-гигиенических процедур для **здоровья человека**;

-формировать представления дошкольников о **здоровье** и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил;

-формировать представления **детей** о возможности укрепления **здоровья** с помощью физических упражнений, **приобщать детей к спорту**;

-формировать у **детей** представления об особенностях **жизни в селе**; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на **здоровье человека**;

-формировать у дошкольников осознанного отношения к **здоровью** как ведущей ценности и мотивации к **здоровому образу жизни**, накопление знаний о **здоровье**.

Задачи:

-охранять и укреплять **здоровье детей**, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;

- объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной **оздоровительной работы**;

-формировать у всех участников **образовательного** процесса осознанное отношение к своему **здоровью**;

-воспитывать в детях, родителях потребность в **здоровом образе жизни** как показателе общечеловеческой **культуры**;

-развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость и др.),**приобщать детей к спорту**;

-способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и **культуры быта**;

-усвоить правила питания и закрепить представление о пользе овощей и фруктов;

- закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на **здоровье**.

Участники:

1. воспитатели;

2. родители;

3. медработник.

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.

Месяц содержание и задачи форма проведения

Сентябрь

*«Питание и****здоровье****»*

Познакомить с полезными продуктами – овощами и фруктами *(лук, капуста, яблоко, груша, зелень и др.)*.

Рассказать детям о пользе для человека овощей и фруктов.

Объяснить, что организму требуется пища, богатая витаминами, которых много во фруктах, овощах, зеленом луке и т. д. ;

Познакомить с витаминами, их значением.

Диагностика направлена на выяснение элементарных представлений **детей о здоровье и ЗОЖ**.

1. Беседа: овощи и фрукты- полезные продукты.

2. Советы доктора

**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»*, *«Робин-Бобин»*

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

Закрепить представление о пользе употребления овощей и фруктов.

Ознакомить с правилами питания.

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.

Рассказать о значении для **здоровья** санитарно-гигиенических процедурах.

Рассказать о микробах.

Рассказать о роли зубов в переработке пищи. Значение **здоровья зубов для здоровья всего организма**. Уход за зубами и полостью рта.

Закрепить представление о важности для **здоровья** санитарно-гигиенических процедур.

Продолжать знакомить с санитарно-гигиеническими процедурами.

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. Рекамендации родителям.

15. Дидактические игры: *«Да и нет»*, *«Кто у нас красивый»*, *«Угадай, кто позвал»*.

Ведутся наблюдения за родителями и детьми.

Декабрь-

Январь

*«****Здоровье и болезнь****»*

Рассказать детям о **здоровье** и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил.

Напомнить детям о микробах и среде их обитания. Рассказать о микробах, как причина некоторых заболеваний.

Закреплять представления о признаках **здоровья и болезни**.

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****»*

Рассказать о пользе

физической подвижности.

Формировать представления **детей** о возможности укрепления **здоровья** с помощью физических упражнений.

Закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.

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****»*

Особенности **жизни в селе**.

Рассказать о факторах угрозы **здоровью**(шум, загрязнение окружающей среды, ).

Формировать представление **детей** о факторах окружающей среды оказывающих влияние на **здоровье человека**.

Закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на **здоровье**.

Продолжать знакомит **детей** с другими источниками загрязнений в городе.

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)*.

Расширить и закрепить представление о значении растений для **жизни человека**.

Продолжать знакомить **детей с растениями**.

Повторение и закрепление пройденного материала о **Здоровом образе жизни**.

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****»*.

Литература:

1. Программа дошкольного **образования***«от рождения до школы»* под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой

2. Шукшина С. Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г. ;

3. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по **оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях**. М.:АРКТИ, 2002г. ;

4. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации **здорового образа жизни ребёнка**: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г. ;

5. Яковлева Т. С. "**Здоровьесберегающие** технологии воспитания в детском саду" - М.:Школьная Пресса, 2006г. ;

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

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

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

9. Научно-практический журнал *«Медработник»* Дошкольного **Образовательного Учреждения №3**, 2009г. ;