

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №3 «Солнышко» Кимрского района Тверской области

Отчет по самообразованию за 2023-2024 гг. по теме:

**«Приобщение детей к здоровому образу жизни»**

Подготовила воспитатель  
Баранова Юлия Александровна

с. Горицы, 2024

В своей работе применяла формы работы :

- ООД по физической культуре
- утренняя гимнастика
- физкультурные досуги
- дыхательная гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- бодрящая гимнастика после сна
- подвижные и спортивные игры в помещении и на воздухе
- игровой массаж (игровые упражнения с носом, ушами, руками, ногами)
- ортопедическая гимнастика (хождение по массажным коврикам, ребристой доске, мягким валикам, гимнастической палке и др.)
- закаливающие процедуры
- ароматерапия для профилактики ОРВИ в осенний и зимний период (фитонциды: образуемые растением вещества, которые убивают микробы (лук, чеснок).

В группе функционирует оборудованный физкультурный уголок с набором инвентаря: скакалки, мячи, обручи, мешочки, мелкие предметы, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т. д. Шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, и др. Весь этот спортивный инвентарь помогает в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Дети, занимаются и незаметно для себя оздоравливаются. Поэтому для детей использовала яркие пособия и атрибуты, привлекающие внимание и позволяющие детям действовать с ним.

В книжном уголке имеются книги по ЗОЖ: Энциклопедия «Тело человека»; Н. Никитиной «На зарядку становись»; П. Синявский «На зарядку мы шагаем»; О. Александрова, стихи с движениями «Идёт соревнование!»; «Весёлая гигиена (в стихах)»; М. Манюковой «Надо, надо умываться»; Н. Мигуновой «Почему надо чистить зубы»; В. Коростылева «Королева зубная щетка»; М. Султанова «Маленькому Почемучке о продуктах питания»; К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр». Использование художественной литературы помогает формированию представлений о здоровом образе жизни, искать ответы на многие вопросы. Детская литература способствует развитию познавательного интереса к человеку, его здоровью и здоровому образу жизни.

С целью приобщения к здоровому образу жизни проводилась системная и целенаправленная работа с применением методов и приёмов. В плане совместной деятельности с детьми уделяла большое внимание:

- проведению ООД по окружающему миру по теме: «Знакомство с моим телом», «Пять помощников моих», «Очень нужен сон» и др. ;
- беседам: «Овощи и фрукты- здоровые продукты», «Зачем человеку зубная Щетка?», «Физкультура и здоровье», «Кто мы?», «У кого какой нос,

алаза, уши?», «Надо, надо умываться по утрам и вечерам», «Что такое улыбка» (групповые и индивидуальные)

- рассматриванию картинок, иллюстраций, дидактических наглядностей «Правила мытья рук», «Строение человека», «Полезные продукты питания и др. с использованием художественного слова.

Для проведения тематических недель «Неделя здоровья» в группе был создан уголок «Доктор Айболит». Применяя игровую форму, обучала детей культурно-гигиеническим навыкам, познакомились с предметами личной гигиены, узнали о здоровой и полезной пище для зубов и здоровья, познакомились с ситуациями, формирующими здоровый образ жизни. В этом нам помогал книжный стеллаж, где удобно было выставлять различную литературу и наглядное пособие для групповой, индивидуальной работы, самостоятельного рассматривания (использование предметных картинок, иллюстраций, игрушек и др.). Например: «Я - человек», «Витамины и здоровая пища», «Здоровье наших зубов», «Культурно-гигиенические навыки» и т. д.).

В завершении своей работы по данной теме, я совершенствовала знания как правильно прививать ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Дети овладели навыками ЗОЖ, улучшились показатели физической подготовленности. Приобретённые навыки способствуют укреплению физического, психологического здоровья ребёнка и снижению роста заболеваемости, а также помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.