

План работы по самообразованию  
**Тема:** «Формирование основ ЗОЖ у дошкольников с использованием здоровьесберегающих технологий»

**Ф.И.О.** Магарамова Н.Б.,  
воспитатель средней группы

**Квалификационная  
категория:** высшая

**Начало работы:** 1.08.2016

**Конец работы:** 31.05.2017

**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. Сеницина, Л. Савина

В.Ф.Базарный Гимнастика для глаз

А.Н.Стрельникова Дыхательная гимнастика

Артикуляционные гимнастики. Е. Колесникова.

**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.

**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. Брызгунов 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.;
8. Научно-практический журнал «Медработник» Дошкольного Образовательного Учреждения №3, 2009г.;
9. [www.refoteka.ru](http://www.refoteka.ru).

**План работы на год**

месяц	содержание и задачи	форма проведения

<p><b>Сентябрь</b></p>	<p><b>«Питание и здоровье»</b></p> <p>Познакомить с полезными продуктами – овощами и фруктами (лук, капуста, яблоко, груша, зелень и др.).</p> <p>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.</p>	<p>Диагностика направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и ЗОЖ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Беседа: овощи и фрукты-полезные продукты.</li> <li>2.Советы доктора Здоровая Пища.</li> <li>3.Пальчиковые игры.</li> <li>4.Подвижная игра «Огуречек-огуречек».</li> <li>5.Игры: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», «Сделай правильный выбор», «Отгадай-ка», «Угадай витамин», «Назови полезный продукт», Витаминное угощение.</li> <li>6.Русская народная сказка «Репка».</li> <li>7. Чтение стихотворений «Про девочку, которая плохо кушала», «Робин-Бобин»</li> <li>8.Загадки: про лук, морковь, капусту, грушу, огурец и др.</li> <li>9.Занятие «Растения вокруг нас. Овощи».</li> <li>10.Дидактические игры: «Витамины- это таблетки, которые растут на ветке», «Узнай на вкус», «Наполни баночку витаминами».</li> <li>11. Анкетирование родителей</li> </ol>
<p><b>Октябрь</b></p>	<p>Закрепить представление о пользе употребления овощей и фруктов.</p> <p>Ознакомить с правилами питания.</p> <p>Продолжать знакомить с полезными продуктами</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Аппликация на тему: «Осенний урожай».</li> <li>2.Раскрашиваем продукты, полезные для здоровья.</li> <li>3.Учим золотые правила питания:       <ol style="list-style-type: none"> <li>а) не переедать;</li> <li>б)есть в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу;</li> <li>в)тщательно пережевывать, не глотать;</li> <li>г)перед приемом пищи сделать 5-6 дыхательных упражнений.</li> </ol> </li> <li>4.Игра-демонстрация «Питание-</li> </ol>

		<p>дело серьезное».</p> <p>5. Обсуждение с детьми «Законов питания».</p> <p>6. Практическая часть занятия «Посадка лука».</p> <p>7. Беседы с родителями.</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p><b>«Чистота и здоровье»</b></p> <p>Гигиена тела: уход за руками, лицом, ушами.</p> <p>Рассказать о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедурах. Рассказать о микробах.</p> <p>Рассказать о роли зубов в переработке пищи. Значение здоровья зубов для здоровья всего организма. Уход за зубами и полостью рта.</p> <p>Закрепить представление о важности для здоровья санитарно-гигиенических процедур.</p> <p>Продолжать знакомить с санитарно-гигиеническими процедурами.</p>	<p>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.</p> <p>2. Загадки про брови, глаза, нос, зубы, язык, руки, пальцы.</p> <p>3. Проведение опытов</p> <p>4. Оздоровительная минутка-самомассаж ушей.</p> <p>5. Советы-чтобы сберечь органы слуха.</p> <p>6. Досуг «Осторожно микробы!»</p> <p>7. «Сказка о микробах».</p> <p>8. Игры: «Угадайка», «Найди правильный ответ», «У кого пена выше».</p> <p>9. Чтение стихотворений «Как у нашей Любы...», «Мойдодыр», «Девочка чумазая», «Про мимозу».</p> <p>10. Упражнение «Спрятанный сахар».</p> <p>11. Беседа-зачем человеку зубная щетка.</p> <p>12. Практикум «Чистка зубов»</p> <p>13. Занятие на тему: «Учимся чистоте, аккуратности и опрятности».</p> <p>14. Рекомендации родителям.</p> <p>15. Дидактические игры: «Да и нет», «Кто у нас красивый», «Угадай, кто позвал».</p> <p>Ведутся наблюдения за родителями и детьми.</p>

<p><b>Декабрь- Январь</b></p>	<p><b>«Здоровье и болезнь»</b>          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.</p> <p>Закреплять представления о признаках здоровья и болезни.</p> <p>Закрепить навыки правильного мытья рук используя игровые ситуации</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Беседы по теме.</li> <li>2.Игры: «Наденем белые перчатки», «Ладочки скрипят-спасибо говорят», «Скорая помощь».</li> <li>3.Стихи: «Грипп», «Животик», «Аллергия», «Насморк», «Ангина», «Горло», «Айболит», «Ветрянка», «Простуда», «Тетка Хандра», «Врач по имени Пчела», «У жирафа ангина».</li> <li>4.Дидактические игры: «Назови предметы», «Доктора природы», «Вопросы-ответы».</li> <li>5. Экспериментирование «Растаявший снег».</li> <li>6. Раскраски «Побеждай микробы, играя!».</li> <li>7. Зарядка «Чтобы нам не болеть».</li> <li>8.Загадки про микробы.</li> <li>9.Консультации родителей о профилактики заболеваний.</li> </ol>
-----------------------------------	--	--

<p><b>Февраль</b></p> <p>-</p> <p><b>Март</b></p>	<p><b>«Физкультура и здоровье»</b></p> <p>Рассказать о пользе физической подвижности.</p> <p>Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений.</p> <p>Закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.</p> <p>Продолжать заниматься физическими упражнениями и спортом</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Беседа по теме.</li> <li>2.Утренняя гимнастика.</li> <li>3.Оздоровительный бег.</li> <li>4.Физкультминутки: «Жираф», «Осьминог», «Птица», «Обезьяна», «Лошадь», «Аист», «Кошка».</li> <li>5.Тематическое занятие: «Поиграй со мной дружок».</li> <li>6.Пальчиковая гимнастика: «Дом», «Гости», «Горшок», «Комар», «Котик», «Апельсин».</li> <li>7.Сюжетно-игровое занятие: «Путешествие в лес».</li> <li>8.Интегрированное занятие: «Музыкальное путешествие».</li> <li>9.Игры: «Несколько секретов о самом себе», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Делаем зарядку».</li> <li>10. Упражнения: «Потягушечки», «Жираф», «Ветряная мельница», «Что стоишь качаясь, тонкая рябина...», «Ванька-встанька», «Прыжок-хлопок», «Гора»(для осанки).</li> <li>11.Праздник посвященный физкультуре.</li> <li>12.Проведение родительского собрания.</li> <li>13.Спортивные развлечения. «Мы растем сильными и смелыми», «Зимние радости», «Кто быстрее?».</li> </ol>
---	---	--

<p><b>Апрель- Май</b></p>	<p><b>«Здоровье и окружающий мир»</b></p> <p>Особенности жизни в большом городе.</p> <p>Рассказать о факторах угрозы здоровью (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, много людей).</p> <p>Формировать представление детей о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека.</p> <p>Закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье.</p> <p>Продолжать знакомит детей с другими источниками загрязнений в городе.</p> <p>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).</p> <p>Расширить и закрепить представление о значении растений для жизни человека.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Беседы по теме.</li> <li>2.Дать задание родителям- во время прогулки понаблюдать за движением транспорта на улице. Обратить внимание на загрязненность зеленых насаждений вблизи дорог.</li> <li>3.Проделать опыт с детьми- показать им прозрачный контейнер с ватными дисками, которые дети принесли после наблюдения за состоянием зеленых насаждений вблизи дорог.</li> <li>4.Коллективные детские рисунки, на которых по следам наблюдения отражено состояние зеленых насаждений вблизи дорог и автомобильных стоянок.</li> <li>5.Беседа «Растения в городе».</li> <li>6. Игра «Холодно-жарко».</li> <li>7.Кукольное представление «Где Тимошка здоровье искал», «Как природа нам помогает здоровыми быть».</li> <li>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».</li> <li>9.Стихи про растения.</li> <li>10.Загадки о растениях.</li> <li>11. Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни».</li> </ol> <p>Диагностика детей и родителей.</p>
-------------------------------	--	---



	<p>Продолжать знакомить детей с растениями.</p> <p><b>Повторение и закрепление пройденного материала о Здоровом образе жизни.</b></p> <p><b>Подведение итогов</b></p>	
--	---	--

### **Взаимодействие со специалистами (медицинские работники)**

- беседы с детьми на тему здоровья
- совместно с воспитателями следить за состоянием здоровья детей,
- выступление на родительских собраниях на заданную тему

### **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 (так как почти все дети не приучены дома спать днем) необходимость здоровой пищи.
- вывешивание информации в родительском уголке
- выпуск буклетов, памяток