**Программа профессионального саморазвития**

***«Формирование представлений о здоровом образе жизни***

***у детей дошкольного возраста»***

**2017-2018 учебный год**

**Цель работы: с**формировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Для достижения поставленной цели определила ряд **задач**:

* Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
* Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.
* Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
* Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
* Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
* Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Форма работы с детьми:** совместная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание наглядно-дидактического материала, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей, консультативная работа с родителями.

**Методы и приемы работы с детьми:** практические, проблемно-поисковые.

**Работа педагога:**

* Изучение научно-методической литературы – сентябрь 2017г;
* Разработка перспективных планов, конспектов образовательной деятельности по теме – октябрь 2017 г;
* Создание современной предметно-развивающей среды в группе – ноябрь 2017г;
* Проведение диагностики по усвоению программного материала по данному разделу – декабрь 2017 г;
* Проведение открытых занятий в ДОУ – январь 2018г;
* Знакомство с передовым педагогическим опытом в районе – февраль 2018г;
* Выступление с докладом об опыте работы на педсовете, участие в семинарах, консультациях - февраль 2018г;
* Участие в конкурсах педагогического мастерства в ДОУ – март 2018г;
* Обучение на курсах повышения квалификации – апрель 2018г;
* Обобщение опыта работы по самообразованию. Предполагаемый результат работы над темой самообразования – май 2018г.

**Для детей:**

1 Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

2 Сформированность гигиенической культуры;

3 Улучшение соматических показателей здоровья;

4 Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Этапы создания системы работы:**

1. ***Подготовительный этап.***
* Оснащение физкультурного уголка в группе;
* Оснащение спортивного зала;
* Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;
* Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
* Подборка методической литературы по формированию представление о здоровом образе жизни; «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста», «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров, интернет- ресурсы.

***2.Аналитико-диагностический.*** Проведение диагностики по изучаемой проблеме (дети, педагоги, родители)

***3. Основной этап.***  Разработка перспективного планирования по формированию здорового образа жизни у детей. Условия реализации.

***4. Рефлексивный этап.***  Итоговая диагностика степени устойчивости познавательного интереса ребенка.

**Работа с родителями**

Довела до сведения родителей на собрании о начале работы по данной теме. Родители приняли активное участие в пополнении необходимого оборудования в физкультурном уголке, также в оформлении папки-передвижки «Мы здоровье сбережем».

***Консультации для родителей на темы:***

* «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни».
* «Здоровьесберегающие технологии. Пальчиковая гимнастика».
* «Витамины для детей».
* «Личная гигиена дошкольника».
* «О необходимости вакцинации против гриппа».
* «Формирование у детей привычки к ЗОЖ».
* Памятки «Формирование ЗОЖ у детей»; «Формирование привычки к ЗОЖ».
* «Как одевать детей в холодное время года».
* «Как одеть ребенка в детский сад».
* «Закаливание детей дошкольного возраста в холодное время года».
* «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста».
* «Безопасность детей – забота взрослых».
* «Болезни грязных рук».
* «Доврачебная помощь ребенку при неотложных состояниях».

**Работа с педагогами**

Для педагогов были предложены консультации:

* «Рациональное сбалансированное питание, обогащенное природными витаминными комплексами».
* «Соблюдение правил личной гигиены»;
* «Закаливание»
* «Использование немедикаментозных методов профилактики здоровья дошкольников»
* «Формирование навыков здорового образа жизни».
* «Профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости»

Анкета для педагогов.

 **Цель:** организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

1.Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.

2. Формирование целостного понимания здорового образа жизни.

3. Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.

4.Обучение детей ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.

5. Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Цель |
| Сентябрь | 1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье»
2. Консультация для родителей «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни».
 | 1. Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и **здоровья.**2.Расширять представления о составляющих здорового образа жизни. Показать зависимость здоровья человека от правильного питания, соблюдения гигиены и режима дня, формировать у родителей ответственность за здоровье детей и за свое здоровье, с мотивацией  на здоровый образ жизни. |
|  | Игра - занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» | Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности.  |
|  | С/ролевые игры«Поликлиника», «Больница» | Расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли. |
| Октябрь | 1.НОД: «Страна волшебная – здоровье».2. Консультация для родителей: «Здоровье-сберегающие технологии. Пальчиковая гимнастика». | 1.Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.2.Рассказать родителям о положительном воздействии с пальчиковой гимнастики на развитие ребенка . |
|  | Беседа: Витамины я люблю – быть здоровым я хочу.НОД **«**Фрукты полезны взрослым и детям».Консультация: «Витамины для детей». | Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье, учить детей различать витаминосодержащие продукты;Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной;Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. |
|  | Беседы: «Чистота и здоровье», «Умываются котята по утрам и вечерам», «Как правильно мыть руки», «Как ухаживать за полостью рта», «Здоровые зубы здоровью любы».2. Консультация «Личная гигиена дошкольника». | Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.Научить детей правильно ухаживать за зубами (полоскать рот, пользоваться зубной щеткой), объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства. Учить правильно называть предметы туалета.  |
| Ноябрь  | 1.Консультации «О необходимости вакцинации против гриппа»; «Формирование у детей привычки к ЗОЖ».2.Памятки «Формирование ЗОЖ у детей», «Формирование привычки к ЗОЖ». | 1.Дать родителям подробную информацию о преимуществах вакцинации перед другими способами профилактики гриппа.2. Изготовление и раздача памяток с информацией о том, как сформировать у детей привычки к ЗОЖ. |
|  | Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка - водичка» | Познакомить детей с произведениями, относящимися к ЗОЖ. Провести с детьми беседу по произведениям, выявить положительные и отрицательные стороны героев, а так же выяснить, чему учат нас данные произведения. |
| Декабрь | 1.Консультации: «Как одевать детей в холодное время года», «Как одеть ребенка в детский сад», «Закаливание детей дошкольного возраста в холодное время года», «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста». | 1. Повышение родительской компетентности в вопросах одежды детей.2. Увеличение родительской активности в профилактике у детей простудных заболеваний и здоровье-сбережении.3.Систематизировать знания родителей о позитивных результатах для здоровья ребенка при правильном закаливании. |
|  |  Беседы «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с», «Правила здорового носа». | Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Формировать основы безопасного поведения в группе и на участке. |
| Январь | Беседа: Невидимка – воздух. | Подвести к пониманию того, что воздух есть вокруг и внутри нас;Дать представление о том, что он занимает 1 место и обладает свойствами (невидим, лёгкий, не имеет запаха) |
|  | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! | Учить детей заботится о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми; |
|  | Беседа «Что такое микробы? » | Формировать представление детей о микробах, правильном уходе за своими руками, используя вопросы: «Что такое микробы?». |
| Февраль  | 1.Беседа «Моё тело», Рассматривание картин – «Тело человека».2. «Упражнения для формирования правильной осанки у детей». | Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни |
|  | 1.Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела».2.Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека» | Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание. |
| Март  | Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». | Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта. |
|  | 1.Дидактическая игра «Назови вид спорта».2.С/ролевая игра «Физкультурное занятие в детском саду». | Закрепить название некоторых видов спорта.Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности. |
|  | 1.Папка-передвижка «Массаж против насморка»2.Картотека«Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей». | 1.Дать необходимые знания о лечении и профилактике насморка.2. Формировать знания о дыхательной гимнастике у родителей. |
| Апрель  | Беседы «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства». | Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности |
|  | 1.Дидактическая игры: «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя».2. Мероприятие «День здоровья». | 1.Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице.2. Закрепить знания детей и родителей о **здоровье,** о влиянии на **здоровье** двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. **Развивать** познавательный и позитивное настроение у взрослых и детей. |
|  | 1.НОД: «Врачи – наши помощники».2. Чтение: К. Чуковский «Айболит».3.Консультации: «Безопасность детей – забота взрослых», «Болезни грязных рук». | 1.Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук.2. Познакомить детей с сказкой. Воспитывать сочувствие к животным.3.Продолжать говорить с родителями о необходимости прививать полезную привычку мытья рук детям. Поговорить о болезнях, передающихся через грязные руки. |
| Май  |  1.Беседы на темы: «Режим дня». 2. «Что полезно есть на завтрак». 3. "Сон-лучшее лекарство" | 1.Продолжать знакомить воспитанников с режимом дня, учить правильно распределять свое время;2.Познакомить с блюдами, подаваемыми на завтрак. Рассказать о преимуществе каш. 3.Познакомить детей с понятием хороший сон, его польза для здоровья человека; самостоятельно определять, почему сон является лучшим лекарством для человека. |
|  | 1. Консультация: «Доврачебная помощь ребенку при неотложных состояниях». | Дать родителям необходимое понятие о комплексе мероприятий по спасению жизни и предупреждению развития осложнений у пострадавших. |

**Список литературы:**

1. Абрамова Н.В. Здоровье-сберегающие технологии в образовании. //Педагогическая мастерская. – 2012. - №9. – С.13. (Основа).

2. Алямовская В. Об оздоровительной деятельности в ДОУ. //Дошкольное образование. – 2011. - №7. – С.5. – (вкладка).

3.Боева В.И. Здоровье-сбережение и здоровый образ жизни – основной принцип воспитания. //Дополнительное образование и воспитание. – 2012. - №3. – С.18.

4. Вайнер Э.Н. Стратегия и содержание здоровье-сберегающего образования. //ОБЖ. – 2012. - №10. – С.39.

5.Волошина Л., Курилова Т. Если хочешь быть здоров… //Дошкольное воспитание. – 2013. - №12. – С.11

6. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта; Retorika., 2006. - 137 с.

7. Перспективное планирование по программе «От рождения до школы» изд. - изд. – «учитель», 2011г.

8. Радуга. программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет. сада [Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьёва, С.Г. Якобсон; науч. рук. Е.В. Соловьёва]. - М.: Просвещение, 2010. с.49.

9. Сан-Пин - редакция - "Санитарные правила и нормы". От 20.12 2010г. №164.

10. Сивцова А.М. Влияние комплексного использования здоровье-сберегающих педагогических технологий в ДОУ на последующую адаптацию детей к школе. с.110, 112.

11. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков /

12. А.Г. Сухарев. - М.: Медицина, 2003. - 270 с.34

13. ФГТ. к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования - от 20.07.2011г №215114.Интернет ресурсы

**Самообразование на 2018-2019 учебный год**

***«Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста»***

**Цель:** Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Задачи:**

* Дать детям общее представление о здоровье как о ценности,
* Расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм,
* Научить беречь свое здоровье и заботиться нем.
* Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни,
* Привитие стойких культурно - гигиенических навыков.
* Расширят знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
* Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

**Форма работы с детьми:** совместная деятельность воспитателя с детьми, чтение художественной литературы по теме, рассматривание энциклопедий и наглядно-дидактического материала, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей, консультативная работа с родителями.

**Для детей:**

1 Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

2 Сформированность гигиенической культуры;

3 Улучшение соматических показателей здоровья;

4 Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Этапы создания системы работы:**

**1.Подготовительный этап.**

• Оснащение физкультурного уголка в группе;

• Оснащение спортивного зала;

• Физкультурное оборудование и спортивные инвентарь;

• Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).

• Подборка методической литературы по формированию представление о здоровом образе жизни

**2.Аналитико-диагностический.** Проведение диагностирования по проблеме (дети, педагоги, родители)

**3. Основной этап.** Разработка перспективного планирования по формированию здорового образа жизни у детей. Условия реализации.

**4. Рефлексивный этап.** Итоговая диагностика степени устойчивости познавательного интереса ребенка.

**Работа с родителями:**

Довела до сведения родителей на собрании о начале работы по данной теме. Родители приняли активное участие в пополнении необходимого оборудования в физкультурном уголке, различные консультации.

**Работа с педагогами:**

Для педагогов были предложены консультации:

• «Рациональное сбалансированное питание, обогащенное природными витаминными комплексами».

• «Соблюдение правил личной гигиены»;

• «Закаливание»

• «Использование немедикаментозных методов профилактики здоровья дошкольников»

Анкета для педагогов.

 **Цель**: организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

1.Воспитание у детей потребности в здоровье.

2. Формирование целостного понимания здорового образа жизни.

3. Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.

4.Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.

5. Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Цель | Практический подход |
| Октябрь | 1. Страна волшебная - здоровье2. Витамины для здоровья3. Здоровые зубы, здоровью любы | • Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботится.• Воспитывать желание заботится о своем здоровье.• Развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке.• Вызвать у детей желание заботится о своём здоровье, учить детей различать витаминосодержащие продукты;• Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;• Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной;• Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;• Воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье.• Научить детей правильно ухаживать за зубами (полоскать рот, пользоваться зубной щеткой), объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства. • Учить правильно, называть предметы туалета. • Активизировать в речи детей слова, обозначающие действие. | Картинки с изображением 2 гномов или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, с перевязанной рукой, неаккуратный; на каждого ребенка альбомный лист и карандаши.Цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования.Бокалы с водой, тазик, зубная паста, зубные щетки, цветные картинки, кукла Ксюша |
| Ноябрь | 1. Будем стройные и красивые2. С утра до вечера3."Красота тела и души"  | • Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;• Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки;• Воспитывать желание быть красивым и здоровым.• Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;• Закрепить понятие о значимости режима дня;• Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.• Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.•Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела;• Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас;• Раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты;• Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым;• Развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке. | картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видам деятельности в течение дня.Иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека; иллюстрации к сказкам, лист бумаги. Цветные карандаши, фломастеры на каждого ребенка |
| Декабрь | 1. Наши верные помощники2.Наши глаза.3.Целебная сила ягод | • Продолжать формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека;•Способствовать формированию интереса к познанию своего тела;•Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму; чувство сострадания к незрячим и глухим людям, желание оказать им помощь;• Закрепить знания детей о внешнем строении глаза.• Дать знание о различных особенностях животных (орел, сова, заяц, лягушка, крот, рак), показать детям особенности глаз животных, их механизмов приспособления к окружающему миру (различной среде обитания). • Показать детям, что полезно, а что вредно для глаз. Воспитывать у детей бережное отношение к своему зрению и к зрению других людей.• Познакомить детей с лекарственными ягодами и их применением.• Воспитывать любознательность, внимание, бережное отношение к природе. | Платок для завязывания глаз, ширма, поднос с ароматизированными предметами, салфетка, 2 стакана воды, бумага, ножницы, картинки животных, рожицы – веселая и грустная, картинки с правиламикартинки с изображением совы, человека, зайца, рака, орла, лягушки без глаз – для дорисовывания детьмиКартинки с изображением ягод. |
| Январь | 1.Невидимка – воздух.2.Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!3.«Что такое микробы?» | • Подвести к пониманию того, что воздух есть вокруг и внутри нас;• Дать представление о том, что он занимает место и обладает свойствами (невидим, лёгкий, не имеет запаха), а также дать представление о том, что ветер – это движение воздуха;• Способствовать овладению некоторыми способами обнаружения воздуха;• Способствовать формированию у детей познавательного интереса;• Учить детей заботится о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми;• Пояснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода;• Побуждать детей отвечать на вопросы, закрепить умение разгадывать загадки.• Расширять кругозор и словарный запас детей;• Формировать представление детей о микробах, правильном уходе за своими руками, используя вопросы: «Что такое микробы?». | полиэтиленовые мешочки (по количеству детей);стаканчики с водой, коктельные трубочки (по количеству детей);игрушки, баночки и другие предметы плотные и полые (пустые внутри);игрушка «Домовёнок Кузя» и ширма;Емкость с водой, морская соль, карточки с морскими животными, корзина с муляжами фруктов и овощей, два блюда, поднос с фруктами.Картинки с изображением микробов. |
| Февраль | 1.«Почему мы моем руки?».2.«В царстве лекарственных растений».3."Полезные и вредные привычки" | •Формирование понимания важности заботы о собственном здоровье.•Развитие познавательного интереса, воображения, творческой деятельности ребенка.•Разработка и внедрение в жизнь группы правила «Как нужно мыть руки».• Познакомить детей с лечебными свойствами растений, произрастающих на территории России, уметь их различать и называть.• Углубить знания детей о полезных и вредных привычках; • Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни. | Картинки с изображением детей, которые моют руки.Картинки с изображением лек. растений.Иллюстрации на эту тему. |
| Март | 1.Для чего нужна зарядка.2.Сладкая жизнь3.Как беречь здоровье?  | • Приобщить детей к регулярным занятиям физкультурой;• Развивать творческие способности в придумывании упражнений для утренней зарядки;• Воспитывать у детей опасение к чрезмерному потреблению сладостей и правильное отношение к твёрдой пище. Рассказать о пользе и вреде сладостей.• Уточнить и закрепить представление детей о том, что нормальная жизнедеятельность различных органов определяет здоровье человека, о котором необходимо заботиться. Упражнять в некоторых приемах дыхательной и корригирующей гимнастики. Развивать умение оценивать свои знания и поступки других детей. Побуждать их высказывать свое мнение. Воспитывать желание заботиться о своем организме, его здоровье. | 4 картинки с изображением детей (на 1 – девочка бегает по лужам, на 2 – мальчик не застегнул пальто, на 3 – мальчик сосет сосульку, на 4 – девочка ест немытую морковь. |
| Апрель | 1.«Волшебная вода».2.«Что такое личная гигиена?».3. "Сон-лучшее лекарство" | • Объяснить, что без воды не могут жить растения, звери, птицы, люди. • Активизировать речь детей. • Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур;• Закрепить представления о правилах личной гигиены;• Формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.•Познакомить детей с понятием хороший сон, его польза для здоровья человека; самостоятельно определять, почему сон является лучшим лекарством для человека. | Таз с водой (за ширмой), бумажные кораблики, стеклянная шкатулка, колокольчики, флакончики разной формы, банка, кружки разных цветов.карточки с вопросами, картинки из серии "хорошо-плохо", письмо от Мойдодыра. |
| Май | 1."Неболейка".2.«Что полезно есть на завтрак». | •Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы само-оздоровления (фиточай, закаливание). •Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. •Познакомить с поговоркой.•Познакомить с блюдами, подаваемыми на завтрак. Рассказать о преимуществе каш. | Лист бумаги с изображением продуктов питания, зеленый и красный маркеры, фрукты (целые и нарезанные), деревянные палочки. |

**Список литературы**

1.Гиззатов Р. Гимнастика для позвоночника. //Здоровье детей. – 2011. - №6. – С.20.

2. Гузнечек В. Будьте здоровы! //Ребенок в детском саду. – 2015. - №2. – С.19.

3. Данцева Н.И. Первая помощь при ушибах, переломах костей и вывихах суставов. //Биология. – 2016. - №3. – С.26 (Основа).

4. Егорова О. Здоровье – главное чудо. //Ребенок в детском саду. – 2014. - №1. – С.37.

5.Желтухина О.В., Огурцова Л.А. Создание здоровье-сберегающей среды на территории ДОУ. //Справочник старшего воспитателя ДОУ. – 2012. - №5. – С.22.

6. Зайцева С.А. Наши помощники – органы чувств. //Воспитатель ДОУ. – 2016. - №5. – С.32.

7.Квятковская Л.Н. Здоровые дети – счастливые дети! //Воспитатель ДОУ. – 2011. - №11. – С.8.

8. Кириллова Ю.А. Здоровье-сберегающие технологии в ДОУ. Подвижные игры как один из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья. //Дошкольная педагогика. – 2011. - №9. – С.21.

9.Литосова Ю.В. Формирование здорового образа жизни в детском саду и дома. //Детский сад. Всё для воспитателя. – 2012. - №2. – С.2. – (Основа).

10. Лихачева В.Б. Специальные упражнения для укрепления голоса воспитателей. //Справочник ст. воспитателя. – 2016. - №5. – С.23.

11. Макарова Л.В. Новые Сан П и Н для дошкольных организаций. //Управление ДОУ. – 2014. - №5. – С.18.

12. Организация питания в ДОО. //Обруч. – 2016. - №3 (Вкладыш).

13.Интернет- ресурсы

**Самообразование на 2019-2020 учебный год на тему**

***«Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста»***

**Цель:** повышение своего теоретического уровня, профессионального мастерства и компетентности.

**Задачи:** изучение необходимой литературы, проведение открытых мероприятий для анализа со стороны коллег, дополнительная работа с детьми: беседы, спортивные мероприятия, наблюдения, диагностика знаний дошкольников по обозначенной теме.

**Работа педагога:**

1. Изучение нормативно – правовых документов, методической литературы

2. Знакомство с передовым педагогическим опытом

3. Работа с детьми

4. Работа с семьей, социумом

5. Участие в системе методической работы (педсовет, консультации, семинары, творческие группы, открытые просмотры, выставки, стенды)

6. Обогащение развивающей предметно – пространственной среды.

**Работа с детьми:**

* Использование разнообразных здоровье-сберегающих технологий: Закаливание, КГН
* Ситуативные беседы
* Спортивные праздники ДОУ

«Неделя здоровья»

 «Космическое путешествие»

«День защитника Отечества»

* Спортивные развлечения, соревнования и досуги:

«Путешествие в страну Здоровья»

«Здоровый образ жизни»- викторина

Театрализованное развлечение по сказке К. Чуковского «В гости к Айболиту»

* Различные виды игр (подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические игры)
* Витаминотерапия, музыкотерапия
* Организация фотовыставок:

 «Спорт в жизни моей семьи»

 «Наша семья на прогулке»

* Чтение художественной литературы (стихи, рассказы, пословицы и поговорки о ЗОЖ, загадки и сказки)

**Этапы создания системы работы:**

**1.Подготовительный этап.**

• Оснащение физкультурного уголка в группе;

• Оснащение спортивного зала;

• Физкультурное оборудование и спортивные инвентарь;

• Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).

• Подборка методической литературы.

**2.Аналитико-диагностический**. Проведение диагностирования по проблеме (дети, педагоги, родители)

**3. Основной эт**ап. Разработка перспективного планирования по формированию здорового образа жизни у детей. Условия реализации.

**4. Рефлексивный этап**. Итоговая диагностика степени устойчивости познавательного интереса ребенка.

**Работа с родителями:**

Довела до сведения родителей на собрании о начале работы по данной теме. Родители приняли активное участие в пополнении необходимого оборудования в физкультурном уголке.

• Родительское собрание «Семья-здоровый образ жизни»

• Совместное спортивное развлечение для детей и родителей «Путешествие в Спортландию»

Консультация «Здоровый образ жизни»

• Итоговое родительское собрание «Воспитание

 привычки к ЗОЖ»

**Работа с педагогами:**

Выступление на педагогическом совете ДОУ «Использование здоровье-сберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста»

Для педагогов были предложены консультации:

• «Соблюдение правил личной гигиены»;

• «Закаливание»

• «Формирование навыков здорового образа жизни».

• «Профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости»

**Цель:** организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

1.Воспитание у детей потребности в здоровье.

2. Формирование целостного понимания здорового образа жизни.

3. Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.

4.Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.

5. Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Беседа** | **Цель** |
| 1. (Сентябрь) Я это кто?
 | Дать детям представление о внешнем виде человека, о его особенностях как живого организма; учить замечать индивидуальные черты у себя и у других людей (я – такой, а он – другой) |
| 1. Что такое здоровье?

**Взаимодействие с родителями:** Родительское собрание “Воспитание основ здорового образа жизни дошкольника” | Познакомить детей с понятием “Здоровье”; формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни. |
| 1. (Октябрь) Чистота – залог здоровья! Почему мне нужно мыть руки перед едой?

**Взаимодействие с родителями:** Оформление папки – передвижки “Правила личной гигиены” | Формировать у детей навыки личной гигиены; учить видеть красоту в чистоте и опрятности. |
| 1. Если хочешь быть здоров закаляйся!

**Взаимодействие с родителями:** Анкетирование “ЗОЖ – миф или реальность” | Вызвать у детей желание заниматься закаливанием своего организма. Познакомить с простейшими правилами и первыми шагами по закаливанию организма.  |
| 1. Спорт – это здоровье!

**Взаимодействие с родителями:** Конкурс «Наш любимый вид спорта»  | Формировать у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни через увеличение двигательной активности. |
| 1. Чтоб здоровье было в порядке делаем зарядку. Почему мне нужно делать зарядку?
 | Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности. Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям. |
| 1. (Ноябрь) Вирусы-вредилусы

**Взаимодействие с родителями:** Памятка для родителей “Способы сохранения здоровья” | Совершенствовать знания детей о болезни человека, о том, что вызывает болезнь. Уточнить представления о том, как избежать попадания вирусов в организм. |
| 1. Режим дня. Почему ночью мне хочется спать?

**Взаимодействие с родителями:** Консультация для родителей “Влияние режима дня на здоровье детей” | Формировать представление о режиме дня. Раскрыть взаимосвязь здоровья и режима дня. |
| 1. Для чего мне нужны предметы личной гигиены?
 | Формировать знания детей о правилах личной гигиены и умениями пользоваться предметами личной гигиены. |
| 1. Витамины и здоровый организм**.**

**Взаимодействие с родителями:** Изготовление книжек – малышек на тему: “Овощи и фрукты – полезные продукты” | Формировать у детей положительное представления о значении овощей и фруктов для здоровья человека. |
| 1. (Декабрь) Полезная пища. Почему мне необходимы белки, жиры и углеводы?
 | Систематизировать представления детей о полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье. Познакомить детей с белками, жирами и углеводами и их ролью в организме человека. |
| 1. Вредная пища. Почему у меня болит живот, если я ем чипсы?
 | Систематизировать представления детей о вредных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье. |
| 1. (Январь) Будь здоров! Отчего люди начинают чихать?
 | Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь. |
| 1. Я заболел. Почему когда я болею, у меня поднимается температура**?**

**Взаимодействие с родителями:** Оформление папки – передвижки “Профилактика гриппа” | Дать детям представление о диагностике, умении определять больные места, сознательно прислушиваться к своему организму; оказывать элементарную медицинскую помощь. |
| 1. Меня лечит врач и медсестра. Почему когда заболел надо обращаться в больницу?
 | Формировать представление детей о труде врача и медсестры, уметь различать их труд; воспитывать положительное отношение к больным. |
| 1. Мое настроение. Почему я бываю грустным и веселым?

**Взаимодействие с родителями:** Решение проблемных ситуаций на эмоциональное состояние детей | Расширять представления детей об основных эмоциях (радость, грусть, удивление, злость, страх). Закрепить знания о чувствах, настроении и эмоциях. Помочь детям осознать свои некоторые эмоциональные состояния. |
| 1. (Февраль) Мои зубы. Почему мне нужно чистить зубы? Королева Зубная Щетка в гостях у ребят

**Взаимодействие с родителями:** Составление сказок на тему “Зубная фея” | Формировать первичные представления детей о строении зубов; обучить несложным приёмам ухода за зубами; воспитывать желание ухаживать за зубами. |
| 1. Моя кожа. Почему мне нужно принимать душ?
 | Формировать представление о коже человека и ее функциях; дать понять, что от чистоты кожи зависит здоровье человека. |
| 1. Спортивные игры и развлечения “Спортландия”

**Взаимодействие с родителями:** Досуг “Спорт нам поможет силы умножить” | Общее укрепление и оздоровление детей посредством спортивно-игровой деятельности, пропаганда здорового образа жизни. |
| 1. (Март) Орган зрения - глаза. Почему некоторым людям приходится носить очки?
 | Формировать элементарные представление детей об органах чувств – глазах, их функциях. Показать детям, какую роль играет зрение в жизни человека. Воспитывать стремление заботиться о своем здоровье. |
| 1. Моя осанка. Почему не надо сутулиться и соблюдать правильную осанку?
 | Формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, выработки правильной осанки. Закреплять знания детей о правильной осанке и профилактике ее нарушения. Учить детей осознанно относиться к своему здоровью. |
| 1. Какие лекарственные растения я знаю?

**Взаимодействие с родителями:** Оформление книги “Лекарственные растения” | Познакомить детей с лекарственными растениями и их лечебными свойствами. Воспитывать бережное отношение к растениям. |
| 1. Почему мне долго нельзя смотреть телевизор и компьютер?
 | Воспитывать желание заботиться о своем здоровье; дать понятие о вреде долгого просмотра телевизора для физического и психического здоровья. |
| 1. (Апрель) Помоги Оле сберечь здоровье

**Взаимодействие с родителями:** Сборник поговорок и пословиц о здоровье | Уточнить и расширить знания детей об основных ценностях здорового образа жизни; способствовать осознанному приобщению к ним. |
| 1. Полезные и вредные привычки
 | Формировать представления детей о вредных и полезных привычках. Воспитывать у детей отрицательное отношение ко всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни. |
| 1. (Май) В здоровом теле – здоровый дух!

**Взаимодействие с родителями:** Составление кроссворда на тему “Здоровый образ жизни” | Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям. |
| 1. Первая медицинская помощь
 | Научить правилам оказания первой медицинской помощи. Воспитывать бережное, грамотное отношение к своему здоровью и жизни; чувства товарищества. |
| 1. Волшебные точки в организме. Самомассаж.

**Взаимодействие с родителями:** Развивающий массаж и самомассаж для детского организма (обучающее практическое занятие для родителей) | Воспитывать интерес к оздоровительному массажу. Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки организма. Обучить детей несложным приемам самомассажа. |
| 1. Обобщение. Я хочу быть здоровым!
 | Обобщить и систематизировать знания детей о правилах здорового образа  жизни и его влиянии на организм человека. |

**Список литературы**

1. Л.П. Банникова «Программа оздоровления детей в ДОУ». – М.: Сфрера, 2008.

2. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф Саулина «Здоровый дошкольник. Социально – оздоровительная технология 21 века». – М.: Аркти, 2001

 З. И. Береснёва «Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ». – М.: Сфера, 2003

4. Н. А. Бакина, Т.А. Серебрякова «Помоги себе сам: сиситема работы по воспитанию у детей дошкольного возраста основ ценностного отношения к своему здоровью». - Н. Новгород, 2005

5. Т.А. Тарасова, Л.С. Власова «Здоровый образ жизни. Я и моё здоровье». – М.: Школьная пресса, 2008

6. Л.Н. Волошина, Л.В. Серых, О.П. Нагель «Здоровье – ориентированная профессиональная деятельность педагога ДО».- М.: педагогическое общество России, 2014

7. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». –М.: Сфера, 2008

8. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И. Ю. Соколова «Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе». – Москва, Ставрополь: «Илекса», «Народное образование», «Сервис школа», 2006

9. С.А. Колова, С.Е. Шукшина «Мир человека. Я и моё тело». – М.: Школьная книга, 2017

10. Л.А. Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников». – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2012

11. С.Л. Сон, Т.В. Шипошина, Н.В. Иванова «Сказки страны здоровья». –М.: Сфера, 2019

12. В.А. Белых «Правила здорового образа жизни». –Ростов н/Д: Феникс, 2017