**План самообразования воспитателя средней группы на тему: «Формирование навыков здорового образа жизни в ДОУ и семье»**

**Пояснительная записка**

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

   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 детей 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 большом городе; 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. 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.

**Планирование**:

- Перспективное **планирование**;

- Календарное **планирование**;

- Конспекты досугов, игр, развлечений и т. д.

Методические пособия (задания творческого характера по **теме**, иллюстрационный материал, картотеки, памятки, макеты, модели, схемы).

 **Содержание**

1. Демонстрационный материал *«Чувства и эмоции»*.

2. Картотека Дидактических и подвижных игр

3. Фотоальбомы *«Опасные предметы»*

4. Памятка *«Зарядка залог хорошего настроения»*

Технические способы обучения, используемые для выполнения педагогических задач *(Какие использованы слайды, DVD, мультимедийный продукт)*.

**Развивающие игры.**

1. *«Покажи части тела»* Развивать **навыки** связанного высказывания

2. *«Витаминные домики»* Дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е

3. *«Вода это хорошо или плохо?»* Учить вести **здоровый образ жизни**

4. *«Как надо заботиться о своем младшем друге?»* Учить детей заботиться о своем **здоровье**

5. *«От грядки до обеденного стола»* Способствовать желанию **самостоятельно**пользоваться полученными знаниями в повседневной **жизни**.

6. *«Цепочка доверия»* Учить доверять друг другу.

Предметно – развивающая среда (Какие тематические центры оборудованы по содержанию опыта работы: комната или уголок сказок, уголок психологической разгрузки, мастерская, студия, библиотека и т. д.) физкультурный уголок, картинки по данной **теме**, сказки.

**Методы отслеживания выполнения темы исследования.**

1. Тесты. *«****Здоровый образ жизни****»*

2. Анкеты. " Можно ли ваш **образ жизни назвать здоровым**?", *«знаете ли вы как обезопасить свою****жизнь и здоровье****?»*

3. Контрольно учётные занятия и т. д. *«Человеческий организм»*.

4. Беседы. *«Неоконченные предложения»*, *«****Здоровый человек****»*.

Педагогические результаты. Диагностика: таблицы, диаграммы результатов в %.

**Работа с родителями**.

1. Консультации *«****Формирование****правильной осанки у детей»*, *«Взрослый на дороге – пример для детей»*, *«Профилактика заболеваний ОРЗ и ОРВИ»*, *«Борьба с дурными наклонностями»*, *«Скользкая дорога»*.

2. Детско- взрослое **образовательное пооектирование**.

3. Анкеты.

4.Организация совместных дел, праздников.

**Работа с педагогами**.

1. Физическое воспитание детей Консультация

2. **Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников Консультация**

3. Физическое воспитание **дошкольников Консультация**

**Обобщение материала.**

1. Открытая НОД, педагогическая выставка и т. д.
2. СМИ
3. Сайты для воспитателей детских садов.
4. Участие в работе ДОУ педагогов.
5. Применение ИКТ.
6. Распространение работы на сайте ДОУ.

**Перспективный план работы по формированию навыков здорового образа жизни у дошкольников.**

**Сентябрь**

**Тема: «Вот какой я!».**

1. Игра – занятие: *«Вот Я какой!»*.

Цель: Продолжать знакомить с внешним строением тела человека, с возможностями его организма; воспитывать чувство гордости что, Я – человек. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.

2. Беседа с родителями *«Закаливание»*.

Цель: Познакомить с методами закаливания, развивать интерес к **здоровому образу жизни**.

3. Дидактическая игра *«Угадай по вкусу»*.

Цель: Учить по вкусу определять овощи и фрукты.

4. Дидактическая игра: *«Волшебное зеркало»*.

Цель: Помочь детям понять, что от слов хороших или плохих зависит **здоровье**, как самих детей, так и окружающих; воспитывать у детей желание быть ближе друг к другу, создать обстановку психологического комфорта.

**Октябрь**

**Тема** : «Моё **здоровье».**

1. Дидактическая игра *«Что вредно, что полезно»*

Цель: закрепить знания детей о способах укрепления **здоровья**.

2. Сюжетно ролевая игра *«Больница»*

Цель: развивать ролевой диалог, ролевые взаимодействия, закрепить знания детей о профессиях врача, медсестры, аптекаря.

3. Мой режим дня.

Цель: **Сформировать** представления о правильном режиме дня.

Закрепить последовательность действий утром, днем и вечером.

Воспитывать желание соблюдать режим дня.

**Ноябрь.**

**Тема:**  «**Откуда берутся болезни».**

1. Конструктивная деятельность *«Больница для игрушек»*

Цель: закреплять умение детей конструированию по **образцу**.

2. Досуг *«Осторожно микробы»*

Цель: **формировать** представления о причине некоторых заболеваний – микробах.

3. Просмотр мультфильма *«Федорино горе»*.

**Декабрь**

**Тема:** **«Врачи – наши друзья».**

1. Разучивание стихотворения *«Прививка»*

Цель: **формирование** положительного отношения к прививкам, развитие речи и памяти детей.

2. Рисование «Любимый герой сказки К. И. Чуковского *«Доктор Айболит»*

Цель: развивать художественные способности детей.

3. Консультация для родителей на тему *«Таблетки растут на ветке»*

Цель: Изучить теоретический материал о витаминах и других биологических добавках. Выяснить особенности химического строения искусственных и природных витаминов Выяснить последствия приема искусственных и природных витаминов.

**Январь**.

**Тема: «Нужно, нужно умываться…».**

1. Разгадывание загадок *«Предметы гигиены»*

Цель: закрепить знания детей о предметах гигиены, упражнять детей называть предмет по заданным признакам.

2. Рассказывание по картинкам: *«Личная гигиена»*.

Цель:Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур; развивать речь, внимание.

**Февраль.**

**Тема: «Свежий воздух».**

1. Игровая ситуация: *«На прогулку мы идем»*.

Цель: **Формировать** у детей представления о значении для **здоровья** человека места прогулки, теплового режима.

2. Дидактическая игра: *«Оденься по погоде»*.

Цель: Закреплять умения подбирать одежду в соответствии с погодными условиями.

3. Общение *«Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»*

Цель: развитие речи детей и умения рассуждать.

**Март.**

**Тема:** «**Зеленая аптека».**

1. Чтение + беседа произведения А. Кардашова *«За ужином»*.

Цель: Учить детей осознанно подходить к своему питанию; дать знания о пользе витаминов, их значении, для укрепления организма.

2. Дидактическая игра по экологии *«Лекарства под ногами»*

Цель: расширить знания о лекарственных растениях в **жизни человека**.

3. Сюжетно-ролевая игра: *«Магазин полезных продуктов»*.

Цель: Углублять знания детей о **здоровом питании**; развивать ролевое взаимодействие.

4. Встреча с медсестрой. Беседа на тему *«Что такое витамины»*

Цель: Продолжать знакомить детей с понятием *«витамины»*, *«полезная еда»*, продолжать **формировать** представление о пользе витаминов для человека.

**Апрель.**

**Тема:** «**Спорт».**

1. Дидактическая игра с мячом *«Виды спорта»*

Цель: закрепить в памяти детей названия видов спорта.

2. Игровая ситуация: *«Мой веселый звонкий мяч»*.

Цель: Уточнить знания о правилах безопасности при игре с мячом; воспитывать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые полезны для укрепления **здоровья**.

3. Физкультурный досуг: *«Весеннее путешествие колобка»*.

Цель: Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям; развивать познавательную активность.

4. Рисование «Придумай значок на тему *«В****здоровом теле – здоровый дух****»*

Цель: **формирование привычки здорового образа жизни**; развитие **воображения** и творческих способностей детей.

**Май**

**Тема:** «**Наши глазки».**

1. Беседа *«Телевизор, компьютер и****здоровье****»*

Цель: познакомить со способами заботы о **здоровье** при пользовании компьютером, телевизором.

2. Разучивание зрительной гимнастики *«Чтобы глазки отдохнули»*

Цель: учить детей снимать усталость с глаз по средствам гимнастики. Цель: учить детей определять предмет тактильно, по вкусу и запаху.

3. Игра *«Кольцеброс»*

Цель: учить детей метать в вертикальную цель, развивать глазомер

.

**Литература:**

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.;

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

9.www.refoteka.ru.