**Планирование деятельности по самообразованию на тему «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» 2022-2023год**

**Тема:** «Использование здоровьесберегающих технологийв работе с детьми дошкольного возраста.»

**Задачи:**

1. Продолжать изучать учебную, справочную, научно – методическую литературу по вопросу здоровьесбережения.
2. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
3. формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту;
4. Планировать работу с учетом изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, коррекционной).
5. Продолжать пополнять картотеки :  дыхательной  гимнастики, пальчиковой, гимнастики после сна, коррекционной и др.
6. Систематизировать изученную литературу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формы работы | | | |
| Работа с детьми | Работа с родителями | Самореализация | Работа с педагогами |
| **Сентябрь «Ребёнок и здоровье»** | | | |
| **Беседы:** «Как я буду заботиться о своем здоровье»; «О значении физкультуры». Задачи: подвести детей к пониманию значимости физкультуры для людей.  **Игра** «Помоги Зайке сберечь здоровье». Задачи: формирование представлений о влиянии на работу образа жизни человека. Учить заботиться о своем здоровье. Воспитывать привычку ЗОЖ. **Дидактические игры:** «Съедобное – несъедобное», «Что полезное и вредное для зубов», «Правила гигиены», «Подбери одежду по сезону». Задачи: Продолжать учить детей правилам гигиены.  **Чтение**: К.Чуковский «Доктор Айболит», А. Барто «Девочка чумазая». Задачи: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни. **Занятие** «Витаминный салат».  **Рисование** по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая». Задачи: Продолжать формировать у детей навыки личной гигиены  Принять участие в конкурсе «ЭКОБЕБИ» в номинации здоровьесберегающие технологии.  Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т.д.(ежедневно) | Анкетирование родителей  Оформить уголок здоровья «Чтобы ребенок рос здоровым» | Изучение программного содержания образовательной области «Здоровье» для подготовительной группы.  Проведение анализа заболеваемости | Методические рекомендации: «Игра – как средство здоровья сбережения ребёнка». |
| **Октябрь «Полезные продукты»** | | | |
| **Беседы:** «Фрукты полезны взрослым и детям», «Витамины и полезные продукты». «Наши помощники – витамины», «Главные правила еды». Цель: Закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека. Учить детей осознанно подходить к своему питанию. Учить отличать полезные продукты. Здоровье зависит от правильного питания. **Дидактические игры**: «Вредно – полезно» Задачи: формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное», «Угадай по описанию» «Сложи картинку» (фрукты). Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты. Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах.  **Игра на внимание**: «Вершки и корешки». Цель: Обеспечить развитие детей классифицировать овощи по принципу съедобности корня и стебля **Сюжетно/ролевые игры**: «Овощной магазин», Цель: Закрепить название овощей и фруктов . **Чтение** Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита».  **Рисование, лепка, аппликация** « овощи, фрукты - витаминные продукты» Закрепить представления детей о витаминах растительного происхождения через рисунки и поделки из бумаги и пластилина. | Консультация для родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок». (Папка- раскладушка) | Составление картотеки Пословицы и поговорки о правильном питании  Составление картотеки Загадок о продуктах питания | Консультация для педагогов «Пусть наши дети будут здоровыми!» |
| **Ноябрь «Личная гигиена»** | | | |
| **Беседы:** «Умывание каждый день», «Средства гигиены» «зачем человеку зубная щетка»  Практикум «Чистка зубов» Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены. Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться. «Гигиена тела» уход за руками, лицом, ушами. Беседа о: «Значение для здоровья санитарно-гигиенических процедур», **Игра-экспериментирование** «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». Цель: Формировать умение детей делать выводы, мышление .  **Чтение** стихотворения С.Михалкова «Скверная история». «Девочка чумазая», «Про мимозу». Задачи: Формировать целостную картину мира и первичных ценностных представлений.  **Рисование** «Красивое полотенце». детей»  **Дидактические игры:** «Да и нет», «Кто у нас красивый», «Угадай, кто позвал».: «Найди правильный ответ»,  **Оздоровительная минутка**- самомассаж ушей. | Родительское собрание «О здоровье всерьёз» Индивидуальные беседы «Личная гигиена» | Обработка анкетных данных.  Обновление физкультурного оборудования. |  |
| **Декабрь «Наше здоровье»** | | | |
| **Беседы:** «Наше здоровье зимой», , «Как мы занимаемся физкультурой». Цель: Рассказать о значении физкультурных занятий для здоровья детей. Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года.  **Дидактические игры**: «Назови зимние вид спорта»,  «Зимние игры и забавы». Задачи:Способствовать развитию знаний зимних видов спорта. Прививать интерес к зимним играм и забавам.  **Игра-фантазирование** «Что будет, если…». Цель: продолжать знакомить детей с назначением одежды, обуви, головных уборов. Формировать осознанное отношение к использованию человеком одежды.  **Чтение:** С. Шукшина «Как беречь нос», «Прививка». Е.Багрян «Маленький спортсмен»,А.Барто «Наступили холода». Задачи: Вызывать желание заботиться о своем здоровье  **Сюжетно/ролевые игры:** «На приеме у врача», «Больница». Задачи: Формировать навык пользования носовым платком, приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком, если кто-нибудь находится рядом  **Спортивные развлечения.** «Мы растем сильными и смелыми Праздник «Новый год» | Консультации родителей о профилактики заболеваний  передвижка «Здоровый образ жизни семьи» Создание фотоальбома семейных плакатов: «Моя семья и спорт» | Создать в группе психологический уголок | Консультация для педагогов «Здоровый образ жизни дошкольников в условиях дошкольного учреждения и семьи» |
| **Январь «Витамины и здоровье»** | | | |
| **Беседы:** «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины». Задачи: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.  **Дидактические игры** «Угадай на вкус», «Назови правильно», «Полезно – неполезно». Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу. **Чтение:** С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Про девочку, которая сама себя вылечила». Цель: Вызывать желание заботиться о своем здоровье . **Сюжетно/ролевая игра** « Аптека». Цель: Развивать ролевой диалог, ролевые взаимодействия, закрепить знания детей о профессиях врача, провизора, аптекаря. **Лепка:** «Яблоки, апельсины и мандарины». Цель: Закреплять знания о продуктах содержащих витамины | Консультация: "Витамины здоровья". Оформление стенгазеты «Неболей-ка»  Совместное проведение развлечения. «Папа, мама и я спортивная семья | Работа с книгой М.Ю. Картушиной «Быть здоровыми хотим» | Открытое занятие «Лучики Здоровья» |
| **Февраль «Тело человека»** | | | |
| **Беседы:** «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали», «Глаза мои помощники». «Как растёт человек?» «Мои защитники: кожа, ногти, волосы» Цель: Познакомить детей с частями тела. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни. «Роль зубов в переработке пищи», «Значение здоровья зубов для здоровья всего организма». «Что происходит, когда мы едим?»Цель: ознакомить детей с значением и работой пищеварительной системы организма.  **Дидактические игры**. «Покажи части тела». Цель: развивать зрительно-моторную память, внимание. «Узнай предмет по звуку». Задачи: Рассказать о роли слуха в жизни человека, развивать слуховое восприятие, «Да - нет». Д\И «Умею – не умею»  **Чтение:** С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека». Задачи: Обобщить имеющиеся у детей знания о функции и значении органов для организма.  **Сюжетно/ролевые игры:** « Как нам измеряли рост». Цели: закрепить знания о частях тела человека  **Спортивное развлечение:** «Мы спортивные ребята». Задачи: Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; развивать силу, ловкость, выносливость;  **Занятие** «Как устроено тело человека?» Цель: познакомить детей с внешним строением, возможностями тела человека  **Игры:** «Несколько секретов о самом себе», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Делаем зарядку».  Участие в районных рождественских соревнованиях «Солнышко»  Праздник «23 февраля» создать атмосферу радостного настроения; | Показ презентации «Здоровье в наших руках» Семинар-практикум: «Изготовление нестандартного оборудования для дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз», «Мелкой и крупной моторики». | Подбор художественной литературы и методической по теме | Подготовить картотеку дыхательной, пальчиковой и других гимнастик «Создание здоровье сберегающего пространства» - практические рекомендации для воспитателей образовательного учреждения. |
| **Март «Тело человека»** | | | |
| **Рассматривание** плаката и анатомических атласов по теме  «Дыхательная система»  **Дидактическая игра** «Волшебные пузырьки»  **Опытно-исследовательская деятельность:**  «Как мы дышим?».  Знакомство с понятием «дыхательная гимнастика».  Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.  **Беседа**  о болезнях дыхательной системы, о мерах профилактики этих болезней.  **Просмотр компьютерной презентации**  « Влияние окружающей среды на состояние наших легких».   Изготовление дыхательных тренажеров вместе с детьми.  **Игра «Дышите – не дышите»** Цель: дать знания о строении органов дыхания, о значении чистого воздуха для здоровья человека.  **Опыт** «Много ли воздуха в лёгких?» Цель: показать необходимость упражнений, увеличивающих объём лёгких. | Беседа   « Двигательная активность детей - залог правильной работы легких»  Выступление на родительском собрании «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой- для чего она нужна? Оформление родительского уголка «Узнайте вместе с ребенком, почему мы дышим» | Изучить способы профилактики болезней дыхательной системы.  Работа с книгой  Щетинин М. Н. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой для детей» | Создание с детьми алгоритма «Режим дня». «Правила в картинках – правильная осанка» Создать стенд из детских работ. |
| **Апрель « Закаляйся - если хочешь быть здоров»** | | | |
| **Беседы**: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», . Цель: Сформировать представление о пользе закаливания в летний период.  **Чтение** х/л « «Как стать Неболейкой» Н.Семёнова  **Итоговое ООД** "Поможем Буратино стать здоровым" **Выставка детских рисунков** «Как мы укрепляем здоровье!»  **Проведение праздника** «День космонавтики» | Методические рекомендации «Организация закаливающих процедур в домашних условиях» Изготовление дорожек здоровья своими руками | Изучить комплексы утренней гимнастики для всех возрастных групп, систематизировать музыкально-ритмические упражнения. | Консультация для воспитателей по теме «Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды» |
| **Май «Опасности вокруг нас»** | | | |
| **Беседы**: «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства». Цель: Формирование знаний детей о ЗОЖ. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности. «Опасный перекресток». Задачи: Расширять об особенностях движения транспорта на перекрестке». «Дорожные знаки»: продолжать учить различать информационно- указательные, запрещающие и разрешающие знаки. «Правила поведения на воде» Цель: Формировать у детей навыки безопасного поведения на воде **Дидактические игры**: «Опасно - безопасно», «Я знаю, что можно, что нельзя». Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность. «Что такое хорошо, что такое плохо», « На прогулке». Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными; «Можно – нельзя». Цель: Закреплять знания о правилах предписанным пешеходам, пассажирам, водителям в игровых ситуациях. **Сюжетно/ролевые игры:** «Мы шоферы», «Больница». Цель: Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице . **Чтение:** С.Маршак «Кошкин дом»; В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо». Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях . А. Дорохова «Зеленый, желтый, красный». Стихотворение А. Усачева « Футбольный мяч», В.И. Мирясова ( стихи про транспорт). Цель: дать знания детям о правилах поведения перехода улицы, игр на проезжей части. **Праздник** «9 мая»,  **Рисование** на тему «Осторожно дорога», «Перекресток» Задачи: Совершенствовать знания о различных видах транспорта.  «Моя дорожная грамота». Задачи: Формировать знания о назначении информационно- указательных знаков: «Пешеходный переход», «Место остановки автобуса», « Перекресток», «Место стоянки». | Консультация «Безопасность ребёнка» «Осторожно, клещи! | Папка-ширма: «Учим детей основам безопасности». | Отчет по теме самообразования на итоговом педсовете |

**Литература:**

1. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М. : Метафора. – 2003

2.Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада [Текст] / М.Ю.Картушина. – М.: Творческий центр "Сфера", 2004. – 384 с.

3.Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье» (методическое пособие). – М.: ТЦ Сфера, 2009.

4.«Дошкольное воспитание», научно-методический журнал; ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва.