**План работы по самообразованию**  
**Тема:** **«Приобщение детей к культуре здорового образа жизни» 2020-2021**

**Цели:** формирование 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.

- формировать представления дошкольников о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил;

- расширять и закреплять представление детей о пользе для здоровья овощей, о сборе урожая и использовании в пищу различных частей огородных растений;

- формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формы работы | | | |
| Работа с детьми | Работа с родителями | Самореализация | Работа с педагогами |
| **Сентябрь «Питание и здоровье»** Знакомить с полезными продуктами | | | |
| **Игры**: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»,  «Сделай правильный выбор», «Угадай витамин».  «Назови полезный продукт».  **Беседы:** Овощи и фрукты - полезные продукты. Здоровая Пища.  **Выставка рисунков**: «Капелька воды»  Пальчиковые игры.  Подвижная игра «Огуречек-огуречек».  **Чтение** стихотворений  «Про девочку, которая плохо кушала», Загадки: про овощи.  **Занятие**: «Растения которые мы выращиваем. Овощи».  Раскрашиваем продукты полезные для здоровья.  Принять участие в конкурсе «ЭКОБЕБИ» в номинации здоровьесберегающие технологии. | Анкетирование родителей Оформление уголка для родителей" О Правильном питании и о пользе витаминов" | Изучение программного содержания образовательной области «Здоровье» для старшей группы.    Составление картотеки Загадок о продуктах питания | Консультация для воспитателей младшей и средней группы по формированию основ здорового образа жизни. |
| **Октябр**ь **«Питание и здоровье»** Закрепить представление о пользе употребления овощей и фруктов. Ознакомить с правилами питания. Продолжать знакомить с полезными продуктами | | | |
| **Аппликация на тему**: «Волшебное варенье из фруктов»  Раскрашиваем продукты, полезные для здоровья.  **Учим золотые правила питания**:  а) не переедать;  б) есть в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу;  в) тщательно пережевывать, не глотать;  г) перед приемом пищи сделать 5-6 дыхательных упражнений.  **Проект недельный**  «Питание-дело серьезное». Обсуждение с детьми  «Законов питания»  Практическая часть «Посадка лука». | Оформление папки-передвижки «Таблетки растут на ветки, таблетки растут на грядке».  Консультации: «Вкусно и полезно ли?» «Если ваш ребёнок – аллергик» Папка – передвижка «Зимние игры и развлечения» | Составление картотеки Пословицы и поговорки о правильном питании | Организовать в каждой группе папку передвижку по питанию «Пусть наши дети будут здоровыми!» |
| **Ноябрь «Чистота и здоровье»** Формировать представление о важности для здоровья санитарно-гигиенических процедур. | | | |
| **Беседа** «Гигиена тела» уход за руками, лицом, ушами. «Значение для здоровья санитарно-гигиенических процедур», «Почему нужно чистить зубы» , «Зачем человеку зубная щетка». Закрепить представление о важности для здоровья санитарно-гигиенических процедур.  Оздоровительная минутка- самомассаж ушей.  **Чтение** стихотворений: «Мойдодыр», «Девочка чумазая», «Про мимозу».  **Практикум** «Чистка зубов»  **Дидактические игры:** «Да и нет», «Кто у нас красивый», «Угадай, кто позвал». «Найди правильный ответ», | Оформление стенда «Как с пользой провести выходной день с ребенком»  Консультации: «Культурно – гигиеническое воспитание в семье» | Обновление физкультурного оборудования.  Участие в ежегодном районном конкурсе | Организовать конкурс между группами на самый лучший физкультурный уголок |
| **Декабрь «Здоровье и болезнь»**  Формировать представления дошкольников о здоровье и болезненном состоянии человека. | | | |
| Загадки про микробы. Д.И. «Назови полезный продукт».  **Беседы** по теме: Признаки здоровья и болезни.  **Игры**: «Наденем белые перчатки», «Ладошки скрипят - спасибо говорят», «Скорая помощь».  Чтение «Грипп», «Ветрянка», «Простуда», «Тетка Хандра», «У жирафа ангина».  **Дидактические игры**:«Назови предметы».«Где прячется сахар»  **Экспериментирование** «Растаявший снег».  Зарядка нетрадиционная «Чтобы нам не болеть». Праздник «Новый год», | Выступление на родительском собрании «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой- для чего она нужна? | Работа с книгой М.Ю. Картушиной «Быть здоровыми хотим» | Консультация для педагогов «Здоровый образ жизни дошкольников в условиях дошкольного учреждения и семьи» Практические рекомендации на тему: «Игровой точечный массаж для профилактики и лечения насморка» |
| **Январь «Здоровье и болезнь»** | | | |
| Расскраски «Побеждай микробы, играя!».  **Беседа** «Чем опасен снег»  **Дидактические игры:** «Доктора природы»,  **Экспериментирование** «Воздух - один из лучиков здоровья» Беседа «Микробы и вирусы» Цель: дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях. С\Р игра «Больница (лаборатория) Цель: Познакомить детей с профессией – лаборант, закрепить знания о возбудителях болезней и способах борьбы с ними. Экспериментирование. Опыт «Можно ли снег есть снег и сосульки?» Цель: на опыте показать детям , что снег превращается в грязную воду – источник болезней, учить делать выводы.  Спортивное развлечение «Путешествие в страну Здоровья» | Беседы с родителями «В лес за кислородом» « ОРВИ и грипп» Выставка рисунков детей и родителей «Наша здоровая и спортивная семья». Консультации: «Прогулка и её значение для здоровья ребёнка» Беседа «Выходные на свежем воздухе с ребёнком» | Работа с книгой Т. А. Шорыгиной «Беседы о здоровье» Найти в интернете способы изготовления дыхательных тренажеров своими руками | Открытое занятие «Лучики Здоровья» |
| **Февраль «Физкультура и здоровье»** | | | |
| **Дидактическая игра** «Четвертый лишний»  Закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр на физкультурных занятиях  **Беседы** : «Для чего нужна утренняя гимнастика», «Оздоровительный бег»,  **Физкультминутки**: «Жираф», «Осьминог», «Птица», «Обезьяна», «Лошадь», «Аист», «Кошка».  **Тематическое занятие:** «Быть здоровым важно»  Досуг посвященный физкультуре.   Праздник «Наша армия сильна», посвященный 23 февраля | Оформление стендов «Поговорим про зрение» Спортивный праздник « Папа, мама и я – спортивная семья» Привлечь родителей к делу воспитания здорового ребёнка , помочь улучшению микроклимата в семье. | Работа с методической литературой Подготовить картотеку упражнений для профилактики зрения | Организовать мастер –класс по изготовлению нетрадиционного физкультурного оборудования |
| **Март Физкультура и здоровье»** Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту; | | | |
| **Пальчиковая гимнастика**: «Дом», «Гости», «Горшок», «Комар», «Котик», «Апельсин».  **Сюжетно-игровое занятие:** «Путешествие в лес».  Игры: «Несколько секретов о самом себе», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Делаем зарядку».  **Упражнения**: «Потягушечки», «Жираф», «Ветряная мельница», «Что стоишь качаясь, тонкая рябина…»,  «Ванька-встанька», «Прыжок-хлопок», «Гора» (для осанки).  **Праздник** «Я люблю свою маму», посвященный 8 марта  **Спортивные развлечения.** «Мы растем сильными и смелыми | Беседа   « Двигательная активность детей - залог правильной работы легких»  Мониторинг. | Сделать подборку подвижных игр с элементами спортивных игр для своей возрастной группы. | Консультация для воспитателей «Организация работы по здоровьесбережению детей дошкольного возраста в современных условиях» - подбор игрового оборудования, изготовление совместного с детьми атрибутов к игре. |
| **Апрель Здоровье и окружающий мир»** Закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье | | | |
| **Беседа:** «Особенности жизни в большом городе» Рассказать о факторах угрозы здоровью (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, много людей). «Мои защитники: кожа, ногти, волосы»  **Дидактические игры**: «Мой день», «Как вырасти здоровым?», Д\И «Что сначала – что потом (режим дня) Задачи: закреплять представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья.  Участие в конкурсе рисунков по теме внутри детского сада.  Развлечение «День именинника», | Привлечение родителей к изготовлению нетрадиционного физкультурного оборудования своими руками на участке детского сада Конкурс для родителей: «Проект по оборудованию участка для двигательной активности детей» | Дать задание родителям- во время прогулки понаблюдать за движением транспорта на улице. Обратить внимание на загрязненность зеленых насаждений вблизи дорог. | Организовать конкурс рисунков между группами детского сада  На тему « Если хочешь быть здоров» |
| **Май «Здоровье и окружающий мир»** | | | |
| **Беседа** «Первая помощь при порезах, ушибах и царапинах» Цель: учить детей правильно реагировать на небольшие травмы и умению оказать первую помощь Беседа «Осанка – стройная спина» Цель: познакомить детей с правилами сохранения правильной осанки. Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье!»  **Дидактические игры:** «Группировка предметов», «Виды спорта»  «Как вырасти здоровым?»,  «Найди пару»  «Назови по порядку», «Найди опасные предметы»  **Чтение** Стихи про растения.  Загадки о растениях.  **Выставка** детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни».  Проделать **опыт** с детьми- показать им прозрачный контейнер с ватными дисками, которые дети принесли после наблюдения за состоянием зеленых насаждений вблизи дорог.  **Спортивное развлечение** «Весёлые приключение Чипа и Дейла», **Праздник** «9 мая» | Советы- чтобы сберечь органы слуха.    «Осанка и её значение для укрепления здоровья детей». | ознакомиться со способами профилактики болезней  органов слуха | Отчет по теме самообразования на итоговом педсовете |

**Литература:**

1. Программа дошкольного образования «от рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой

2. Шукшина С. Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.

3. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.:АРКТИ, 2002г.

4. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.

5. Яковлева Т. С. "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М.:Школьная Пресса, 2006г.

6. Павлова М. А., Лысогорская М. В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.

7. Брязгунов И. П. «Научите детей не болеть» -Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.

8. Новикова И. М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.