

**ПЛАН  
ПО САМООБРАЗОВАНИЮ  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Тема: «Приобщение детей к культуре здорового образа жизни»**

**Воспитатель: Александрова Т.В.**

**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 заболеваемости среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением 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.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.

Месяц	Содержание и задачи	Форма проведения
Сентябрь	«Питание и здоровье» Познакомить с полезными продуктами – овощами и фруктами(лук, капуста, яблоко, груша, зелень и др.). Рассказать детям о пользе для человека овощей и фруктов. Объяснить, что организму	Диагностика направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и ЗОЖ. 1.Беседа: овощи и фрукты- полезные продукты. 2.Советы доктора Здоровая Пища. 3.Пальчиковые игры. 4.Подвижная игра «Огуречек-

	<p>требуется пища, богатая витаминами, которых много во фруктах, овощах, зеленом луке и т.д.; познакомить с витаминами, их значением.</p>	<p>огуречек». 5.Игры: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», «Сделай правильный выбор», «Отгадай-ка», «Угадай витамин», «Назови полезный продукт», Витаминное угощение.</p> <p>6.Русская народная сказка «Репка».</p> <p>7. Чтение стихотворений «Про девочку, которая плохо кушала», «Робин-Бобин»</p> <p>8.Загадки: про лук, морковь, капусту, грушу, огурец и др.</p> <p>9.Занятие «Растения вокруг нас. Овощи».</p> <p>10.Дидактические игры: «Витамины-это таблетки, которые растут на ветке», «Узнай на вкус», «Наполни баночку витаминами».</p> <p>11. Анкетирование родителей</p>
Октябрь	<p>Закрепить представление о пользе употребления овощей и фруктов.</p> <p>Ознакомить с правилами питания.</p> <p>Продолжать знакомить с полезными продуктами</p>	<p>1.Аппликация на тему: «Осенний урожай».</p> <p>2.Раскрашиваем продукты, полезные для здоровья.</p> <p>3.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.</p> <p>4.Игра-демонстрация «Питание-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>
Ноябрь	<p>«Чистота и здоровье»</p> <p>Гигиена тела:</p> <p>уход за руками, лицом, ушами.</p> <p>Рассказать о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедурах.</p> <p>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>
Декабрь-январь	<p>«Здоровье и болезнь»</p> <p>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. Закрепить навыки правильного мытья рук используя игровые ситуации</p>	<p>1.Беседы по теме.</p> <p>2.Игры: «Наденем белые перчатки», «Ладочки скрипят- спасибо говорят», «Скорая помощь».</p> <p>3.Стихи: «Грипп», «Животик», «Аллергия», «Насморк», «Ангина», «Горло», «Айболит», «Ветрянка», «Простуда», «Тетка Хандра», «Врач по имени Пчела», «У жирафа ангина».</p> <p>4.Дидактические игры: «Назови предметы», «Доктора природы», «Вопросы-ответы».</p> <p>5. Экспериментирование «Растаявший снег».</p> <p>6. Раскраски «Побеждай микробы, играя!».</p> <p>7. Зарядка «Чтобы нам не болеть».</p> <p>8.Загадки про микробы.</p> <p>9.Консультации родителей о профилактики заболеваний.</p>
Февраль-март	<p>«Физкультура и здоровье»</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>	<p>1.Беседа по теме.</p> <p>2.Утренняя гимнастика.</p> <p>3.Оздоровительный бег.</p> <p>4.Физкультминутки: «Жираф», «Осьминог», «Птица», «Обезьяна», «Лошадь», «Аист», «Кошка».</p> <p>5.Тематическое занятие: «Поиграй со мной дружок».</p> <p>6.Пальчиковая гимнастика: «Дом», «Гости», «Горшок», «Комар», «Котик», «Апельсин».</p> <p>7.Сюжетно-игровое занятие: «Путешествие в лес».</p> <p>8.Интегрированное занятие: «Музыкальное путешествие».</p> <p>9.Игры: «Несколько секретов о самом себе», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Делаем зарядку».</p> <p>10. Упражнения: «Потягушечки», «Жираф», «Ветряная мельница», «Что стоишь качаясь, тонкая рябина...», «Ванька-встанька», «Прыжок-хлопок», «Гора»(для осанки).</p> <p>11.Праздник посвященный физкультуре.</p> <p>12.Проведение родительского собрания.</p> <p>13.Спортивные развлечения. «Мы растем сильными и смелыми», «Зимние радости», «Кто быстрее?».</p>

<p>Апрель-май</p>	<p>«Здоровье и окружающий мир»          Особенности жизни в большом городе.          Рассказать о факторах угрозы здоровью(шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, много людей).          Формировать представление детей о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека.          Закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье.          Продолжать знакомит детей с другими источниками загрязнений в городе.          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).          Расширить и закрепить представление о значении растений для жизни человека.          Продолжать знакомить детей с растениями.          Повторение и закрепление пройденного материала о Здоровом образе жизни.          Подведение итогов</p>	<p>1.Беседы по теме.          2.Дать задание родителям- во время прогулки понаблюдать за движением транспорта на улице. Обратить внимание на загрязненность зеленых насаждений вблизи дорог.          3.Проделать опыт с детьми- показать им прозрачный контейнер с ватными дисками, которые дети принесли после наблюдения за состоянием зеленых насаждений вблизи дорог.          4.Коллективные детские рисунки, на которых по следам наблюдения отражено состояние зеленых насаждений вблизи дорог и автомобильных стоянок.          5.Беседа «Растения в городе».          6. Игра «Холодно-жарко».          7.Кукольное представление «Где Тимошка здоровье искал», «Как природа нам помогает здоровыми быть».          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».          9.Стихи про растения.          10.Загадки о растениях.          11. Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни».</p> <p>Диагностика детей и родителей.</p>
-------------------	--	--

## Отчет по самообразованию за 2023-2024 учебный год

### Тема: «Приобщение детей к культуре здорового образа жизни»

Воспитатель Александрова Т.В.  
 Вторая младшая группа

В завершении своей работы мной было проведено исследование индивидуально с каждым ребенком и их родителями виде бесед, диагностических заданий, анкетирования и наблюдений.

Исследования показали:

1. Дети овладели навыками здорового образа жизни;
2. Повысилась сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям;

3. Улучшились соматические показатели здоровья и показателей физической подготовленности;
4. У трех воспитанников снят диагноз - часто болеющий ребёнок;
5. Развита умения предвидеть возможные опасности для своего здоровья;
6. Повысилась заинтересованность работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;
7. Повысилось внимание дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Предлагаю, для повышения уровня знаний педагогов о здоровье и ЗОЖ в методическом кабинете детского сада создать подборку книг и материалов по санитарно-гигиеническим, экологическим, социальным, педагогическим аспектам ЗОЖ, а также продолжить формирование у дошкольников представление о ЗОЖ, повысить эффективность воспитательно-образовательной работы с целью повышения уровня знаний родителей о ЗОЖ( консультации, практические занятия, наглядная агитация , открытые Дни здоровья).

#### **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. 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).