**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КОЗЕНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Детский сад с.Кичигамри»

**Тема самообразования:**

**«Формирование здорового образа жизни»**

на 2018-2019 учебный год

Воспитатель средней группы:

Магомедова Албина Ибрагимовна

**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.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  *1* |
| **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 требуется пища, богатая витаминами, которых много во фруктах, овощах, зеленом луке и т.д.; познакомить с витаминами, их значением. | 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-огуречек». 5.Игры: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», «Сделай правильный выбор», «Отгадай-ка», «Угадай витамин», «Назови полезный продукт», Витаминное угощение.  6.Русская народная сказка «Репка».  7. Чтение стихотворений «Про девочку, которая плохо кушала», «Робин-Бобин»  8.Загадки: про лук, морковь, капусту, грушу, огурец и др.  9.Занятие «Растения вокруг нас. Овощи».  10.Дидактические игры: «Витамины- это таблетки, которые растут на ветке», «Узнай на вкус», «Наполни баночку витаминами».  11. Анкетирование родителей |
| .  **Октябрь** | Закрепить представление о пользе употребления овощей и фруктов.  Ознакомить с правилами питания.  Продолжать знакомить с полезными продуктами | 1.Аппликация на тему: «Осенний урожай».  2.Раскрашиваем продукты, полезные для здоровья.  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.  4.Игра-демонстрация «Питание-дело серьезное».  5. Обсуждение с детьми «Законов питания».  6.Практическая часть занятия «Посадка лука».  7.Беседы с родителями. |
| **Ноябрь** | **«Чистота и здоровье»**  Гигиена тела:  уход за руками, лицом, ушами.  Рассказать о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедурах. Рассказать о микробах.  Рассказать о роли зубов в переработке пищи. Значение здоровья зубов для здоровья всего организма. Уход за зубами и полостью рта.  Закрепить представление о важности для здоровья санитарно-гигиенических процедур.  Продолжать знакомить с санитарно-гигиеническими процедурами. | 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.  2.Загадки про брови, глаза, нос, зубы, язык, руки, пальцы.  3.Проведение опытов  4.Оздоровительная минутка- самомассаж ушей.  5.Советы-чтобы сберечь органы слуха.  6.Досуг «Осторожно микробы!»  7. «Сказка о микробах».  8.Игры: «Угадайка», «Найди правильный ответ», «У кого пена выше».  9.Чтение стихотворений «Как у нашей Любы…», «Мойдодыр», «Девочка чумазая»,«Про мимозу».  10.Упражнение «Спрятанный сахар».  11.Беседа-зачем человеку зубная щетка.  12. Практикум «Чистка зубов»  13. Занятие на тему:«Учимся чистоте, аккуратности и опрятности».  14.Рекамендации родителям.  15. Дидактические игры: «Да и нет», «Кто у нас красивый», «Угадай, кто позвал».  Ведутся наблюдения за родителями и детьми. |
| **Декабрь-**  **Январь** | **«Здоровье и болезнь»**  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.  Закреплять представления о признаках здоровья и болезни.  Закрепить навыки правильного мытья рук используя игровые ситуации | 1.Беседы по теме.  2.Игры: «Наденем белые перчатки», «Ладошки скрипят- спасибо говорят», «Скорая помощь».  3.Стихи: «Грипп», «Животик», «Аллергия», «Насморк», «Ангина», «Горло», «Айболит», «Ветрянка», «Простуда», «Тетка Хандра», «Врач по имени Пчела», «У жирафа ангина».  4.Дидактические игры: «Назови предметы», «Доктора природы», «Вопросы-ответы».  5. Экспериментирование «Растаявший снег».  6. Раскраски «Побеждай микробы, играя!».  7. Зарядка «Чтобы нам не болеть».  8.Загадки про микробы.  9.Консультации родителей о профилактики заболеваний. |
| **Февраль -**  **Март** | **«Физкультура и здоровье»**  Рассказать о пользе физической подвижности.  Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений.  Закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.  Продолжать заниматься физическими упражнениями и спортом | 1.Беседа по теме.  2.Утренняя гимнастика.  3.Оздоровительный бег.  4.Физкультминутки: «Жираф», «Осьминог», «Птица», «Обезьяна», «Лошадь», «Аист», «Кошка».  5.Тематическое занятие: «Поиграй со мной дружок».  6**.**Пальчиковая гимнастика: «Дом», «Гости», «Горшок», «Комар», «Котик», «Апельсин».  7.Сюжетно-игравое занятие: «Путешествие в лес».  8.Интегрированное занятие: «Музыкальное путешествие».  9.Игры: «Несколько секретов о самом себе», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Делаем зарядку».  10. Упражнения: «Потягушечки», «Жираф», «Ветряная мельница», «Что стоишь качаясь, тонкая рябина…», «Ванька-встанька», «Прыжок-хлопок», «Гора»(для осанки).  11.Праздник посвященный физкультуре.  12.Проведение родительского собрания.  13.Спортивные развлечения. «Мы растем сильными и смелыми», «Зимние радости», «Кто быстрее?». |
| **Апрель-**  **Май** | **«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** | 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».  Диагностика детей и родителей. |

**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.

















