

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 21»**

## **ПЛАН ПО САМООБРАЗОВАНИЮ**

**НА ТЕМУ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО  
ПРИБЛИЖЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»**

Выполнила:

Антипова В.Ю

Новосибирск 2018-19 г.

### **Актуальность:**

Сбережение здоровья детей – приоритетное направление деятельности ДОУ, так как детский сад посещают дети с ослабленным иммунитетом. Здоровье детей зависит не только от физических особенностей и возможностей. Прежде всего здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микроклимата, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность.

Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

### **Цель:**

создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Задачи:**

- дать детям общее представление о здоровье, как о ценности.
- сохранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
- 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.

### **Предполагаемый результат:**

- овладение детьми навыками ЗОЖ;

- снижение показателей заболеваемости;
- положительная динамика показателей физического развития детей;
- повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников
- стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

### План работы

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические выходы
Изучение методической литературы	Сентябрь - май	<p>1. Бондаренко Т.М. Практический материал по освоению образовательных областей в средней группе. Воронеж 2013.</p> <p>2. Мосалова Л.Л. Конспекты занятий по социально-нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург 2009.</p> <p>3. Кареева Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников». Волгоград: Учитель, 2009.</p> <p>4. Воронкевич О.А. Добро пожаловать в экологию. Санкт-Петербург 2016.</p> <p>5. Яковлева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» — М.: Школьная Пресса, 2006г.;</p> <p>6. Кулик Г.И. «Школа здорового человека» - М:</p>	

		Просвещение,2008	
Работа с детьми	Сентябрь	<p><b>«Питание и здоровье»</b> Познакомить с полезными продуктами – овощами и фруктами (лук, капуста, яблоко, груша, зелень и др.).</p> <p>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.</p>	<p>1.Беседа: «Овощи и фрукты-полезные продукты».</p> <p>2. Игры: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», «Сделай правильный выбор», «Отгадай-ка», «Угадай витамин», «Назови полезный продукт», Витаминное угощение.</p> <p>3. Чтение стихотворения «Про девочку, которая плохо кушала»</p> <p>4. Загадки о фруктах и овощах</p> <p>5. 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. Коллективная аппликация «Витаминки для Маши»</p> <p>2. Обсуждение с детьми «Законов питания».</p> <p>3. Раскрашиваем</p>

			продукты, полезные для здоровья.
	Ноябрь	<p><b>«Чистота и здоровье»</b></p> <p>Рассказать о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедурах. Рассказать о микробах.</p> <p>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».</p> <p>2. Загадки про брови, глаза, нос, зубы, язык, руки, пальцы.</p> <p>3. Оздоровительная минутка-самомассаж ушей.</p> <p>4. Игры: «Угадайка», «Найди правильный ответ», «У кого пена выше».</p> <p>5. Чтение стихотворений «Как у нашей Любы...», «Мойдодыр», «Девочка чумазая», «Про мимозу».</p> <p>6. Беседа «Зачем человеку зубная щетка».</p>

	Декабрь- Январь	<p><b>«Здоровье и болезнь»</b></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.</p> <p>Закрепить навыки правильного мытья рук используя игровые ситуации</p>	<p>1. Беседы по темам.</p> <p>2. Дидактические игры: «Назови предметы», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»</p> <p>3. Зарядка «Чтобы нам не болеть».</p> <p>4. Чтение стихотворений: «Грипп», «Животик», «Аллергия», «Насморк», «Ангина», «Горло», «Айболит»</p> <p>5. Проект «Здоровье-дороже богатства»</p>
	Февраль- март	<p><b>«Физкультура и здоровье»</b></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</p>	<p>1. Физкультминутки: «Жираф», «Осьминог», «Птица», «Обезьяна», «Лошадь», «Аист», «Кошка».</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика: «Дом», «Гости», «Горшок», «Комар», «Котик», «Апельсин».</p> <p>3. Игры: «Несколько</p>

		<p>физическими упражнениями и спортом</p>	<p>секретов о самом себе», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Делаем зарядку».</p> <p>4. Спортивные развлечения. «Мы растем сильными и смелыми», «Зимние радости», «Кто быстрее?».</p>
	<p>Апрель-Май</p>	<p>«Здоровье и окружающий мир»</p> <p>Особенности жизни в большом городе.</p> <p>Рассказать о факторах угрозы здоровью (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, много людей).</p> <p>Формировать представление детей о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека.</p> <p>Расширить и закрепить представление о значении растений для жизни человека.</p>	<p>1. Беседы по теме.</p> <p>2. Коллективные детские рисунки, на которых по следам наблюдения отражено состояние зеленых насаждений вблизи дорог и автомобильных стоянок.</p> <p>3. Беседа «Растения в городе».</p> <p>4. Дидактические игры: «Группировка предметов», «Как вырасти здоровым?», «Различия и сходство предметов», «Что изменилось?», «Назови по порядку», «Разложи по порядку», «Что</p>

			<p>сначала, что потом», «Городок здоровья».</p> <p>5. Стихи про растения.</p> <p>6. Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни».</p> <p>7. Спортивный праздник ««День здоровья»»</p>
Работа с семьёй	Сентябрь	Анкетирование родителей. Консультация "Здоровый образ жизни ваших детей"	
	Октябрь		Папка передвижка для родителей "Здоровое питание - главное лекарство"
	Декабрь	Консультации родителей о профилактики заболеваний.	
	Февраль		Папка-передвижка "Советы инструктора ФК"
	Апрель	Рекомендации родителям-во время прогулки понаблюдать за движением транспорта на улице. Обратить внимание на загрязненность зеленых насаждений вблизи дорог.	
	Май	Консультация на тему: «Система	Выставка детских работ по



		здоровьесберегающих технологий в ДОУ».	изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни».
Самореализация	Май	Отчёт по теме самообразования на итоговом педсовете.	Оформление картотек: «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры», «Физкультминутки»