

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «  
Детский сад № 3»

**ПЛАН ПО САМООБРАЗОВАНИЮ НА 2018-2019 г.**

**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в воспитании у  
дошкольников основ здорового образа жизни»**

**Воспитатель: Балбихина И. В.**

**Актуальность темы:** состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. За последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 10% контингента детей, поступающих в школу. Поэтому мы понимаем, что забота об укреплении здоровья дошкольника - проблема не только медицинская, но и педагогическая.

**Цель:** создание комплексной системы познавательной-оздоровительной работы с детьми, направленной на осознанное отношение к сохранению и укреплению собственного здоровья.

**Задачи:**

- изучение педагогической и методической литературы по проблеме использования здоровьесберегающих технологий в воспитании у дошкольников основ здорового образа жизни;
- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;
- формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью;
- повышение педагогической компетентности родителей по данной проблеме.

**Ожидаемые результаты:**

- создание образовательной среды, формирующей у детей представления об основах здорового образа жизни и активное включение воспитанников и родителей в данную среду;
- снижение показателя заболеваемости;
- положительная динамика показателей физического развития детей.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от **сформированности** в его сознании этого понятия.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку, заниматься спортом и т.д.)

Для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его, в первую очередь родителей и воспитателей с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет будет формироваться определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки оздоровительного характера, заложенные в дошкольном возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

## Перспективный план

	<b>Форма мероприятия</b>	<b>Цель мероприятия</b>	<b>Срок проведения; Форма отчёта</b>
1.	<p>Подготовка и изучение методической литературы</p> <p>-Диагностика уровня физического развития детей; -Наблюдение за поведением детей и состоянием здоровья в повседневной жизни;</p>	<p>Изучить методическую литературу по данной теме</p> <p>Выявление часто болеющих детей, выявление физической подготовленности и двигательных навыков</p>	<p><b>сентябрь</b> Л.И. Мосягина «Физкультурно – оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста» Н.В. Полтавцева Н.А.Гордова « Физическая культура в дошкольном детстве» Н.А.Кармухина « Физическая культура в средней группе»</p> <p>Диагностические карты</p>
2.	-Беседа с детьми «Я расту здоровым!» (с использованием презентации)	Расширений представлений детей о здоровом образе жизни	<b>Октябрь</b> Презентация «Я расту здоровым!»
3.	-Занятие по формированию основ ЗОЖ «Микробы» -опыта работы по физическому развитию	Расширений представлений детей о гигиене  Выступление из опыта работы по физическому развитию детей	<b>Ноябрь</b> Конспект Фотоотчёт

	детей младшего дошкольного возраста по ФГОС ДО » в МБДОУ « Детский сад № 5» -Консультация для родителей «Игры для здоровья»	младшего дошкольного возраста по ФГОС ДО  Педагогическое просвещение родителей	Презентация  Папка с материалами раздевальной комнате
4.	-Занятие по формированию основ ЗОЖ «В гости к Айболиту»; -Консультация для родителей «Вода»	Расширений представлений детей о здоровье  Педагогическое просвещение родителей	<b>Декабрь</b> Конспект  Папка с рекомендациями в раздевальной комнате
5.	-Беседа с детьми «Волшебный массаж» -Занятие по формированию основ ЗОЖ «Волшебные витамины»;  -Консультация для родителей «Делаем массаж»	Обучение приёмам самомассажа;  Расширений представлений детей о правильном питании и витаминах  Расширение знаний о массаже	<b>Январь</b> Фотоотчёт  Конспект  Папка с рекомендациями в раздевальной комнате
6.	-«Волшебный массаж»	Обучение приёмам самомассажа	<b>Февраль</b> Конспект Фотоотчёт
7.	-Занятие по формированию основ ЗОЖ «Моё тело»; -Беседа с родителями «Закаливание»	Расширение представлений о строении собственного тела, назначении органов  Расширение знаний о закаливании и играх в холодный период года	<b>Март</b> Конспект Фотоотчёт Папка с материалами раздевальной комнате
8.	-Открытое занятие « Прогулка в весенний лес»  -Консультация для родителей «Игры с	Формирование у детей двигательной активности и осознанного отношения к своему здоровью;	<b>Апрель</b> Конспект Фотоотчёт  Папка с материалами

	детьми на свежем воздухе»	Расширение знаний об играх в тёплое время года	раздеальной комнате
	- Конкурс рисунков «Витамины – наши друзья» -Родительское собрание «Здоровьесберегающие технологии» -Консультация для родителей «Внимание: солнце!»	Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью; Развитие творчества; Формирование партнёрских отношений с родителями Расширение знаний о тепловых и солнечных ударах	<b>Май</b> Выставка рисунков  Папка с материалами в раздеальной комнате

### Список литературы

1. Л.И. Мосягина «Физкультурно – оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста»
2. Н.В. Полтавцева; Н.А.Гордова  
« Физическая культура в дошкольном детстве»
3. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. :Гардарики, 2008. – 164 с.
4. Н.А.Кармухина« Физическая культура в средней группе»
5. А.Н. Сорокина; Е.Г.Батурина « Игры с правилами в детском саду»
6. Фомина, А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И.Фомина. – М. :Гардарики, 2007. – 183 с.