Управление делами Президента Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное

дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад № 2»

**План работы по самообразованию**

**2018-2019**

«Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников»

Разработала:

Грумеза Е.М., воспитатель

Москва

2018 год

**Актуальность**

*«Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения».*

А.В. Луначарский

Здоровье - один из главных источников счастья, радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

На протяжении всей истории отечества физическому воспитанию уделялось особое внимание, начиная с восточных славян. Основной формой физического воспитания являлись игры, связанные с различными культовыми обрядами. Составными элементами игр были состязания в беге, прыжках, борьбе, метании копья, дротика, стрельбе из лука, кулачном бою и др. Воспитательное значение этих упражнений и игр было огромно. Они вырабатывали у молодежи сноровку, привычку к трудностям, воспитывали коллективизм, самостоятельность, смелость. Хотя в дальнейшем методы и менялись, но цели оставались одними и теме же.

В настоящее время проблема состояния здоровья и физическое развитие детей дошкольного возраста особа актуальна. В связи с развитием технологий дети стали меньше двигаться, играть. А недостаточная двигательная активность негативно сказывается на здоровье, психофизическом благополучии детей, отрицательно влияет на социальное развитие ребенка.

Поэтому наиглавнейшими задачами педагогов дошкольного образования являются сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры.

**Здоровье детей – будущее страны, основы ее национальной безопасности!**

**Цель:**

* повышение своего уровня компетентности и профессионализма в формировании у дошкольников здорового образа жизни и изучении здоровьесберегающих технологий;
* внедрение и применение технологий в работе с детьми, родителями, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Изучить имеющуюся литературу по теме самообразования.
2. Изучить опыт других педагогов-специалистов в данной области (посещение открытых мероприятий, просмотры публикаций на образовательных сайтах).
3. Разработать перспективный план работы с детьми и родителями.
4. Создать в группе физкультурный уголок «Неболейка», атрибуты к подвижным играм.
5. Создать копилку методических разработок (конспектов НОД) по теме самообразования.
6. Составить картотеки:

* считалки,
* самомассаж,
* пальчиковые игры,
* гимнастика после сна,
* физкультминутки.

1. Расширить представления детей о человеческом теле, о роли гигиены, здорового питания и режима дня для здоровья человека.
2. Активно внедрять в практику методы, приёмы и формы работы, повышающие двигательную активность детей, (динамические паузы, физкультминутки, пальчиковую гимнастику, самомассаж, гимнастику после сна, подвижные игры и др.)
3. Знакомить с различными видами спорта, народными подвижными играми.
4. Подготовить отчет о проделанной работе по теме самообразования.

**Формы и методы работы:**

1. Непосредственно-образовательная деятельность.
2. Беседы.
3. Рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов.
4. Дидактические, сюжетно-ролевые и подвижные игры.
5. Утренняя гимнастика.
6. Оздоровительная гимнастика после дневного сна.
7. Пальчиковая и дыхательная гимнастика.
8. Самомассаж.
9. Физкультминутки.

**План работы по самообразованию**

**Теоретический этап**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки выполнения** |
| 1 | Подбор и изучение учебной, справочной, научно-методической литературы. | В течении года |
| 2 | Изучение интернет материалов по теме. | В течении года |
| 3 | Изучение опыта работы педагогов ДОУ по применению здоровьесберегающих технологий. | В течении года |
| 4 | Разработка перспективного плана на год по формированию навыков здорового образа жизни у детей. | Сентябрь - май |
| 5 | Разработка конспектов и проведение НОД по формированию навыков здорового образа жизни | Сентябрь - май |
| 6 | Составление картотек:   * считалки * самомассаж * пальчиковые игры * гимнастика после сна * физкультминутки | Сентябрь - январь |
| 7 | Разработка мультимедийных презентаций | Сентябрь - февраль |

**Практический этап**

**Работа с детьми**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Сроки выполнения** | **Темы мероприятий, примечания.** |
| 1. | Создание в группе физкультурного уголка «Неболейка**».** | Сентябрь – ноябрь  *(пополнение – в течении года)* |  |
| 2. | Формирование культурно-гигиенических навыков | В течении года |  |
| 3. | Проведение оздоровительных мероприятий | Ежедневно | Утренняя гимнастика, зарядка после сна, прогулка,  ходьба по массажным коврикам,  мытье рук прохладной водой,  соблюдение режима проветривания |
| 4. | Профилактика утомления | Ежедневно на занятиях | Физкультминутки, динамические паузы, пальчиковая гимнастика |
| 5. | Двигательная активность | Ежедневно на прогулке | Подвижные игры на свежем воздухе |
| 6. | Закаливание | В течении года |  |
| 7. | Спортивные праздники и развлечения, дни здоровья | В течении года  *(по плану ДОУ)* |  |
| 8. | Подготовка и проведение открытого занятия | Январь | «Витамины и их значение в жизни человека». |

**Работа с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Сроки выполнения** | **Темы мероприятий, примечания.** |
| 1. | Привлечение родителей к обогащению физкультурного уголка «Неболейка» (изготовление атрибутов) | Сентябрь – ноябрь  *(пополнение – в течении года)* |  |
| 2. | Проведение совместных праздников | В течении года |  |
| 3. | Консультации для родителей | Сентябрь  Ноябрь  Март | «Наши дети и гаджеты»  «Безобидные сладости»  «Как воспитать у ребенка привычку к здоровому образу жизни» |
| 4. | Памятки для родителей | Октбярь  Декабрь  Апрель | «Формирование здорового образа жизни у детей»  «Режим ребенка»  «Десять советов родителям» |

**Заключительный этап**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Обобщение итогов работы с детьми |  |
| 2. | Подготовка отчета о проделанной работе и оформление материалов | май 2018 |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М. 1993.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-е издание - М.: Просвещение, 2011.
3. Голубева Л., Прилепина И. Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей. // Дошкольное воспитание №1, 2001.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». М., «Просвещение», 1972.
5. Мартынов С.М. Здоровье ребёнка в ваших руках. М.: Просвещение: 1999.
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.
7. Сочеванова Е.А. Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. – СПб.: Издательство «Детство пресс», 2008.
8. Проценко Е.А., Лебедева Н.В. Укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста посредством устного народного творчества и художественного слова // Молодой ученый. – 2016. - №10.