

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 65 «Фестивальный»**

**ПЛАН РАБОТЫ ПО САМООБРАЗОВАНИЮ
Дорошенко Елены Алексеевны
Воспитатель
на 2020 - 2021 учебный год**

Согласовано

Заместитель заведующего по УВР

" ____ " _____ 2020г.

г. Сургут 2020 г.

Тема самообразования: «Формирование здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста».

Актуальность проблемы: «Здоровье - это вершина, которую каждый должен покорить сам»

Охрана здоровья детей является важнейшее социальной задачей, так как состояние здоровья подрастающего поколения определяет будущее нашего общества. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Расширить представление детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем

Цель: Формирование у детей основ здорового образа жизни, осознанного выполнения правил здоровьесбережения, ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи:

1. Формирование у детей адекватного представления о строении собственного тела, назначении органов.
 2. Формирование представлений о необходимости заботы о своем здоровье.
 3. Формирование у детей основ рационального питания.
 4. Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.
 5. Систематически осуществлять весь комплекс оздоровительных мероприятий по закаливанию детского организма в ДОУ.
 6. Прививать навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.
 7. Развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.
 8. Формировать умение обращаться с опасными для здоровья предметами.
 9. Формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.
 10. Вовлечение детей и их родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания.
 11. Систематизировать изученную литературу.
- Срок реализации: 1 год (2020 – 2021 учебный год).

Направления самообразования:

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.

В изучении данной проблемы мы использовали следующие методы:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений и потешек;
- рассматривание сюжетных, предметных картинок;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;

- самомассаж;
- физкультурные минутки.

ПЛАН САМООБРАЗОВАНИЯ

№	Этапы	Планируемые мероприятия/работы по самообразованию	Сроки	Отметка о выполнении
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ РАБОТА:	1. Изучение учебной, справочной, научно-методической литературы. 2. Изучение Интернет-ресурсов. 3. Изучение опыта работы педагогов ДОУ по применению здоровьесберегающих технологий. 4. Разработка перспективного плана на год по формированию навыков здорового образа жизни у детей. 5. Разработка мультимедийных презентаций.	Сентябрь - май. В течение года. В течение года. В течение года.	
2.	ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА:	Практическая работа разбивается на три направления: 1. С воспитанниками: - Утренняя гимнастика, зарядка после сна, физкультминутки, прогулка, ходьба по массажным коврикам; полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры; мытье рук прохладной водой; облегченная форма одежды; соблюдение режима проветривания; применение луково - чесночной терапии. - Проведение НОД по	Ежедневно Составление комплекса бодрящей гимнастики, физминуток, пальчиковых игр на учебный год. 3 раза в неделю. Ежедневно. Дидактические игры: «Что такое дружба?», «Услышь	

		ЗОЖ и физической культуре. - Беседы о сохранении и укреплении здоровья. - Индивидуальная работа с детьми по усвоению культурно - гигиенических навыков, строению своего тела, знанию витаминов. 2. С родителями: - Индивидуальные беседы по ЗОЖ. - Консультации о ЗОЖ. - Подбор и изготовление памяток о здоровом образе жизни. - Создание альбома с изображением видов спорта. - Участие родителей в соревнованиях, конкурсах. - Анкетирование родителей - Инструктаж на тему: «Одеваемся по погоде». - Родительские собрания. - Оформление папки - передвижки «Здоровый образ жизни». - Выставка рисунков (родители + дети). 3. С педагогами: - Знакомство с опытом других воспитателей. - Оформление памятки: «Здоровый образ жизни». - Посещение районных и МО. - Отметить наиболее эффективные приемы и методы для сохранения и укрепления детей. - Консультация на тему: «Формирование здорового образа	меня», «Покажи части тела», «Разложи по порядку», «Витаминные домики», «Вода - наша помощница», «Вода это хорошо или плохо?», «От грядки до обеденного стола». В течение года. «Гигиена полости рта», «Профилактика ОРЗ», «В каких продуктах живут витамины», «Необходимость здоровой пищи», «Солнце, воздух и вода», «Закаливание детского организма», «Необходимость соблюдения режима дня в выходные и праздничные дни». В течение года.	
--	--	--	---	--

		жизни у детей младшего дошкольного возраста».		
3.	САМООТЧЕТ:			

Используемая литература:

1. Программа дошкольного образования «Детство» В.И. Логиновой, Т.И. Бабаевой.
2. Антропова М. В. Гигиена детей и подростков.
3. Белостоцкая Е. М. Гигиенические основы воспитания от 3 до 7 лет.
4. Ветлугина Н. А. Нравственно-эстетическое воспитание ребенка в детском саду.
5. Лукьянов М. О. Моя первая книга о человеке.
6. Марудова Е. В. Ознакомление дошкольников с окружающим миром.
7. Мосалова Л. Л. Я и мир: Конспекты занятий по социально-нравственному воспитанию детей дошкольного возраста.
8. С. А Козлова Я – человек. Программа социального развития ребенка.
9. Бетацци М. Идем гулять. Игры на свежем воздухе.