План по самообразованию воспитателя средней группы

Тема: **«Приобщение детей к здоровому образу жизни»**

Введение

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В. Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: "… с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все… ".

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью. В этом и есть противоречие: с одной стороны работа детского сада предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, что в свою очередь обеспечивается введением парциальных программ, реализацией программ дополнительного образования. С другой стороны для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Теоретические основы формирования навыков здорового образа жизни

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"; а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. В. А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом.

С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В. Н. Дубровский, Ю. П. Лисицын, Б. Н. Чумаков, психологии (О. С. Осадчук, экологии (З. И. Тюмасева, А. Ф. Аменд) и педагогики (В. Г. Алямовская, Г. К. Зайцев, Ю. Ф. Змановский, М. Лазарев, О. В. Морозова, Т. В. Поштарева, Л. Г. Татарникова, О. Ю. Толстова, О. С. Шнейдер и др.) .

Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет наиболее успешным, если:

-определено содержание понятия "здоровый образ жизни", включающего как биологические и социальные представления, так и экологические и раскрывающего зависимость здорового образа жизни от состояния окружающей экологической среды;

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как "не болезни". Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т. д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк, а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т. д.) .

Биологические потребности (голод, жажда и пр., потребность в безопасности, любви, присущие ребенку, как и взрослому, ни по отдельности, ни вместе не создают фундамента потребности в здоровом образе жизни, которую мы должны отнести к высшей потребности. И ее возникновение прямо связано с социально-гигиенической средой, в которой воспитывается ребенок.

Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием развития у него потребности в здоровом образе жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности.

Вторым по важности условием воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни является наличие в дошкольном учреждении специальной обучающей программы, которая была бы нацелена на приобретение детьми комплекса необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям, дело в том, что многие потребности связаны с привычками. Например, человек, привыкший утром и вечером чистить зубы, чувствует себя весьма некомфортно, если по каким-либо причинам лишен этой возможности. У него возникает потребность очистить полость рта. У человека, незнакомого с зубной щеткой, нет потребности не только чистить зубы, но даже полоскать рот. Его это не беспокоит.

Третьим условием формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни.

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях. –ОБЖ.

Четвертым условием формирования позиции созидателя своего здоровья является реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей. Сущность его заключается в создании взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей.

На основании вышеизложенного я и выбрала тему самообразования «Формирование основ здорового образа жизни». Над этой темой я работаю первый год, возраст детей: 4-5 лет (средняя группа) .

**Цель:** сохранить и укрепить здоровья детей. Способствовать формированию привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков у детей среднего дошкольного возраста.

**Задачи:** Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности.

Расширить представление детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем. Воспитывать у детей кгн.

В течении года проводить работу по следующим направлениям:

1. Работа с детьми

2. Взаимодействие со специалистами

3. Работа с родителями

4. Взаимодействие с руководством МДОУ

5. Обмен опытом с воспитателями через проведение открытого занятия

**Использовать методические приемы:**

• рассказы и беседы воспитателя;

• заучивание стихотворений;

• моделирование различных ситуаций;

• рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;

• сюжетно-ролевые игры;

• дидактические игры;

• игры-забавы;

• подвижные игры;

• психогимнастика;

• пальчиковая и дыхательная гимнастика;

• физкультминутки.

**Формы работы:**

• утренняя гимнастика (ежедневно) ;

• физкультурные занятия;

• музыкально – ритмические занятия;

• прогулки с включением подвижных игр;

• пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)

• оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно) ;

• физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно) ;

• ходьба по массажным коврикам

• спортивные досуги, развлечения, праздники

• беседы

• консультации

• родительские собрания

**Работа с детьми проводится по следующим направлениям:**

• Развивающие занятия на темы:

- Полезная и вредная пища

- Дорожка здоровья

- Рациональная пища

- Строение тела, органов

- Какими бывают люди?

- Почему ты растешь?

- Зачем нужна еда?

- Кто охраняет наш глаз?

- Зачем нам нужен нос?

- С утра до вечера

- Мои верные помощники и др. (см. Приложение 1)

• Дидактические игры:

- Что такое дружба?

- Услышь меня

- Покажи части тела

- Разложи по порядку

- Витаминные домики

- Вода- наша помощница

- Вода это хорошо или плохо

- Как надо заботиться о своем младшем друге?

- От грядки до обеденного стола

- Помоги зеленым друзьям и др.

• Индивидуальная работа с детьми по усвоению культурно-гигиенических навыков, строению своего тела, знанию витаминов и др.

• Проведение оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, зарядка после сна, физкультминутки, прогулка, полоскание рта после каждого приема пищи) ежедневно.

**1 Этап- Подготовительный Изучение психолого – педагогической, методической литераторы по теме самообразования**.

1.1.Список литературы:

-Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 4. - С. 14-17.

-Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. - 1998. - № 7. - С. 5 - 9.

-Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов-на-Дону.2005.

-Закаливание детей в современных условиях.Л. ВЕРЕМКОВИЧ, О. ИВАНОВА, И. ЛАШНЕВА,

-Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с.

-Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания / М. Маханева // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 2.

-Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. - 1996. - № 3. - С. 12 - 14.

-Конина Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект.- Айрис-пресс, 2007 -12 с.

**1.2.Изучение опыта работы воспитателей через интернет ресурсы**

-«Роль предметно-развивающей среды в приобщении детей к здоровом образу жизни». ( Нектова О.И. Воспитатель МДОУ№4  «Солнышко»)

# -Мастер – класс «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через русские народные игры» ( Дрямина Е.В., воспитатель МБДОУ детский сад № 17 «Гнёздышко» г. Воркута)

# -**«Приобщение детей** **к здоровому образу жизни» (**Автор: **Шацких Светлана Владимировна,** воспитатель, муниципальное дошкольное образовательное учреждение, детский сад N 73 «Мишутка» – Центр развития ребёнка, город Старый Оскол.

--**«Приобщение детей** **к здоровому образу жизни» ( Автор: Балонеску О.А. воспитатель "Детский сад "Ромашка""**Ханты - Мансийский автономный округ).

-Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды. (Автор: Березченко Светлана Алексеевна, воспитатель  
д/с №17 г.Алексеевка Белгородская область).

#### 1.3 Организация семинара для педагогов.

Тема: «Формирование здорового образа жизни дошкольников в   
условиях ДОУ и семьи»

План:    
1.Предварительная работа:   
-Анкетирование педагогов.   
-Анкетирование родителей.   
2. занятие:   
-Теоретические вопросы.   
Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», компоненты здорового образа жизни.   
Форма проведения – круглый стол.   
3.Задачи работы в ДОУ по формированию ЗОЖ.   
-Формы работы с семьей по формированию ЗОЖ.   
Работа в подгруппах.   
Задание:   
-Составить рекомендации для родителей по формированию ЗОЖ

дошкольника.   
-Составить картотеку пословиц, поговорок, загадок о здоровье.   
4. занятие:   
1.Анализ составленных рекомендаций для родителей.   
Форма проведения – круглый стол.   
5.Практикум:    
Комплекс упражнений дыхательной гимнастики   
.Задание:   
Планирование и организация совместных форм работы с семьей, направленных на формирования ЗОЖ

* 1. Диагностика детей (приложение 1)

**2 этап Работа с родителями**

**Работа с родителями осуществлялась с помощью:**

**• Проведения родительских собраний на заданную тему.**

• Индивидуальных консультаций на тему здорового образа жизни: гигиена полости рта, профилактика ОРЗ, необходимость зарядки по утрам, дневного сна

• Вывешивание информации в родительском уголке

-анкеты-опросники по данной теме.