План самообразования

«Формирование навыков здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста»

«Здоровье — это вершина,

которую каждый должен покорить сам».

Восточная мудрость

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.

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, 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. Для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка, необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, обеспечить достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности - в образовательную. А это в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки 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.

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. Мы, 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.

Поэтому, особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

1. Занятия физкультурой, прогулки.
2. Проведение закаливающих процедур.
3. Рациональное, здоровое питание.
4. Соблюдение правил личной гигиены.
5. Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение медицинских рекомендаций.
6. Формирование понятия «не вреди себе сам».
7. Бережное отношение к окружающей среде, к природе.

Изучая методический материал по теме самообразования, я пришла к выводу, что для воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни необходимо наличие четырех условий.

Гигиенически организованная социальная среда нахождения 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.

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.

Поэтому, выбрав тему самообразования «Формирование навыков здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста», я поставила перед собой следующую цель и задачи:

Цель:

Формирование у детей основ здорового образа жизни, осознанного выполнения правил здоровье сбережения, 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.

Срок реализации: 1 год (2019 – 2020 учебный год).

Работа проводится в течение года по следующим направлениям:

1. работа с детьми;
2. взаимодействие со специалистами (мед.сестра ДОУ, инструктор по физической культуре, психолог);
3. работа с родителями;
4. взаимодействие с руководством ДОУ.

Для реализации поставленных задач существуют следующие условия: музыкальный, физкультурный залы, физкультурный уголок в группе, медицинский кабинет, спортивная площадка, наличие методического, игрового материала для освоения темы.

В процессе работы используются методические приемы: рассказы воспитателя; беседа с детьми; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Формы работы: утренняя гимнастика (ежедневно); физкультурные занятия (по плану); музыкально – ритмические занятия; прогулки с включением подвижных игр; пальчиковая гимнастика (во время режимных моментов); зрительная, дыхательная гимнастика на занятиях; оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно); физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях); закаливающие процедуры; спортивные досуги, развлечения, праздники; беседы, консультации.

План работы по самообразованию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание работы | Сроки выполнения | Темы мероприятий, примечания.  (заполняется в процессе реализации плана) |
| 1 | Изучение учебной, справочной, научно-методической литературы | В течении года |  |
| 2 | Изучение интернет-ресурсов | В течении года |  |
| 3 | Изучение опыта работы педагогов ДОУ по применению здоровьесберегающих технологий. | Сентябрь - Октябрь |  |
| 4 | Разработка перспективного плана на год по формированию навыков здорового образа жизни у детей. | Сентябрь - май |  |
|  | Разработка мультимедийных презентаций | Сентябрь-Декабрь | «Эликсиры жизни – витамины»;  «Здоровье в наших руках»;  «Сбалансированный рацион питания»;  «Рационное питание»;  «Здоровое питание детей»;  «Здоровьесберегающие технологии в детском саду» |
| 5 | Разработка конспектов и проведение ОД по формированию навыков здорового образа жизни | Сентябрь - май | «Полезная и вредная пища», «Строение тела», «Какими бывают люди?», «Почему ты растешь?», «Зачем нужна еда?», «Что охраняет наш глаз?», «Зачем нам нужен нос?», «Путешествие в Страну Здоровья». |
| 6 | Индивидуальная работа с детьми по усвоению культурно-гигиенических навыков, строению своего тела, знанию витаминов. | В течении года | Дидактические игры: «Что такое дружба?», «Услышь меня», «Покажи части тела», «Разложи по порядку», «Витаминные домики», «Вода - наша помощница», «Вода это хорошо или плохо?», «От грядки до обеденного стола». |
| 7 | Проведение оздоровительных мероприятий | В течении года | 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. |
|  | Взаимодействие со специалистами | В течении года | На протяжении всего года мед.сестра совместно с воспитателями следят за состоянием здоровья детей, участие на родительских собраниях для своевременного информирования родителей о профилактике заболеваний, об охране здорового образа жизни. Участие психолога в индивидуальных беседах с детьми о важности и пользе здорового образа жизни. Проведение занятий по физической культуре инструктором, согласно плану. |
|  | Проведение совместных детско–родительских праздников и досугов | В течении года | Зимняя спортивная олимпиада; спортивный досуг «А, ну-ка, папы»; совместное строительство ледяной горки на участке ДОУ. |
| 8 | Обогащение предметно-развивающей среды | В течении года |  |
| 9 | Консультации для родителей | В течении 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»; размещение наглядной информации в родительском уголке. |
| 10 | Мастер-класс для родителей в детском саду | Декабрь | «Здоровое питание наших детей» |
| 11 | Выступление на заседании ГМО воспитателей раннего возраста | Апрель | «Формирование навыков здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста» |
| 12 | Консультация для воспитателей | Декабрь | «Здоровое питание – основа процветания» |
| 13 | Самоанализ проделанной работы. Проведение открытой ОД для анализа со стороны коллег. | Ноябрь,  Апрель | «Путешествие в Страну Здоровья»,  «Учусь быть здоровым». |
| 14 | Отчет о проделанной работе. Обобщение результатов на заседании педагогического совета ДОУ | Май |  |
| 15 | Планирование деятельности и перспектив развития | Июнь - август |  |
| 16 | Самоанализ и самооценка ОД в своей группе | В течении года |  |

В ходе изучения темы самообразования была проанализирована методическая 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.