

**ПЛАН ПО САМООБРАЗОВАНИЮ**  
воспитателя Зуевой Елена Анатольевны  
по теме:  
**«Здоровье человека и окружающая  
среда»**  
на 2021-2022 учебный год

### **Цель работы:**

- повышение своего профессионального мастерства и компетентности в использовании здоровьесберегающих технологий в воспитательнообразовательном процессе детей старшего дошкольного возраста.

### **Задачи:**

- охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность посредством внедрения здоровьесберегающих технологий;
- расширять и закреплять представление детей о пользе для здоровья овощей, о сборе урожая и использовании в пищу различных частей огородных растений;
- формировать представления о значении санитарно-гигиенических процедур для здоровья человека;
- формировать представления дошкольников о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил;
- формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту;
- формировать у детей представления об особенностях жизни в большом городе; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека;
- формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье;
- Разработать перспективный план работы с детьми и родителями; - подготовить (провести) консультации для родителей и педагогов по теме самообразования;
- взаимодействовать с родителями по вопросу использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ и семье, объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы.

**Срок работы над темой самообразования:** 2021-2022 учебный год.

### **Актуальность.**

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идет

интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социальнодемографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об здоровом образе жизни.

### **Формы работы с детьми:**

- совместная деятельность воспитателя с детьми;
- индивидуальная работа с детьми;
- свободная самостоятельная деятельность детей.

### **Формы работы с родителями:**

- консультации;
- индивидуальные и групповые беседы;
- оформление наглядной информации (стенды, папки-передвижки); - привлечение к обогащению развивающей предметно-развивающей среды группы.

**Используемые технологии:** здоровьесберегающие, игровые, информационнокоммуникационные, личностно-ориентированные.

Ожидаемые результаты:

- овладение детьми навыками ЗОЖ;
- снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном учреждении заболеваний;
- совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;

- повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;
- стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

**Продукты педагогической деятельности в рамках самообразования по теме:**

- буклеты, памятки, брошюры, консультации и рекомендации для родителей. - Пополнение методической копилки.

**План саморазвития воспитателя: Подготовительный этап**

<i>Содержание работы</i>	<i>Цель</i>
Изучение методической литературы, периодических изданий, научной литературы, учебно-методической литературы.	Углубленное изучение методов и форм работы с детьми по теме самообразования.
Выбор конкретных приёмов, методов и видов работы по самообразованию.	Определить цели и задачи практической деятельности; средств и методов по профессиональному саморазвитию.
Изучение нормативных документов, периодических изданий.	Ознакомление с новой документацией по ведению педагогической деятельности в дошкольном учреждении.
Совершенствование работы с ПК. Использование образовательных интернет-ресурсов.	Освоение различных методов и приёмов обучения; использование их в своей деятельности.
Изучение и анализ психологопедагогической литературы. Анализ и оценка своей деятельности и деятельности детей.	Развитие личностных свойств, способствующих высоким результатам и устранению недостатков.
Освоение инновационных форм работы с семьёй. Изучение семей и педагогических возможностей родителей. Ознакомление с опытом коллег.	Освоить формы работы с родителями

Сообщение для родителей на тему «Слагаемые здорового образа жизни»	Привлечь внимание родителей к теме самообразования
--	--

Основной этап:

<i>Месяц</i>	<i>Работа с детьми</i>	<i>Работа с родителями</i>	<i>Развивающая среда</i>
Сентябрь	Занятие «Как устроено тело человека?» <i>Цель:</i> познакомить детей с внешним строением, возможностями тела человека (человек умеет смотреть, слышать, дышать, думать, бегать...) Беседа «Как растёт человек?» ДИ «Умею – не умею».	Методические рекомендации «Организация закаливающих процедур в домашних условиях» Анкетирование «Культура здоровья в детском саду»	Создание с детьми алгоритма. «Правила в картинках – правильная осанка». Создать стенд из детских работ.

<p>Октябрь</p>	<p>Презентация «Кожа – помощница». <i>Цель:</i> сформировать представление детей о защитной функции кожи человека; закрепить гигиенические навыки по уходу за кожей. Чтение худ. литературы: Н. Кнушевицкая «Кожа»; Г.Юдин «Микробы» Беседа «Первая помощь при порезах, ушибах и царапинах». <i>Цель:</i> учить детей правильно реагировать на небольшие травмы и умению оказать первую помощь.</p>	<p>Консультации: «Здоровые дети – в здоровой семье», «ОРВИ и грипп» Выставка рисунков детей и родителей «Наша здоровая и спортивная семья».</p>	<p>ДИ «Лабиринты здоровья». <i>Задачи:</i> закрепить знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Учить детей видеть границы рисунка (в данном случае дорожки, вести линии, не отрывая пальца от картинки; развивать мышление, логику, глазомер, усидчивость, волю; приучать охватывать всю картину целиком, мысленно строить маршрут «путешествия». <i>Материал:</i> карточки с изображением лабиринтов. <i>Описание:</i> перед ребёнком ставится задача: найти дорогу от предмета личной гигиены до части тела, для которой он предназначен. Объяснить, как и для чего используется данный предмет.</p>
----------------	---	---	---

<p>Ноябрь</p>	<p>Игра «Дышите – не дышите». <i>Цель:</i> дать знания о строении органов дыхания, о значении чистого воздуха для здоровья человека. Экспериментирование. Опыт «Много ли воздуха в лёгких?» <i>Цель:</i> показать необходимость упражнений, увеличивающих объём лёгких. Чтение х/л «Как стать Неболежкой» Н.Семёнова</p>	<p>Консультация для родителей «В здоровом теле-здоровый дух!».</p>	<p>Изготовление с детьми схем «Точечный массаж».</p>
---------------	--	--	--

<p>Декабрь</p>	<p>Беседа «Микробы и вирусы»  Цель: дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях. С\Р игра «Больница (лаборатория)  <i>Цель:</i> Познакомить детей с профессией – лаборант, закрепить знания о возбудителях болезней и способах борьбы с ними.  <i>Экспериментирование.</i> Опыт «Можно ли снег есть снег и сосульки?» <i>Цель:</i> на опыте показать детям, что снег превращается в грязную воду – источник болезней, учить делать выводы.</p>	<p>Консультации:  «Прогулка и её значение для здоровья ребёнка» Беседа «Выходные на свежем воздухе с ребёнком»</p>	<p>«Создание своей лаборатории в группе» — подбор игрового оборудования, изготовление совместного с детьми атрибутов к игре.</p>
----------------	---	--	--

<p>Январь</p>	<p>Беседа «Что происходит, когда мы едим?»  <i>Цель:</i> ознакомить детей с значением и работой пищеварительной системы организма.  Чтение х/л Н.Кнушевицкая «Зубы», «Желудок»;  Р.Корман и Л.Либерман «Эта вредная еда».  ДИ «Полезная и вредная еда»</p>	<p>Консультации: «Вкусно и полезно ли?» «Если ваш ребёнок – аллергик» Папка – передвижка «Зимние игры и развлечения»</p>	<p>ДИ «Вредно – полезно»  <i>Задачи:</i> формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать зрительное восприятие, произвольное внимание, логическое мышление, грамматически правильную речь.  <i>Материал:</i> парные карточки противоположные по значению к здоровью фишки – картинки с изображением действий вредных или полезных в той или иной ситуации  <i>Описание:</i>  1. Ребёнку предлагается рассмотреть картинки, и определить на каких из них изображены действия, вредящие здоровью человека, а на каких наоборот являющихся полезными.  <i>Вариант 2.</i> Ребёнку предлагаются карточки противоположные по значению к здоровью. Ему необходимо заполнить пустые окошки на их фишки – картинками, соответствующими условиям заданной ситуации.</p>
---------------	--	--	---

<p>Февраль</p>	<p>Беседа «Режим дня» Цель: сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. С\Р игра «Детский сад» (режимные моменты) <i>Цель:</i> показать в игре, как соблюдается режим дня в детском саду, подчеркнуть его важность. Чтение х/л О.Иваненко «Спокойной ночи» <i>Цель:</i> уточнить значение сна для здоровья человека»</p>	<p>Консультации «Лечебная гимнастика» «Стоп – грипп» Организация фотовыставки «Движение – жизнь» Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье!»»</p>	<p>Д\И «Что сначала – что потом (<i>режим дня</i>)» <i>Задачи:</i> закреплять представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья. Формировать умение связно, последовательно объяснить свои действия. <i>Материал:</i> сюжетные картинки с изображением действий, характерных для определённого периода суток. <i>Описание:</i> предложить ребёнку разложить картинки в правильной последовательности, объяснив при этом свой выбор.</p>
<p>Март</p>	<p>Беседа «Если хочешь быть – закаляйся!» <i>Цель:</i> Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека. Чтение х/л С. Михалков «Мимоза» <i>Цель:</i> дать представление о закаливании, о профилактики простудных заболеваний. Д\И «Оденься правильно» <i>Цель:</i> Продолжить знакомство со свойствами одежды в разные сезоны. Лепка «Как я делаю зарядку». <i>Цель:</i> продолжать учить изображать человеческую фигуру в движении, правильно соблюдая пропорции.</p>	<p>Консультации: «Влияние природных факторов на закаливание».</p>	<p>Создание выставки «Как я делаю зарядку» из детских работ (лепка)</p>

Апрель	Беседа «Осанка – стройная спина» <i>Цель:</i> познакомить детей с правилами сохранения правильной осанки.	Консультации: «Культурно – гигиеническое воспитание в семье» «Осанка и её значение для укрепления здоровья детей».	Создание стенгазеты: «Моя семья и спорт»
Май	Квест – игра для детей старшего дошкольного возраста по пожарной безопасности «Поможем фиксика Фраеру» Выставка детских рисунков «Как мы укрепляем здоровье!» Беседа «Правила поведения на воде» Цель: Формировать у детей навыки безопасного поведения на воде.	Консультации: «Здоровый образ жизни в семье» «Осторожно, клещи!» Консультации: «Летний отдых».	Оснащение группы для развития двигательной активности детей.
В течение года	Привлечение родителей воспитанников к изготовлению игр и материалов для обогащения центра здоровья своими руками.		

### Литература:

1. Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.;
2. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.:АРКТИ, 2002г.;
3. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.;
4. Яковлева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» — М. :Школьная Пресса, 2006г.;
5. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;
6. Брызгунов И.П. «Научите детей не болеть» — Москва, Гуманитарный издательский , 2004г.;
7. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;
8. Научно-практический журнал «Медработник» Дошкольного Образовательного

Учреждения №3, 2009г.;

9. Ресурсы сети Интернет, точка доступа: [www.refoteka.ru](http://www.refoteka.ru).