**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО САМООБРАЗОВАНИЮ**

**на 2014-2015**

**Воспитатель: Абрамова Елена Андреевна**

**2 младшая группа «Росинки» ЦРР – д/с №242**

***ТЕМА: «ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

***ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»***

**Цель:** организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

**Основные задачи:**

1) Воспитание у детей потребности в здоровье.  
2) Формирование целостного понимания здорового образа жизни.  
3) Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.  
4) Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.  
5) Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни, приемов интеграции разных видов деятельности.

**Предполагаемые результаты**

***Для детей:***

1) Сформированные навыки здорового образа жизни.  
2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.  
3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.  
4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

***Для родителей:***

1) Сформированная активная родительская позиция.  
2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.  
3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Тема*** | ***Содержание и формы работы с детьми*** | ***Содержание и***  ***формы работы с родителями*** |
| **Сентябрь** | **Ребёнок и здоровье** | 1. **Игра - занятие** «Помоги Незнайке сберечь здоровье»   **Цель**: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.   1. **Д/игра** «Кому что нужно», «К нам пришел Незнайка»   **Цель:** закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу; учить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды.   1. **Игры и упражнения по валеологии «Я и мой организм**»   (см. сборник игр)   1. **С/рол. игры** «Поликлиника», «Больница»   **Цель:** расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли.   1. **Чтение** К.Чуковский «Доктор Айболит» 2. **Факультативных занятий по раннему валеологическому образованию (**см. программу занятий**)** | **Фотовыставка:**  «Как я провел лето»  **Фотоотчет:** «Лето красное – пора прекрасная»  **Анкетирование родителей:** «Растем здоровыми?» (Работа д/с с семьей Осипова Л.Е.)  **Цель:** выявление роли физической культуры в семье.  **Рассылка информации на почту родителей**  **Папка – передвижка:** «Закаливание» |
| **Октябрь** | **Полезные продукты** | 1. **Занятие «**Фрукты полезны взрослым и детям»   **Цель:** Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.   1. **Дидактические игры** «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Умею-не умею» «Полезная и вредная еда»   **Цель:** Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты.   1. **Игры и упражнения по валеологии «Я и мой организм»**   (см. сборник игр)   1. **С/рол. игра** «Овощной магазин»   **Цель:** Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.   1. **Чтение** Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита» 2. **Продуктивная деятельность** Аппликация «Витаминный стол»   **Цель:** Продолжать знакомить детей с натюрмортом. Формировать умение перед наклеиванием правильно выложить овощи на блюдо. Закрепить знания о пользе фруктов.   1. **Факультативных занятий по раннему валеологическому образованию (**см. программу занятий**)** 2. **Развлечение** «Весёлые овощи»   **Цель:** Закрепить знания детей об овощах и фруктах, оставить им радость. | **Рассылка информации на почту родителей**  **Папка - передвижка:** «Что такое правильное питание»  **Папка - передвижка:** «Здоровье на тарелке» |
| **Ноябрь** | **Личная гигиена** | 1. **Беседа «Чистота и здоровье»**   **Цель:** Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.   1. **Дидактические игры** «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные причёски», «Вымоем куклу», «Правила гигиены»   **Цель:** способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять навыки ухода за волосами, знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности.   1. **Игры и упражнения по валеологии «Я и мой организм»**   (см. сборник игр)   1. **С/рол. игра** «Парикмахерская»   **Цель:** Закреплять знания о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения.   1. **Чтение** К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «девочка чумазая», З.Александрова «Купание», потешки : «Расти коса до пояса», «Водичка водичка» 2. **Факультативных занятий по раннему валеологическому образованию (**см. программу занятий**)** 3. **Развлечение** **«Мы котята шалунишки»**   **Цель:** Доставить детям ощущение радости. Учить заботиться о своем здоровье. Формировать интерес к движениям во всех их проявлениях. Взаимодействовать с родителями по формированию правильной осанки у детей. | **Рассылка информации на почту родителей**  **Памятка: «**Обувь дошкольника и здоровье**»**  **Индивидуальная беседа:** «Плоскостопие малыша»  **Совместное мероприятие с детьми и их родителями** (День Матери):  **Цель:** пропаганда здорового образа жизни |
| **Декабрь** | **Будем спортом заниматься** | 1. **Беседа** «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»   **Цель:** Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закремить название некоторых видов спорта.   1. **Дидактическая игра** «Назови вид спорта», «Узнай предмет по контуру»   **Цель:** Закрепить название некоторых видов спорта, учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.   1. **Игры и упражнения по валеологии «Я и мой организм»**   (см. сборник игр)   1. **«Путешествие в страну сказок»**   **Цель:** Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности.   1. **Продуктивная деятельность** Рисование «Разноцветные мячи»   **Цель:** Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.   1. **Факультативных занятий по раннему валеологическому образованию (**см. программу занятий**)** 2. **Спортивное развлечение** «Зимние олимпийские игры»   **Цель:** Воспитывать любовь к спорту, стремление участвовать в играх. Развивать в игровой форме основные физические качества силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движения. | **Рассылка информации на почту родителей**  **Фотовыставка:** «Здоровый ребенок в здоровой семье»  **Консультация:**  «Упражнения дыха -тельной гимнастики для часто болеющих детей»  **Консультация:**  «Физическая культура вашего малыша»  **Папка – передвижка**: «Чтобы дети не болели весной» |
| **Январь** | **Тело человека** | 1. **Беседа** «Моё тело»   **Цель:** Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.   1. **Дидактические игры** «Запомни движение», **«**Посылка от обезьянки»   **Цель:** Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.   1. **Игры и упражнения по валеологии «Я и мой организм»**   (см. сборник игр)   1. **Чтение** С.Прокофьев «Румяные щечки», Н.Саконская «Где мой пальчик» 2. **Разучивание самомассажа «Петушок»** 3. **Факультативных занятий по раннему валеологическому образованию (**см. программу занятий**)** 4. **Развлечение «Не болейка»**   **Цель:** Учить самостоятельно следить за своим здоровьем. Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. | **Рассылка информации на почту родителей**  **Папка – передвижка**: «Защищаем зрение»  **Папка – передвижка**: «Здоровье ребенка в ваших руках» |
| **Февраль** | **Витамины и здоровье** | 1. **Беседа** «Витамины и здоровье»   **Цель:** Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.   1. **Дидактические игры** «Угадай на вкус», «Назови правильно»   **Цель:** Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.   1. **Игры и упражнения по валеологии «Я и мой организм»**   (см. сборник игр)   1. **Продуктивная деятельность** Рисование «Витамины»   **Цель:** Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользах витаминов.   1. **Факультативных занятий по раннему валеологическому образованию (**см. программу занятий**)** 2. **Развлечение** «Таблетки растут на грядке, таблетки растут на ветке» | **Рассылка информации на почту родителей**  **Консультация**:  «Советы по предупреж-дению нарушения осанки у детей»  «Упражнения для формирования правильной осанки у детей»  **Папка – передвижка**: «Предупреждение плоскостопия у детей» |
| **Март** | **Врачи – наши помощники** | 1. **Занятие** «Врачи – наши помощники»   **Цель:** Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук   1. **Экскурсия в аптеку**   **Цель:** Познакомить детей с работой фармацевта: отпускает лекарства и витамины по рецептам врача.   1. **Игры и упражнения по валеологии «Я и мой организм»**   (см. сборник игр)   1. **С/рол. игры** «Аптека», «Больница»   **Цель:** Закрепить знание детей о профессии врача, способствовать формированию основ здорового образа жизни.   1. **Чтение** Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тамарой» 2. **Факультативных занятий по раннему валеологическому образованию (**см. программу занятий**)** 3. **День здоровья** | **Рассылка информации на почту родителей**  **Плакат:** «Мы за здоровый образ жизни»  **Папка – передвижка:** «Массаж против насморка» |
| **Апрель** | **Ребёнок на улицах города** | 1. **Занятие «**Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»   **Цель:** Познакомить детей с элементарными правилами поведения на улице, правилами дорожного движения, рассказать о светофоре.   1. **Беседа** «Если ты потерялся на улице»   **Цель:** познакомить детей с элементарными правилами поведения в сложных ситуациях, рассказать к кому можно обратится за помощью.   1. **Дидактическая игра** «О чём говорит светофор», «Что такое хорошо, что такое плохо»   **Цель:** закрепить знание детьми значения сигналов светофора; учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему и своему здоровью.   1. **Игры и упражнения по валеологии «Я и мой организм»**   (см. сборник игр)   1. **Подвижные игры** «Цветные автомобили»,«Воробушкии автомобиль» 2. **С/рол. игра** «Автобус»   **Цель:** Упражнять детей в навыках правильного поведения в транспорте, способствовать формированию культуры речевого общения.   1. **Чтение** С.Михалков «Дядя Степа–милиционер», В.Кли-менко «Зайка-велосипедист» 2. **Факультативных занятий по раннему валеологическому образованию (**см. программу занятий**)** 3. **Развлечение** «Незнайка на улице» | **Рассылка информации на почту родителей**  **Фотоконкурс:**  **«**Я и ребенок на улицах города».  **Консультация:** «Ребенок на улицах города». |
| **Май** | **Опасности вокруг нас** | 1. **Беседа** «Опасные предметы вокруг нас»   **Цель:** Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.   1. **Дидактическая игра** «Я знаю, что можно, что нельзя», «Наши помощники – растения»   **Цель:** Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.   1. **Игры и упражнения по валеологии «Я и мой организм»**   (см. сборник игр)   1. **С/рол. игры** «Семья», «Больница»   **Цель:** Способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную линию, закрепить знание о профессиях врача, медсестры.   1. **Факультативных занятий по раннему валеологическому образованию (**см. программу занятий**)** 2. **Развлечение** «Прогулки в лес – ведьмин суп»   **Цель:** Уточнить знания детей о ядовитых грибах, знакомить с правилами поведения в лесу. | **Рассылка информации на почту родителей**  **Папка – передвижка**: «Учим детей основам безопасности» **Консультация:** «Использование лекарственных растений для оздоровления ребенка»  **Выставка газет**  «Советы бабушки Крапивницы»  **Фотоотчет:** «Улыбайся на здоровье» |

**Список литературы:**

1. «Здоровый дошкольник 21 века» Антонов Ю.Е., Кузнецова М
2. «Здоровый малыш» (Программа оздоровления детей в ДОУ)
3. Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие. Учебно – методическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2004.
4. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»
5. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей. – М.: «Скрипторий 2003», 2007.
6. Журналы «Дошкольное образование».
7. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра. СПб. 1997.
8. Интернет журнал «Планета детства». Игры и упражнения по валеологии «Я и мой организм»,2012
9. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера , 2008
10. Куминова Е.В. Программа факультативных занятий по раннему валеологическому образованию. – Белово, 2010
11. Тарасова Т.А. «Я и мое здоровье».
12. Шарыгина Т.А. «Беседы о здоровье»
13. Шукшина С.Е. «Я и моё тело»
14. Щипицина Л.М. и др. Азбука общения. СПб. 1998