Тема самообразования: **«Формирование представлений старших дошкольников об организме человека и здоровом образе жизни в процессе познавательно-экспериментальной деятельности»**

Актуальность выбранной темы: проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Ее решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Если мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни на основе осознанного отношения к своим действиям, то это сформирует необходимые умения и навыки, полезные привычки у детей и обеспечит оценку и самоконтроль поведения для сохранения и укрепления своего здоровья.

**Цель:** формирование интереса и потребности к здоровому образу жизни и организму человека через познавательно-экспериментальную деятельность.

**Задачи:**

* Выявить уровень представлений детей о человеческом организме, его строении и функционировании, представлений о здоровом образе жизни.
* Разработать цикл мероприятийпознавательно-экспериментального характера, способствующих формированию первичных представлений о человеческом организме как важное условие формирования здорового образа жизни.
* Содействовать формированию представлений об организме человека и здоровом образе жизни посредством ООД познавательного характера.
* Повышение педагогической культуры родителей путем просвещения о ЗОЖ.

**Предполагаемый результат:**

* Сформированность необходимых умений и навыков, полезных привычек у детей и обеспечение оценки и самоконтроля поведения для сохранения и укрепления своего здоровья.
* Способствование эффективному самопознанию и формированию осознанного ценностного отношения к своему здоровью, сохранению и укреплению собственного организма.
* Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного пространства.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2015 – 2016****Старшая группа** | **2016 – 2017****Подготовительная к школе группа** | **2017 – 2018****Вторая младшая группа** | **2018 – 2019****Средняя группа** | **2019 – 2020****Старшая группа** |
| **Рабата с детьми**  | 1.Реализация проекта «Я расту здоровым»2. Беседы«Сколькими способами можно напиться?, «Зачем человеку уши?», «Наши зоркие глаза»3. Рассматривание плакатов «Какие виды закаливания бывают»4. Фото выставки «Здоровый образ жизни»5. С/р/и«Поликлиника», «Поездка на природу6. Д/и «Зачем человеку руки?», «Зеркало», «Как правильно ухаживать за зубами?»7. Чтение худ литературы Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании»,  Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр», Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. «Правила поведения для воспитанных детей», пословицы о здоровье.8. Развлечение «Что лучше руки или ноги?»,  «Быть здоровым – здорово!» 9. Опыты-эксперементы «Определение продуктов на вкус»10. Театрализация «Девочка чумазая», «Надо, надо, умываться…»11. Итоговое занятие **«**Что? Где? Когда?**»** | 1. Реализация проекта «Сундучок здоровья»2. Беседа «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Как себя вести, если ты простудился?», «Предметы гигиены»3. Рассматривание картин, плакатов «Наши врачи», «Кровеносная система», «Дыхательная система», «Скелет» и «Пищеварительная система»4.Фото выставки в «Игры на прогулке»,«Дорожка здоровья» 5. С/р/и «Больница», «На приёме у врача», «Кабинет окулиста»6. Д/и «Огород», «Фрукты-овощи»«Режим дня», «Полезные продукты»7. Чтение худ. литературы «Девочка чумазая», «Мойдодыр»,  С. Михайлова «Про мимозу», «Козлёнок, который не хотел умываться» азучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо», «Волшебный морж», 8. Развлечение «На спортивной площадке», «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит», «Вместе с мамой спортом занимаемся!» 9. Опыты и эксперименты «Льдинка-снежинка-капелька»10. Театрализация из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр»11. Итоговое занятие «В гостях у лесовечка» | 1. Реализация проекта «За здоровьем в д/с»2. Беседа «Я – человек, Мы все такие разные, но всё равно похожи друг на друга», «Как вырасти здоровым», «Зачем мне нужны ручки», Водные процедуры по утрам»,  «Мои глазки»,  «Мои волосы»,  «Я и моё настроение», «Что такое хорошо, что такое плохо»,  «Чтобы зубки были крепкими», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»3. Рассматривание и обсуждение плаката «Чистота – залог здоровья».  Рассматривание сюжетных картинок4. Фот овыставки «Самые полезные рецепты хорошего настроения» 5. С/и/р «Зачем соблюдать режим дня?», «Куклы обедают», «Правила поведения за столом», «Баю – баюшки – баю», «Укладываем дочку и сыночка спать»6. Д/и «Что было бы, если …»7. Чтение худ. литературы А. Волков «Азбука здоровья», К. Чуковского «Мойдодыр». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала «Приход королевы Зубной щётки», «О том, как мальчуган здоровье закалял», А. Бехтерева «Сон – волшебник». С. Михалков «Про мимозу» 8. Развлечение «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней»,   «Мой весёлый звонкий мяч», «Зимние игры и забавы», «Мы здоровью скажем: Да!», «Давайте жить дружно!»,«Лето красное – для здоровья время прекрасное» 9. Опыты и эксперименты со снегом, с водой10. Театрализация «Как Тимоша здоровье искал» 11. Итоговое занятие «Помогаем Крошу найти свое здоровье» | 1. Реализация проекта «Страна волшебная – здоровье»2. Беседа «Витамины для здоровья», «Целебная сила ягод», «Что такое микробы?»3. Рассматривание сюжетных картинок, плакатов «На зарядку становись», «Из чего я состою?», «Почему мы моем руки?», «В царстве лекарственных растений», «Весенняя прогулка»4. Фото выставки «Спорт в нашей семье», «Движение - жизнь», «Подвижные игры в нашей группе»,5. С/р/и «Магазин полезныхпродуктов», «Поможем колобку умыться»6. Д/и  «Волшебное зеркало»,«Разложи по порядку»,«Оденься по погоде»,«Лото осторожностей», «Составь портрет»7. Чтение худ. литературы Чтение отрывка из стихотворения Г. Остера «Вредные советы», А. Кардашова «За ужином», поговорок, про здоровье и спор8. Развлечение «Мой веселый звонкий мяч…, «Лето встречаем - здоровьем тело наполняем!»,«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Неболейка», «Зимнее путешествие колобка» 9. опыты, эксперименты «Здоровые зубы, здоровью любы»10. Театрализация «Друзья Вода и Мыло», «Кошкин дом»11.  Итоговое занятие «Вот оно мое здоровье» | 1. Реализация проекта «Мы - за здоровый образ жизни»2. Беседа «Как спорт влияет на здоровье», «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна тренировка», «Грязные руки»,3. Рассматривание плакатов, рисунка «Будь здоров без докторов»4. Фото выставки «Мы - за здоровый образ жизни», [«Неделя здоровья»](http://www.maam.ru/detskijsad/nedelja-zdorovja-360166.html)5. С/р/ «Повара, Здоровое питание», «Супермаркет», «Магазин: отделы овощной и кондитерский?», «Готовим обед»6. Д/и «Что перепутал художник», «Полезно или нет?», «Во саду ли, в огороде?»7. Чтение худ. литературы Ю. Тувим «Овощи», загадки об овощах и фруктах, К. Чуковский «Федорино горе», Л. Зильберг «Полезные продукты», поговорки о питании, Г. Немкиной, М. Савки «История феи Витаминки» 8. Развлечение «Отведём Карлсона к врачу», «В комнату снов», «Любимые подвижные игры» 9. Опыты  эксперименты, определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши, попрыгать, побегать не сгибая коленей, взять предмет одной рукой с зажатыми в кулачки пальцами10. Театрализация Драматизация глав из сказки Г. Немкиной, М. Савки «История феи Витаминки» 11. Итоговое занятие «Дорога к доброму здоровью» |
| **Работа с родителями** | 1.Родительское собрание «Здоровье детей в наших руках» 2. Консультация «Профилактика простудных заболеваний»3. Папка – передвижка «Советы родителям по укреплению здоровья детей»4. Презентация проекта «Я расту здоровым»5. Конкурс «Лучший семейный рецепт здоровой пищи»6. Анкетирование потребность в оздоровительных мероприятиях7. Презентация детского альбома «Здоровый образ жизни», «Правила Чистюли», 8. Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»9. Консультация «Профилактика простудных заболеваний», «Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей», «Играем вместе с детьми»10. Выставки книг: спорт, здоровый образ жизни | 1. Анкетирование «Я и мой ребенок»«Закаливание»2. Консультации «Представления детей о здоровье и здоровом образе жизни», «Телевизор и компьютер – друзья или враги» 3. Информационный стенд «Закаливание детей в домашних условиях»4. Мастер-класс по изготовлению массажных ковриков и дорожек5. Фото выставки в «Игры на прогулке»,«Дорожка здоровья»6. Беседа «Витаминный календарь, «Одежда и здоровье детей», 7. Выставка детской литературы про здоровый образ жизни 8. Презентация проекта «Сундучок здоровья»9. Итоговое занятие занятие «В гостях у лесовечка» 10. семинар-практикум «Здоровый ребенок – успешный ребенок»  | 1.Анкетирование «Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в семье». 2. Консультация «Здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в ДОУ», «Каким бывает отдых», «Как научить детей правильно дышать!», «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребёнка», «Осторожно, лето!»3. Информационный стенд      «Здоровье в порядке -  спасибо зарядке!», «Безопасность зимой», о профилактике гриппа, «Организация закаливания детей в домашних условиях»4. Мастер – класс «Применение здоровьесберегающих технологий в семье»5. Оформление стенгазеты «Как я провёл лето!», фотоальбома «Отдыхаем всей семьёй»,   «Мой любимый выходной», «Самые полезные рецепты хорошего настроения»6. Беседа – обсуждение «Федеральный государственный  образовательный стандарт в дошкольном образовании», «Как правильно научить ребенка одеваться и раздеваться?»,  «Об удобной одежде у детей в группе и на улице»7. Выставки детской литературы «Здоровый образ жизни»8. Презентация проекта «За здоровьем в д/с»9. Показ итогового занятие по валеологии Итоговое занятие «Помогаем Крошу найти свое здоровье»10. Семинар практикум «Особенности детского массажа» | 1. Анкетирование «Ваши дети и их здоровье»2. Консультации «Сохранение и физического и психического здоровья детей, совместное создание психологического комфорта», «Профилактика плоскостопия»,«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»3. Информационный стенд  «Прививки», «Организация профилактических мероприятий против гриппа и ОРВИ», «Профилактика нарушения осанки у детей», «Гимнастика язычка», «Наши зеленые друзья»4. Мастер – класс «Какие продукты вредны детям»5. . Фотовыставки «Спорт в нашей семье», «Движение - жизнь», «Подвижные игры в нашей группе»6. Беседы «О необходимости витаминизации, о пользе кислородного коктейля»7. Выставки детской литературы8. Презентация проекта «Страна волшебная – здоровье»9. Показ итогового занятия  занятие «Вот оно мое здоровье» 10.семинар практикум (видеопоказ)- «Пальчиковая гимнастика» | 1. Собрание [«Здоровье-главная ценность человеческой жизни»](http://www.maam.ru/detskijsad/plan-scenarii-roditelskogo-sobranija-zdorove-glavnaja-cenost-chelovecheskoi-zhizni.html) 2. Анкетирование «Здоровье детей в наших руках»3. Информационный стенд   «Закаливание-источник бодрости и здоровья», «Мыло — наша жизнь»4. Мастер-класс «Физические упражнения для красивой осанки» 5. Фото выставки» Мы - за здоровый образ жизни», [«Неделя здоровья»](http://www.maam.ru/detskijsad/nedelja-zdorovja-360166.html)6. Беседы «Дорожка здоровья», «Профилактика гриппа» 7. Консультации «Секреты долголетия», «Как поддержать здоровье в осенний период», [«Психологическое здоровье дошкольника»](http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-psihologicheskoe-zdorove-doshkolnika.html)8. Презентация проекта «Мы - за здоровый образ жизни»9. Итоговое занятие Дорога к доброму здоровью»10. Семинар практикум [«Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях ДОУ и семьи»](http://www.maam.ru/detskijsad/seminar-praktikum-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-doshkolnikov-v-uslovijah-dou-i-semi.html)рисунков на тему физкультуру я люблю |
|  **Работа с педагогами**  | 1. Мастер-класс «Где прячется здоровье»...2. Консультации «Безобидные сладости», Как сохранить здоровье дошкольников»3. Распространение опыта «Режимные моменты в нашей группе»4 Открытое занятие «Тайны язычка»5. Выступление на педсовете «Где прячется здоровье»...6. Семинар-практикум «Реакционные игры»  | 1. Мастер-класс «Применение оздоровительных технологий в учебно-воспитательном процессе»2. Консультации «Развитие речи детей средствами физкультурно - оздоровительной работы»,  «Пусть наши дети будут здоровыми!»3. Распространение опыта «О самом главном - здоровье»4. Открытое занятие«В гостях у лесовечка»5. Выступление на педсовете «Приобщение детей к здоровому Участие в бибинаре по ФГОС и ЗОЖ  | 1.Мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии дляукрепления здоровья детей дошкольного возраста»2. Консультация «Подвижные игры и упражнения с детьми на природе», « «Профилактика ОРВИ у детей дошкольного возраста»3. Распространения опытаОпыт работы «Формирование привычек к ЗОЖ у младших дошкольников» «Профилактика простудных заболеваний как одно из средств формирования ЗОЖ дошкольников»4. Открытое занятие «Огородные приключения Витаминчика», 5. Выступление на педсовете «Компьютерная зависимость6. Семинар-практикум  «По изготовлению картотеки игры по валеологии»  | 1.Мастер-класс «Если хочешь быть здоровым»2. Консультация «Сохрани свое здоровье сам», «Витамины и минералы – незаменимые компоненты в питании»3. Распатроненные опыта «Берегите зрение детей»4. Открытое занятие «Вот оно мое здоровье»5. Выступление на педсовете «Здоровый ребенок — здоровое общество»6. Семинар-практикум «Дыхательная гимнастика вместе с мамой, вместе с папой» | 1. Мастер-клас «По изготовлению пособия Человек и его строение»2. Консультации «Здоровая пища», «Культура здорового образа жизни»3. Распространение опыта «Приобщение дошкольников к ЗОЖ средствами физкультуры и спорта» 4. Открытое занятие «Победим мы грипп»5. Выступление на педсовете «Роль комнатных растений в создании здоровьесберегающей среды»6. Семинар-практикум «Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста». |
| **Развиваю-щая среда**  | 1.Изучение методической литературы, разработка перспективного плана2. Разработка картотек: валеологических игр, пальчиковых гимнастик, гимнастик пробуждения, гимнастики для глаз, релаксационных упражнений и т.д.3. Сбор книг по теме выставки книг: спорт, здоровый образ жизни4.Сбор фотографий для выставки «Здоровый образ жизни»5. Подбор плакатов, сюжетных картинок, худ. литературы6. Изготовление атрибутов к театрализованной деятельности  | 1.Изучение научной литературы2. Разработка перспективного плана.3.Оформление картотеки 4. Изготовление пособий для проведения утренней гимнастики, гимнастики пробуждения.5. Сбор фотографий по теме «Игры на прогулке»,«Дорожка здоровья»6. Создание комплекта демонстрационного и раздаточного материала для занятий7. Подбор плакатов, сюжетных картинок, худ. литературы 8. Изготовление атрибутов к театрализованной деятельности | 1. Изучение научной литературы2. Разработка перспективного плана3. Изготовление атрибутов к театрализованной 4. Изготовление Дидактическая игра «Что было бы, если …»5. Разработка картотеки: подвижных и спортивных игр, пальчиковых гимнастик, утренних гимнастик, гимнастики для глаз, гимнастики после сна, артикуляционной гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминуток6. Создание медиа-коллекции электронной презентации по темам: «Спорт», «ЗОЖ» для дальнейшего использования в образовательном процессе | 1. Изучение научной литературы2. Разработка перспективного плана3. Атрибуты для проведения перечисленных мероприятий4. Сбор фотографий по теме выставки5. Изготовление атрибутов к театрализованной деятельности6. Сбор информации по информационному стенду 7. Создание комплекта демонстрационного и раздаточного материала для занятий | 1. Изучение научной литературы2. Разработка перспективного плана3. Сбор материалов и фотографий на темы 4. Создание комплекта демонстрационного и раздаточного материала для заняти5. Изготовление атрибутов к театрализованной деятельности6. Подбор плакатов, сюжетных картинок, худ. литературы7. Сбор книг по теме выставки книг: спорт, здоровый образ жизни |
|  | 1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни3. Выполнение режима дня дома в выходные дни4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками5. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр6. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С7. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендациями врача 8. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни |