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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совместная деятельность взрослых и детей** | | | |
| № | **Мероприятие** | **Цель:** | **Срок проведе-ния** |
| 1 | **Вводное занятие «Внешнее и внутреннее строение человека»** | Уточнить представления о внешнем облике человека, частях тела, лица. Закрепить знания об органах чувств, их роли. Формировать представление о внутреннем строении человека. Формировать представление: в здоровом теле – здоровый дух | Октябрь |
| 2 | Дидактическая игра «Зеркало» | Развитие умения посмотреть на себя со стороны | Октябрь |
| 3 | Дидактическая игра «Зачем человеку руки?» | Знакомить детей со значением рук | Октябрь |
| 4 | Развлечение «Что лучше руки или ноги?» | Выяснить сходство и различие в строении и значении рук и ног человека | Октябрь |
| 5 | **Занятие «Скелет человека»** | Формировать элементарные знания об опорно - двигательном аппарате человека (скелете, мышцах). Раскрыть значение и важность знаний физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц | Ноябрь |
| 6 | Развлечение «Что могут делать руки и ноги?» | Продолжать формировать представления о взаимодействии рук и ног при осуществлении различных действий | Ноябрь |
| 7 | Игра-конкурс «Какими способами можно очистить свою кожу?» | Продолжать формировать у детей гигиенические навыки | Ноябрь |
| 8 | **Занятие «Знакомство со своей кожей»** | Дать общие знания основные функции кожи, расширить представления детей о свойствах кожи, запомнить как правильно ухаживать за кожей | Декабрь |
| 9 | Игра «Как правильно сделать перевязку?» | Уточнить с детьми причины возникновения ран и их последствия, научить детей правильно обрабатывать рану | Декабрь |
| 10 | Театрализованная игра «Девочка чумазая» | Учить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды | Декабрь |
| 11 | **Занятие «Зубки мои, зубки»** | Расширить представления детей о роли гигиены зубов средствами экспериментальной деятельности. Показать детям, как влияет на состояние зубов вредная и полезная пища | Декабрь |
| 12 | Дидактическая игра «Как правильно ухаживать за зубами?» | Дать понять причины повреждения зубов, научить правильно чистить зубы | Декабрь |
| 13 | Игра-конкурс «Сколькими способами можно напиться? | Сформировать у детей представления о том, что любое действие можно выполнить разными способами; продолжить закрепление гигиенических навыков | Январь |
| 14 | Игра-конкурс «Сколькими способами можно есть хлеб?» | Продолжить закрепление гигиенических навыков, разных способов выполнения действий | Январь |
| 15 | **Занятие «Тайны язычка»** | Расширять представление детей с органами чувств (язык); познакомить с его функциями | Январь |
| 16 | **Занятие «Сердце и сосуды»** | Дать детям первые представления о крови и кровеносной системе. Познакомить детей с понятиями «кровь», «сердце», «сосуды», «пульс» (их функции и расположение в теле человека, назначение) | Февраль |
| 17 | Дидактическая игра «Зачем человеку уши?» | Продолжать знакомить с функциями ушей | Февраль |
| 18 | **Занятие «Мои верные помощники – уши»** | Расширять представления о роли органов чувств: уши в жизни человека | Февраль |
| 19 | Дидактическая игра «Почему у нас два глаза?» | Изучать свойства зрительного аппарата путем экспериментирования | Март |
| 20 | Дидактическая игра «Глаза могут не только смотреть» | Сформировать представление о том, что глаза могут выполнять несколько функций | Март |
| 21 | **Занятие «Наши зоркие глазки»** | Познакомить детей со строением и функциям глаз . Дать детям доступные для понимания знания о глазах, их назначение и роли в жизни человека | Март |
| 22 | Дидактическая игра «Зачем нам нос?» | Систематизация знаний о носе как важном органе | Март |
| 23 | **Занятие «Путешествие в страну носиков»** | Сформировать у детей анатомо-физиологические представления о строении носа; познакомить с функциями носа | Март |
| 24 | Дидактическая игра «Гигиена» | Показать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены | Март |
| 25 | **Занятие «Сохраним свое здоровье»** | Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь | Апрель |
| 26 | Театрализованная игра «Надо, надо, умываться…» | Закреплять знания о предметах личной гигиены умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности | Апрель |
| 27 | **Итоговое занятие «Что? Где? Когда? »** | Закреплять и обобщать знания детей о средствах укрепляющих здоровье, формировать положительную мотивацию детей на ведение здорового образа жизни | Май |
| 28 | Валеологические игры | Формировать у детей валеологическую культуры, интерес к оздоровлению собственного организма, ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих | В течение года |
| 29 | Загадки о частях тела и предметах ухода за ними | Закреплять знания о частях тела и ухода за ним | В течение года |
| 30 | Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Больница», «Аптека». | Уточнять и расширять представление детей о правилах поведения в общественных местах; вызвать интерес к профессии врача, желание больше узнать о медицинских работниках, дать дошкольникам представление о необходимости бережного отношения к своему здоровью | В течение года |
|  | | | |
| **Работа с родителями** | | | |
| **№** | **Мероприятие** | **Цель** | **Срок проведения** |
| 1 | Родительское собрание «Здоровье детей в наших руках» | Познакомить родителей с приоритетным направлением, подвести к пониманию значимости этой работы с детьми | Сентябрь |
| 2 | Консультация «Профилактика простудных заболеваний» | Познакомить родителей с профилактическими мероприятиями | Октябрь |
| 3 | Конкурс «Лучший семейный рецепт здоровой пищи» | Расширять знания о многообразие здоровой пищи; поделиться опытом | Ноябрь |
| 4 | Выставки книг: спорт, здоровый образ жизни | Заинтересовать родителей о литературе здорового образа жизни | Декабрь |
| 5 | Папка – раскладушка «ЗОЖ семьи» | Просветительская работа с родителями в области здоровьесбережения в семье | Январь |
| 6 | Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» | Вызвать эмоциональный отклик, создать атмосферу радости от совместной деятельности родителей и детей | Февраль |
| 7 | Папка – передвижка «Советы родителям по укреплению здоровья детей» | Привлечение родителей к здоровому образу жизни... | Март |
| 8 | Презентация проекта «Я расту здоровым» | Формирование интереса к движениям и здоровому образу жизни; разумного отношения к своему здоровью | Апрель |
| 9 | Презентация детского  альбома «Здоровый образ  жизни» | Приобщать родителей к здоровому образу жизни, делится опытом | Май |
| 10 | Анкетирование,  индивидуальные беседы | Приобщение родителей к воспитательно-образовательному процессу, повышение заинтересованности в результате совместной работы детского сада и семьи по данной теме | В течении года |

**Литература**

1. Авксентищева О. Изучи себя сам. Обруч, 2001,№ 5
2. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботится о своем здоровье.М.: Вентана Граф, 2004
3. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду.
4. Иванова А.И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек.М.: Творческий центр Сфера, 2004
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2004
6. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М., 2002
7. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: «Линия-пресс», 2000
8. Куркина, К.И. Здоровье – стиль жизни / К.И. Куркина. – М., 2008
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: Аркти, 2000
10. Мартынов, С.М. Здоровье ребенка в ваших руках / С.М. Мартынов. – М.: «Просвещение», 1995
11. Теплякова С.А. Учимся быть здоровыми. Тамбов, 1995
12. Пиль, А. Моё тело / А. Пиль. – М.: «Издательство АСТ», 2001
13. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье / Т.А. Шорыгина. – М., 2003