

План по самообразованию

« Формирование основ здорового образа жизни»

Тема: « **Формирование основ здорового образа жизни**»

Цель: Организовать благоприятные условия для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью .

Задачи: Формировать представление о том, что здоровым быть хорошо, а болеть – плохо; создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия. Особое внимание уделить : занятие физкультурой, прогулки, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, создание условий для полноценного сна.

Литература:

1. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ.
2. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.
3. Калинина Т.В. Развитие дошкольника, пальчиковые игры и упражнения.

Актуальность выбранной темы определяется следующими положениями.

Физическое состояние подрастающего поколения на современном этапе характеризуется устойчивыми негативными тенденциями. Снижения уровня здоровья детей, каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, увеличение хронических заболеваний детей. Болезнь может изменить все перспективы личности, характер ее ориентации на будущее.

Острота темы подтверждается объективной важностью проблемы, заключающейся в непреходящей ценности здоровья, сохранение и укрепление которого зависит от позиции самого ребенка (его знаний, умений, действий) по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Формирование основ здорового образа жизни у детей – важная педагогическая задача.

Сентябрь	Изучение литературы по теме Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ.
Октябрь	«Формирование фундамента здорового образа жизни»
Ноябрь	Консультация для родителей «Формирование здорового образа жизни»
Декабрь	Организация физкультурно - оздоровительной работы (гимнастика, закаливание)
Январь Февраль	Изучение, применение Комплексы гимнастики (утренняя, после сна)
Март Апрель	Методика сохранения здоровья, пальцевыми упражнениями, упражнения для повышения памяти, внимания.
Май	Выставка детских рисунков « Здоровому всё здорово»

Для родителей были разработаны и использованы как

-агитационные листы (« Точечный массаж», « Дыхательные гимнастики»)

- памятки («Здоровье – главное богатство человека»,

- «Зимние виды спорта»).
- папки- передвижки (Витамины и минералы в питании. Целебные свойства овощей, фруктов и ягод»).
 - Консультации « Закаливание в дошкольном возрасте»

Также проводились индивидуальные и групповые беседы по вопросам проведения оздоровительных мероприятий в домашних условиях: утренняя гимнастика, дневной сон, гигиена полости рта.

В дальнейшем в своей работе я планирую больше внимание уделять родителям, которые очень часто ссылаются на сильную занятость и не хотят замечать проблемы в жизни и здоровье своего ребенка.