

**ПРОГРАММА САМОРАЗВИТИЯ
Воспитателя МБДОУ детский сад «Лучик»
Румянцевой Ольги Георгиевны.**

Тема: «Формирование валеологической культуры младших дошкольников с использованием современных здоровьесберегающих технологий».

«Кто не ценит собственного здоровья,
Тот меньше заботится и о других людях». В.М. Шепель

Современная система образования претерпевает сегодня целый ряд изменений, выражающихся в изменении содержания образования, применении новых педагогических, в том числе здоровьесберегающих, технологий и других инноваций. Это требует от педагогов широты эрудиции, активности, способности к анализу и самоанализу, готовности к нововведениям.

Одним из таких важнейших направлений в работе образовательных и, в первую очередь, дошкольных учреждений является здоровьесбережение.

Почему сегодня здоровьесберегающее направление в работе ДОУ зачастую рассматривается как инновационное?! Ведь в детских садах, казалось бы, всегда здоровью детей уделялось немало внимания?!

Это потому, что в современных условиях здоровьесбережение – ключевой элемент нового мышления, который требует пересмотра, переоценки всех компонентов образовательного процесса. Оно радикально меняет саму суть и характер процесса, ставя в центр его здоровье ребёнка.

Становится, очевидно, что современное образование не может готовить человека к выполнению каких-либо социальных или профессиональных функций без учёта состояния его здоровья и целенаправленной работы в этом направлении. Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников.

Однако, как показывает практика, большинство дошкольных образовательных учреждений далеко не в полной мере реализуют имеющиеся возможности. В преодолении сложившейся ситуации особенно важна роль педагога, воспитателя как носителя и проводника социальных ценностей, среди которых одной из приоритетных признаётся здоровье ребёнка.

Актуальность:

Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Актуальность здоровьесберегающего направления, тем не менее, порождает ряд противоречий:

- Между возросшей потребностью в педагоге, обладающим глубокими знаниями о здоровьесберегающих подходах, технологиях и недостаточной разработанностью научных основ проблемы здоровьесбережения;
- Большим резервом здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе, с одной стороны, и недостаточной реализацией этих возможностей – с другой;
- Высоким уровнем требований к здоровью детей и зачастую ограниченными возможностями педагогических кадров создавать здоровьесохраняющую среду, использовать в своей деятельности программы, методики и технологии, отвечающие принципам здоровьесберегающего обучения.

Цель: повышение своего уровня компетентности и профессионализма в изучении здоровьесберегающих технологий; внедрение и применение технологий в работе с детьми, педагогами и родителями, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- 1. Определение дефицита компетентности, диагностика профессиональных барьеров.**
- 2. Изучить учебную, справочную и научно-методическую литературу по данной теме.**
- 3. Планировать работы на основе изученных видов, методов и приемов здоровьесбережения.**
- 4. Обновить центр двигательной активности.**

5.Расширить знания детей, продолжать знакомить детей с правилами гигиены.

6.Содействовать становлению культуры здоровья и валеологическому просвещению родителей.

Ожидаемые результаты:

- Повышение компетентности в вопросах здоровьесберегающих технологий;
- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников;
- Обновление двигательной активности;
- Совершенствование навыков самостоятельности, расширения знаний детей;
- Становление культуры здоровья и валеологическое просвещение родителей.

Этапы работы по самообразованию:

Подготовительный.

- 1.Проведение самодиагностики (анкетирование) (приложение № 1)
- 2.Изучение методической литературы (приложение № 2)
- 3.Проведение диагностики (детей) (приложение № 3)

Основной.

- 1.Разработка планов взаимодействия с: детьми, родителями, педагогами
- 2.Обновление центра двигательной активности нестандартным физическим оборудованием, дидактическими играми, картотеками, пособиями по валеологии.
- 3.Разработка проектов «Если хочешь быть здоров!», «Лекарственные травы».

Заключительный.

Проведение диагностики с целью отслеживания результатов работы.

Приложение № 1

Диагностика уровня саморазвития профессионально-педагогической деятельности Л.Н. Бережнова.

Назначение.

Известно, что саморазвитие характеризуется стремлением развиваться, наличием качеств личности, способствующих саморазвитию, и возможностей

реализации себя в профессиональной деятельности.

Тест «Рефлексия на саморазвитие» включает 18 вопросов и по три предполагаемых ответа на каждый. Однозначно выбранные ответы позволяют определить уровень стремления к саморазвитию, самооценку своих качеств, способствующих саморазвитию, оценку возможностей реализации себя в профессиональной деятельности (в данном случае оценка проекта педагогической поддержки как возможности профессиональной самореализации).

Инструкция. Ответьте на все 18 вопросов, выбирая только один из предложенных вариантов ответа. Для этого после каждого вопроса нужно обвести букву а, б или в

Вопросы;

1. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.

- а) целеустремленный;
- б) трудолюбивый;
- в) дисциплинированный.

2. За что вас ценят коллеги?

- а) за то, что я ответственный;
- б) за то, что отстаиваю свою позицию и не меняю решений;
- в) за то, что я эрудированный, интересный собеседник.

3. Как вы относитесь к идее педагогической поддержки?

- а) думаю, что это пустая трата времени;
- б) глубоко не вникал в проблему;
- в) положительно, активно включаюсь в проект.

4. Что вам больше всего мешает профессионально самосовершенствоваться?

- а) недостаточно времени;
- б) нет подходящей литературы и условий;
- в) не хватает силы воли и упорства.

5. Каковы лично ваши типичные затруднения в осуществлении педагогической поддержки?

- а) не ставил перед собой задачу анализировать затруднения;
- б) имея большой опыт, затруднений не испытываю;

в) точно не знаю.

6. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.

- а) требовательный;
- б) настойчивый;
- в) снисходительный.

7. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.

- а) решительный;
- б) сообразительный;
- в) любознательный,

8. Какова ваша позиция в проекте педагогической поддержки?

- а) генератор идей;
- б) критик;
- в) организатор.

9. На основе сравнительной самооценки выберите, какие качества у вас развиты в большей степени.

- а) сила воли;
- б) упорство;
- в) обязательность.

10. Что вы чаще всего делаете, когда у вас появляется свободное время?

- а) занимаюсь любимым делом;
- б) читаю;
- в) провожу время с друзьями.

11. Какая из нижеприведенных сфер для вас в последнее время представляет познавательный интерес?

- а) методические знания;
- б) теоретические знания;
- в) инновационная педагогическая деятельность.

12. В чем вы могли бы себя максимально реализовать?

- а) если бы работал так, как и прежде;

- б) считаю, что в новом проекте педагогической поддержки;
- в) не знаю.

13. Каким вас чаще всего считают ваши друзья?

- а) справедливым;
- б) доброжелательным;
- в) отзывчивым.

14. Какой из трех принципов вам ближе всего и какого вы придерживаетесь чаще всего?

- а) жить надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы;
- б) в жизни всегда есть место самосовершенствованию;
- в) наслаждение жизнью в творчестве.

15. Кто ближе всего к вашему идеалу?

- а) человек сильный духом и крепкой воли;
- б) человек творческий, много знающий и умеющий;
- в) человек независимый и уверенный в себе.

16. Удастся ли вам в профессиональном плане добиться того, о чем вы мечтаете?

- а) думаю, что да;
- б) скорее всего да;
- в) как повезет.

17. Что вас больше привлекает в проекте педагогической поддержки?

- а) то, что большинство учителей одобряют идею педагогической поддержки;
- б) не знаю еще;
- в) новые возможности преподавательской деятельности и перспектива самореализация.

18. Представьте, что вы стали миллиардером. Что бы вы предпочли?

- а) путешествовал бы по всему миру;
- б) построил бы частную школу и занимался любимым делом;

в) улучшил бы свои бытовые условия и жил в свое удовольствие.

Ключ к тесту.

Вопрос Оценочные баллы ответов:

1 а – 3; б – 2; в – 1 10 а – 2; б – 3; в – 1

2 а – 2; б – 1; в – 3 11 а – 1; б – 2; в – 3

3 а – 1; б – 2; в – 3 12 а – 1; б – 3; в – 2

4 а – 3; б – 2; в – 1 13 а – 3; б – 2; в – 1

5 а – 2; б – 3; в – 1 14 а – 1; б – 3; в – 2

6 а – 3; б – 2; в – 1 15 а – 1; б – 3; в – 2

7 а – 2; б – 3; в – 1 16 а – 3; б – 2; в – 1

8 а – 3; б – 2; в – 1 17 а – 2; б – 1; в – 3

9 а – 2; б – 3; в – 1 18 а – 2; б – 3; в – 1

Суммарное число баллов распределяется в следующем порядке:

Суммарное число баллов Уровень стремления к саморазвитию

18-24 Очень низкий

25-29 Низкий

30-34 Ниже среднего

35-39 Средний

40-44 Выше среднего

45-49 Высокий

50-54 Очень высокий

Самооценка личностью своих качеств, способствующих саморазвитию, определяется по ответам на вопросы 1, 2, 6, 7, 9, 13. Суммарное число баллов в указанных вопросах распределяется в следующем порядке:

Суммарное число баллов Самооценка личностью своих качеств

18-17 Очень высокая

16-15 Завышенная

14-11 Нормальная

11-9 Заниженная

8-7 Низкая

Оценка проекта педагогической поддержки как возможности профессиональной самореализации определяется по ответам на вопросы 3, 5,8, 12, 17. Суммарное число баллов в указанных вопросах распределяется в следующем порядке:

Суммарное число баллов Оценка проекта педагогической поддержки

15-14 Как возможности профессиональной самореализации.

13-11 Как необходимого и достаточного для самореализации.

10-9 Скорее как перспективного для самореализации.

7-6 Неопределенная оценка, скорее как неперспективного для самореализации.

5 Как недостойного внимания в плане самореализации.

Анкета для выявления способности педагога к развитию.

Отвечая на вопросы анкеты, поставьте, пожалуйста, около каждого номера балл:

- 5 – если данное утверждение полностью соответствует вашему мнению;
- 4 – скорее соответствует, чем нет;
- 3 – и да, и нет;
- 2 – скорее не соответствует;
- 1 – не соответствует.

1. Я стремлюсь изучить себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни была занята делами.
3. Возникающие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя для этого специальное время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
9. Я верю в свои возможности.
10. Я стремлюсь быть более открытым человеком.
11. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.
12. Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты.
13. Я получаю удовольствие от освоения нового.
14. Возрастающая ответственность не пугает меня.
15. Я положительно бы отнеслась к продвижению по службе.

Итог. Обработка анкеты.

Посчитайте общую сумму баллов анкете.

Если у вас набралось 55 и более баллов, вы активно реализуете свои потребности в саморазвитии.

Набрав от 36 до 54 баллов, вам придется признать, что у вас отсутствует сложившаяся система развития.

Набрав от 15 до 35 баллов, вы должны понять, что находитесь в стадии остановившегося развития.

Приложение № 2.

Изучение нормативно-правовой документации по вопросам

дошкольного воспитания:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015)
- 2.Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- 3.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N

26 (с изм. от 04.04.2014) "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Изучение учебной и методической литературы:

1. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Лазарева Н. Е. Программа по валеологии для детей старшего дошкольного возраста. Ярославль, 2006.
3. Муравьев А. В., Зайцев Л. Г. Введение в валеологию: учебно-методическое пособие. – Ярославль, 1997
4. Новикова И. М. Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009.
5. Терпугова Е. А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
6. Фролова Е. С., Цветкова Е. Э. Познай себя: учебно-методическое пособие по формированию у детей дошкольного возраста теоретических знаний и практических навыков ЗОЖ. – Ярославль.

Приложение № 3.

Для определения уровня сформированности знаний и представлений дошкольников о здоровом образе жизни нами были использованы диагностические материалы И. М. Новиковой. В процессе работы на начальном этапе нами были определены уровни сформированности представлений и навыков здорового образа жизни. На завершающем этапе была приведена повторная диагностика.

Цель методики: диагностика представлений дошкольников о здоровом образе жизни.

Для диагностики представлений дошкольников о здоровом образе жизни был сконструирован оригинальный диагностический комплекс, включающий: беседу, диагностические задания, проблемные ситуации, рисуночный тест, проективный вербальный тест, наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности и в свободном общении.

Структура диагностического комплекса:

- 1 задание - беседа;
- 2 задание - диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?»;
- 3 задание - диагностическое задание «Полезная покупка»;
- 4 задание - проблемная ситуация «Необычное угощение»;
- 5 задание - рисуночный тест «Полезная для здоровья покупка»;
- 6 задание - проблемная ситуация «Место для отдыха»;
- 7 задание - игровая ситуация «Больница»;
- 8 задание - игровая ситуация «Телевизор дома»;
- 9 задание - игровая ситуация «Компьютерные игры»;
- 10 задание - наблюдения за детьми в свободном общении.

1 задание – беседа «Представлений о здоровье и ЗОЖ».

Цель беседы: выяснение элементарных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, понимание дошкольниками взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни.

Строилась на основе разработанных нами следующих вопросов:

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Где человек может заболеть - на улице или дома?
4. От какой пищи человек будет здоров?
5. Зачем детям нужно спать днем?
6. Как люди лечат болезни?
7. Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

2 задание - диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?»

Цель задания: выявление представлений дошкольников об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Педагог предлагал ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе «телефонного» разговора педагог выяснял, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражал удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорил: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагал: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ.

Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагал ребенку пояснить свой рисунок и фиксировал эти пояснения.

3 задание - диагностическое задание «Полезная покупка».

Цель задания: выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

Оборудование: листы бумаги А4, цветные карандаши, «телефон».

В качестве «товара» были использованы чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, калейдоскоп.

Педагог показывал лежащие на столе предметы и говорил дошкольнику: «Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья».

В протоколе фиксировалась последовательность выбора предметов ребенком и его объяснения.

4 задание - проблемная ситуация «Необычное угощение».

Цель задания: выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.

Дошкольнику предлагали войти в кабинет, где на столе стоял поднос с «угощением», а рядом со столом на полу лежала красивая груша. На подносе были разложены несколько карамелек в фантиках, печенье, недоеденный леденец, банан в потемневшей кожуре, пирожное «Корзиночка» с двумя сидящими на креме мухами,

обкусанная и неаккуратно завернутая шоколадка, недоеденная и неаккуратно завернутая шоколадная конфета, стакан с недопитым соком.

Педагог предлагал дошкольнику поднять с пола грушу, и говорил: «Вкусная груша, жаль, что она стала грязная, давай положим ее на поднос. Смотри, здесь кто-то ел вкусную еду и немного оставил нам. Может, угостимся? Что ты выберешь?»

В протоколе фиксировали последовательность выбора «угощения» только если дошкольник настаивал на нем, несмотря на то, что его внимание обратили на недоброкачественность продукта. В этом случае «угощение» у ребенка забирали, разъясняли опасность употребления такого продукта в пищу и заменяли «угощение» полноценным продуктом.

5 задание - проблемная ситуация «Место для отдыха».

Цель задания: выявление представлений дошкольников о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Ребенку предъявляли четыре картинки, на которых было изображено следующее:

- 1) улица большого города, по которой едет транспорт;
- 2) лесная поляна с ромашками;
- 3) комната с сидящим перед телевизором мальчиком;
- 4) предметы одежды, бытовой техники и косметики.

Педагог говорил: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; иногда можно отправиться на распродажу в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

6 задание - рисуночный тест «Полезная для здоровья покупка».

Цель задания: выявление представлений дошкольников о полезных для здоровья предметах.

Проводился с детьми через неделю после выполнения диагностического задания «Полезная покупка» (оборудование: листы бумаги А4 и цветные карандаши). Результаты теста позволили сравнить содержание графического и вербального (с опорой на реальные предметы) выражения представлений детей по обозначенному вопросу.

Педагог говорил ребенку: «Представь, что мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно сделать разные покупки: купить игрушки, еду, одежду, книги, бытовую технику и много другого. Нарисуй, пожалуйста, что полезное для здоровья ты выберешь и купишь в этом магазине».

После выполнения задания педагог предлагал дошкольнику пояснить свой рисунок и фиксировал эти пояснения.

7 задание - игровая ситуация «Больница»

Цель задания: анализ отношения дошкольников к роли больного.

Ребенку предлагали поиграть в «Больницу», выбрать роль в этой игре, затем объяснить свой выбор.

8 задание - игровая ситуация «Телевизор дома».

Цель задания: выявления представлений детей дошкольного возраста о влиянии на здоровье просмотра телевизионных передач.

Во время подготовки атрибутов для сюжетно-ролевой игры «Семья» не-ожиданно для ребенка педагог, исполняя роль представителя службы доставки товаров на дом, вносил коробку с «телевизором», устанавливал его. Во время «настройки» «телевизора» выясняли заинтересованность ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, предпочтения просмотра, основание выбора передачи, длительность просмотра.

9 задание - игровая ситуация «Компьютерные игры».

Цель задания: выявления представлений детей дошкольного возраста о влиянии на здоровье данного вида игр.

Ребенку предлагали совместно со взрослым подготовить атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Магазин». Во время этой деятельности педагог раскрывал

коробку, в которой находились диски с компьютерными играми и клавиатура компьютера. Выясняли желание ребенка приобрести эти вещи в «магазине», предпочтения при выборе игр, уточняли наличие игрового опыта, доступность компьютера дома, отношение ребенка к компьютерным играм.

10 задание - наблюдения за детьми в режимные моменты и в свободном общении.

Цель наблюдения:

- а) изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; они включали наблюдения за мытьем рук; полосканием полости рта после еды, поведением во время занятий физической культуры, закаливающих мероприятий, прогулки, свободной игровой деятельности;
- б) изучение психологического климата группы через эмоциональное принятие или непринятие детьми педагогов.

Диагностическое исследование проводилось индивидуально с каждым ребенком, его результаты фиксировались в протоколе.

Уровни знаний детей.

.Высокий.

Ребенок владеет элементарными знаниями о строении человеческого организма, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы. Практически по всем направлениям дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы, часто проявляя валеологическую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку демонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных задач. У ребенка чувствуется желание вести здоровый образ жизни. Его представления носят в общем целостный характер.

Средний.

Ребенок отчасти владеет валеологическими знаниями, какие-то темы позволяют ему быть более активным в общении с воспитателем, он относительно уверенно отвечает на вопросы по теме беседы (но на все и иногда допускает

ошибки). Это позволяет сделать вывод о валеологической избирательности ребенка, о разрозненности его представлений.

Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку демонстрировать валеологические знания, однако особенного желания вести здоровый образ жизни у него не наблюдается.

Низкий.

Ребенок слабо владеет валеологическими знаниями, какие-то разделы позволяют ему быть активным в общении с воспитателем, но чаще всего активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большую часть вопросов ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем.

Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка и обнаруживает у него разрозненность валеологических представлений. У ребенка не сформирована валеологическая компетентность, он не подготовлен к решению конкретных валеологических задач.

План взаимодействия с детьми.

Сентябрь

«Как устроено тело человека» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.

«Безопасность», с.84 Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, его организм;

-голова - вверху (самое надежное место);

- руки;

- ноги - удерживают тело.

Проверить работу сердца. Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека, «Изучаем свой организм». Рассмотрение фотографий с описанием внешнего облика.

Октябрь

«Личная гигиена» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.98

Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

Надо, надо умываться по утрам и вечерам (театр на фланелеграфе «Все зверята любят мыться»).

Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как надо умываться».

Чтение: «Мальчик грязнуля» Толстой Л.Н. «Федорино горе» К.И.Чуковский

Ноябрь

«Что мы делаем, когда едим» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.

«Безопасность», с.89

Познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.

Ситуации «Помощники человека» Беседы на тему «Что у меня внутри?», «Зачем нужно питаться, двигаться, трудиться?».

Декабрь

«Отношение к больному человеку» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.

«Безопасность», с.95

Объяснить детям, что для человека самое главное – здоровье. По возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности.

Стараться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.

Ситуации «Навестим больного друга», «Если заболела бабушка, мама...»,

Упражнения: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» (обучение различным видам самомассажа).

Дидактическая игра «Служба спасения 01,02,03».

Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Аптека», «Больница с разными отделениями».

Январь

«Микробы и вирусы» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.96

Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах). Беседы «Осторожно, грипп», «Кто нас лечит?», «Поговорим о болезнях», «Как защитить себя от микробов». Упражнения: «Мойте руки перед едой», «Мытье игрушек»

Февраль

«Витамины и здоровый организм» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.102

Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

Дать детям сведения о лекарствах (их пользе, вреде). Применение по назначению врача, чужих лекарств не брать, о витаминах, продуктах, где они есть. Беседа «О роли лекарств и витаминов»

Дидактическая игра «Что купить в магазине?» С. р. игра «Магазин (овощной)».

Март

«Режим дня» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.106

Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, развивать у детей представления о полезности физической активности для организма. Культура поведения за столом (театр игрушки «Кукла обедает») Беседа «Культура поведения во время еды». Чтение: С. Махоткин «Завтрак»

Д. Грачев «Обед» О. Григорьев «Варенье»

Апрель

«Здоровая пища» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.104

Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Беседы «Мы составляем меню на один день», «Что я знаю о своем здоровье (что мне можно есть, а чего нельзя)».

Дидактическая игра «Ядовитые грибы и ягоды».

Загадки об овощах, фруктах, грибах, ягодах.

С. р. игра «Столовая».

Май

«Солнце, воздух и вода» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.108

Объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности, рассказать о профилактике заболеваний (воздушных и солнечных ваннах, массаже, закаливании)

Беседа с показом «О профилактике заболеваний»

Научить находить точки для выполнения массажа.

Подготовить девочку - массажистку для игры в «Больницу» (новый кабинет).

План взаимодействия с родителями.

Сентябрь

Буклеты: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто»

Октябрь

Консультации: «Ребенок и компьютер», «Профилактика плоскостопия», «Как правильно чистить зубы».

Ноябрь

Мини-лекция+ практическая работа «Здоровьесберегающее пространство детского сада и дома».

Декабрь

Наглядная информация «Растем здоровыми».

Январь

Памятки: «Спортивный досуг семьи. Движения и игры на прогулке»

«Режим и его значение в жизни ребенка»

Февраль

Родительское собрание «Оздоровление детей в детском саду»;

Изготовление буклетов «Гимнастика пробуждения после сна»

Март

Наглядная информация «Период выздоровления»

Апрель

Памятка «Чистота - та же красота»

Май

Наглядная информация «Здоровье каждого человека – это его богатство»!

Анкетирование родителей и опрос детей: «Секреты здоровья ребёнка».