**ПЛАН ПО САМООБРАЗОВАНИЮ**

**воспитателя**

**Дронченко Юлии Константиновны**

**2022-2023гг.**

**Тема: «Приобщение детей дошкольного возраста**

**к ценностям здорового образа жизни**

**посредством здоровьесберегающих технологий»**

**Цель:** Повышение своего теоретического уровня профессионального мастерства и компетентности по вопросу формирования привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Повысить свой уровень самообразования путём изучения новой нормативно-правовой, научной, организационно-методической литературы, учебной, справочной литературы, Интернет- источников по вопросу формирования у детей дошкольного возраста привычек здорового образа жизни и привитию стойких культурно - гигиенических навыков.

2.Участие в конкурсах и фестивалях по приобщению детей к здоровому образу жизни в ДОУ.

3.Расширить свои знания о разнообразных методах охраны и укрепления здоровья детей и применять их на практике.

4.Закреплять умение моделировать работу на основе изученных видов, приемов и способов.

5.Совершенствовать физическое развитие детей, повышать свойства их организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.

6.Повысить заинтересованность воспитанников к ведению здорового образа жизни.

7.Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.

8.Усвоить правила правильного питания и закрепить представление о пользе овощей и фруктов.

9. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

10. Привлечь родителей воспитанников к активному взаимодействию в системе «педагог-ребенок-родитель». Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

11. Подготовить методический материал, картотеку «Сбалансированное питание», картотеки «Упражнения с массажным мячиком».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Форма работы |
| Сентябрь | 1. Выбор и определение темы самообразования2. Планирование работы по теме самообразования.3.Знакомство с теоретическими знаниями о разнообразных методах охраны и укрепления здоровья детей. Изучение литературы, отбор технологий, подбор диагностического материала.  4. Изучение вопросов организации и проведения ОД, составление консультаций, рекомендаций, брошюр, памяток на тему «Приобщение детей к здоровому образу жизни».1. Анкетирование родителей2.Составление анкет для проведения анкетирования на тему«Здоровье вашего ребенка»  1.Презентация: ««Овощи и фрукты - полезные продукты»2.Игровая деятельность: пальчиковые игры, подвижные игры.3.Дидактические игры «Угадай витамин», «Назови полезный продукт», «Витаминное угощение». | **Организационная****Работа с родителями****Работа с детьми** |
| Октябрь | Рассылка по электронной почте: Консультация для родителей «Приобщение детей к здоровому образу жизни в семье»Презентация «Утренняя зарядка – залог хорошего дня». Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности. Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.Совместная игровая деятельность: Дидактическая игра «Правильный режим дня».   | **Работа с родителями****Работа с детьми** |
| Ноябрь | Рассылка по электронной почте: консультация «Утренняя зарядка – залог хорошего дня»Составление комплекса упражнений с массажным мячиком. Формировать у детей навыки личной гигиены; учить видеть красоту в чистоте и опрятности. Беседа «Чистота – залог здоровья! Почему мне нужно мыть руки перед едой?»Выставка рисунков «Здоровые продукты».  | **Работа с родителями****Оснащение педагогического процесса и формирование развивающей среды****Работа с детьми** |
| Декабрь | Рекомендации: «Особенности культурно-гигиенических навыков детей среднего дошкольного возраста»ОД «В гостях у гигиены». Формировать знания детей о правилах личной гигиены и умениями пользоваться предметами личной гигиены.Чтение сказок К. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе»Совместная продуктивная деятельность и выставка рисунков «Мой любимый Мойдодыр» | **Работа с родителями****Работа с детьми** |
| Январь | Рассылка по электронной почте: консультация для родителей: «Телевизор, компьютер, телефон и физическое здоровье».«Оздоровительная гимнастика для глаз».Беседа на тему «Мой организм – органы чувств (зрения и слуха)»  Формировать элементарные представление детей об органах чувств – глазах, ушах, их функциях. Показать детям, какую роль играет зрение и слух в жизни человека. Воспитывать стремление заботиться о своем здоровье.Зрительная гимнастика: «Снежинка», «Крошка Енот» и др.Игровая деятельность: Дидактическая игра «Дорисуй» | **Работа с родителями****Работа с детьми** |
| Февраль | Рассылка по электронной почте: Памятка «Правильная осанка». Изготовление картотеки игровых оздоровительных игр и упражнений.Беседа на тему «Правильная осанка». Формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, выработки правильной осанки. Закреплять знания детей о правильной осанке и профилактике ее нарушения. Учить детей осознанно относиться к своему здоровью.Упражнения для правильной осанки: «Коромысло», «Объятия»,«Ножницы», «Перекатывание брёвен», «Лягушки» и др. | **Работа с родителями****Оснащение педагогического процесса и формирование развивающей среды****Работа с детьми** |
| Март | Онлайн - рекомендации для родителей: «Рецепты вкусной и здоровой пищи. ОД «Полезная и вредная еда»Учить детей осознанно подходить к своему питанию; дать знание о пользе витаминов, их значении для укрепления здоровья.Игровая деятельность: дидактические игры «Полезные продукты», «Что за каша?», «Правильный режим дня» и др.Подбор специальных пособий, книг, альбомов;- подбор демонстрационного материала по теме;- пополнение видеотеки по оздоровлению и физическому развитию дошкольников. | **Работа с родителями****Работа с детьми****Оснащение педагогического процесса и формирование развивающей среды** |
| Апрель | Онлайн- консультация для родителей «Игровой самомассаж для детей».Конкурс детских рисунков для детей и родителей «Мой любимый вид спорта». Выставка совместных творческих работ.Оформление стенгазеты «День здоровья»Игровая деятельность: самомассаж- «Поиграем с носиком»;- «Поиграем с ручками»;- «Поиграем ушками»;- «Поиграем ножками» и т.д. | **Работа с родителями****Работа с детьми** |
| Май | Рассылка по электронной почте: Презентация альбома «Наши достижения».Презентация «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»Презентация «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»Оформление фотоальбома «Здоровые дети – счастливые дети» | **Работа с родителями****Работа с детьми** |
| В течении года | Прохождение курсов, вебинаров (повышение квалификации) по теме самообразования. Составление картотеки оздоровительный гимнастик «Минутки здоровья» (пальчиковых, для глаз, дыхательных, бодрящих, ортопедических, артикуляционных).Формирование и оформление методической копилки.Разработать схемы, модели, алгоритмы по теме самообразования.Создать презентации по теме самообразования. Презентации «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «В гостях у гигиены» и др.Обогащение РППС зоны оздоровительной направленности в группе ДОУ.Участие личное педагога, воспитанников, родителей совместно с детьми по обогащению РППС, различных творческих конкурсах. | **Организационная** |