

**ВОСПИТАТЕЛЬ**  
**Ковалева Алла Игоревна**

4 года соответствие занимаемой должности  
(стаж педагогической работы) (кв. категория)

**ПОРТФОЛИО ПО САМООБРАЗОВАНИЮ НА ТЕМУ:**  
**«Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни»**  
(название темы)  
на 2020 – 2021 учебный год  
старшая группа «Колобок»

## «Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни»

### Актуальность.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей.

Почему я выбрала данную тему? Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности в работе в детьми.

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

**Цель:** Формировать у дошкольников здорового образа жизни и использование здоровьесберегающих технологий в совместной работе с детьми.

### **Постановка цели предполагает решение задач:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.
2. Способствовать усвоению у младших дошкольников правил соблюдения гигиенических правил и норм.
3. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе здоровой культуры.

### **Формы работы с детьми:**

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия, музыкально – ритмические занятия, прогулки с включением подвижных игр.
- пальчиковая гимнастика во время режимных моментов
- зрительная и оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки
- спортивные досуги, развлечения, беседы.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Овладение детьми дошкольного возраста навыками ЗОЖ.
2. Формировать потребность дошкольников в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.
3. Снижение количества заболеваний у часто болеющих детей в группе.
4. Повышение заинтересованности родителей в укреплении здоровья своих детей.

### **Этапы работы:**

- 1 ЭТАП информационно-аналитический (*вводно-ознакомительный*)  
изучение научной и учебно – методической литературы
- 2 ЭТАП — внедрение в практику.
- 3 ЭТАП — представление опыта работы по теме

**Перспективный план работы  
на 2020 – 2021 учебный год.  
Старшая группа**

Месяц	Самообразование	Дети	Родители
август	1.Работа с Интернет – ресурсами. 2.Изучение методической литературы по теме самообразования. 3.Разработка мероприятий по теме самообразования (перспективного плана работы на учебный год)	Игра «Магазин. Овощи и фрукты- полезные продукты». НОД с презентацией «Я расту здоровым!» Дидактические игры: «Угадай витамин», «Назови полезный продукт».	Анкетирование родителей «О здоровом образе жизни» Цель: Выявление представлений родителей о факторах, влияющих на здоровый образ жизни ребенка.
сентябрь	1.Совершенствовать предметно-развивающую среду группы для успешного формирования основ ЗОЖ. 2.Создание методических разработок по изучаемой теме.	НОД «Незнайка в стране полезных продуктов» НОД «Вредные микробы» Отгадывание загадок про части тела. НОД Дидактические игры: «Да и нет», «Кто у нас красивый», «Угадай, кто позвал».	Индивидуальные беседы с родителями по теме «Спортивная одежда и обувь для занятий физкультурой»
октябрь	Изучение опыта работы коллег через Интернет-ресурсы.	Игра «Волшебный массаж» НОД «Полезная и вредная еда»	Консультация для родителей «Что нужно знать о закаливании»
ноябрь	Пополнение предметно-развивающей среды группы для успешного формирования основ ЗОЖ у младших дошкольников.	НОД «Почему люди болеют» НОД «Чтобы зубы не болели.» Дидактические игры: «Назови предметы», «Покажи части тела» Упражнение «Как чистить зубы»	Консультация для родителей «Берегите глазки»
декабрь	Работа с методической литературой по заданной теме.	НОД «Польза воды» Закаливающие процедуры с водой. НОД «Закаливание» Проведение закаливающих мероприятий с использованием здоровьесберегающих технологий.	Выставка методической и детской литературы и наглядного материала для родителей заданной теме.

январь	Повышение знаний, сбор материала по изучаемой теме.	НОД «Чистота и здоровье» НОД «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». Пальчиковая гимнастика: «Белочка», «Цветочек», «Апельсин».	Консультация для родителей «Игры с детьми зимой на свежем воздухе» Цель: Расширение знаний родителей о играх в зимний период времени с детьми.
февраль	Поиск и разработка наглядных, демонстрационных, электронных материалов к проведению образовательной деятельности с детьми с использованием здоровьесберегающих технологий.	НОД «Помоги себе и своему другу.» Цель: Закреплять основные правила безопасного поведения детей в быту. Физкультурный досуг детьми и родителями «День здоровья!»	Представление родителям материала, игр, закалывающих упражнений, литературы по заданной теме.
март	Размещение материала по теме самообразования на профессиональных сайтах, обмен опытом с педагогами.	НОД «Спорт – это сила и здоровье». НОД «День подвижных игр на свежем воздухе» П/и «Кот и мыши», «Воробушки и автомобиль», «Беги, что назову»	Индивидуальные беседы с родителями об успехах детей по изучаемым темам.
апрель	Изучение дополнительной методической литературы.	НОД «Носик, уши и глаза помогают нам всегда.» НОД «Путешествие воздушных человечков». Цель: 1.Формировать представления о роли солнца, воздуха, воды и витаминов в жизни человека. 2.Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Проведения с детьми комплекс упражнения для глаз.	Консультация для родителей «Развиваем мелкую моторику младших дошкольников»

май	Работа с методической литературой и картотекой подвижных игр по заданной теме.	Сюжетно-игровое занятие: «Путешествие в лес» и использованием здоровьесберегающих технологий.	Анализ, обмен информацией с родителями по заданной теме.
-----	--	---	--