**Тема по самообразованию** **«Формирование осознанного отношения детей 5-6 лет к ЗОЖ»**

**Направление РДДМ**

**Воспитатель**:Куликова Елена Вячеславовна

**Специальность:** Воспитатель

**Образование:** Магистратура

**Стаж: с 2014г**

**Квалификационная категория: Соответствие занимаемой должности**

**Дата начала работы над темой:** сентябрь 2023 г.

**Предполагаемая дата окончания работы:** май 2024г.

**Отчет по самообразованию на тему****: «Формирование осознанного отношения детей 5-6 лет к ЗОЖ»**

**Направление РДДМ**

Принимая во внимание, что состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его социализации, формирование его полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития и учитывая, что задача сохранения и укрепления здоровья детей является одной из самых актуальных, я и выбрала тему

: «Формирование осознанного отношения детей 5-6 лет к ЗОЖ»

Направление РДДМ

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

• Занятия физкультурой, прогулки.

• Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.

• Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.

• Бережное отношение к окружающей среде, к природе.

• Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций.

• Формирование понятия «не вреди себе сам».

Над темой я работала 1 год, возраст детей: 5-6 лет (старший возраст). Свое самообразование по данной теме я начала с изучения литературы по данному направлению:

Алферова В.П. (ред.) Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина, 1991

Голубева Л., Прилепина И. Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей. // Дошкольное воспитание №1, 2001

А. К. Бондаренко Дидактические игры в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. -М. :Просвещение, 2001.

- Лазарев М.А. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» - М.: Мнемозина, 2004.

- Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная Пресса, 2006.

- Картушина М.Ю. «Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья». – М.: Сфера, 2009.

- Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М.: Линка-Пресс, 2000.

- Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. – М.: Айрис-Пресс, 2008.

- Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: Проблемы и пути оптимизации. – М.: Гном, 2004.- Попова Г.П., Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Планирование, занятия, комплексы, спортивные досуги. – Волгоград: Учитель, 2017.- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошк. учрежд.: в 3 ч. Часть III. – М.: Владос, 2014.2.

- Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – М.: АСТ, 2008.

- Деева Н.А. Занятия с детьми 3-7 лет. Игровые здоровьесберегающие технологии. Упр., гимнастики, сказки. – Волгоград, Учитель, 2018.

- Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников - М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Богина Т.Л., Терехова И.Т. Режим дня в детском саду. М., Просвещение, 1995

Богина Т.Л. Здоровье - прежде всего. // "Дошкольное воспитание", 2004, №4

Змановский, Ю. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях / Ю. Змановский // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9.

Змановский, Ю. Ф. Воспитание здорового ребенка: Физиологический аспект / Ю. Ф. Змановский. - М., 1987.

Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. // Дошкольное воспитание, №6, 2000

Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009.

Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей.- Человек, 2012.

Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» - Волгоград: Учитель, 2012

Рунова М. Характеристика модели оптимального двигательного режима. // Дошкольное воспитание, №11, 1999

Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении // Дошкольное воспитание. - 1993. - № Лисицин Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни. Сб. научных трудов. М, 1991

Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - СПб., 1993.

Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2004

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.;2004

Гуськова А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: Развитие моторики, коррекция координации движения и речи.- Волгоград: Учитель, 2014.

Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет.

Моргунова О.Н. Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж,2005

Синкевич Е.А. Физкультура для малышей СПб:2003

Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.;1999

Ладодо К. Дружинина Л.- Организация питания в детских дошкольных учреждениях. // Дошкольное воспитание, №1, 2000

Лисицин Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни. Сб. научных трудов. М, 1991

Зарубин Г.П. Окружающая среда и здоровье. - М, 1993

Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – М: «Речь», 2009.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.;2004

Егоров Б.Б. Система эффективного закаливания. // Начальная школа, №7, 2000

Пукинская М., Рунова М. Активный отдых дошкольников. // Дошкольное воспитание, №12, 2001

Юдина Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду. М.;2003

Команда « Движения Первых», в качестве посвященных в «Друзья Первых».

Цель моей работы: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих. Были поставлены следующие задачи:

• осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека сформировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;

• привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;

• сформировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

В целях формирования основ здорового образа жизни у дошкольников и повышения результативности работы над темой мною используются такие здоровьесберегающие технологии: игровой точечный массаж ( коврики для закаливания) для профилактики и лечения насморка, закаливание по дорожкам здоровья, по методу «Рижский» с применением поваренной соли, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, утренняя зарядка, подвижные игры.

Работа над темой осуществлялась мною по следующим направлениям:

1. Работа с детьми.

2. Взаимодействие со специалистами

3. Работа с родителями

4. Обмен опытом с воспитателями через проведение консультации по теме «Формирование осознанного отношения детей 5-6 лет к ЗОЖ. Направление РДДМ »

5.Проведения спортивных мероприятий 3 раза в год, с привлечением на мероприятие родителей старшей группы №6 «Умка».

Для реализации поставленных задач были реализованы следующие условия:

• Музыкальный (физкультурный) залы

• Физкультурный уголок в группе

• Медицинский кабинет

• Спортивная площадка

• Наличие игрового материала для освоения темы

Для организации ознакомления детей старшего возраста с основами здорового образа жизни в группе имеется физкультурный уголок. В нём есть оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей.

Мною были использованы методические приемы:

• рассказы и беседы воспитателя (темы: «Личная гигиена», «Полезная и вредная пища», «Витамины и здоровый организм», «Микробы», «Солнце, воздух и вода»);

• заучивание стихотворений;

• рассматривание иллюстраций, сюжетных, картинок;

• сюжетно-ролевые игры;

• дидактические игры;

• подвижные игры;

• пальчиковая и дыхательная гимнастика;

• физкультминутки.

Формы работы:

• утренняя гимнастика (ежедневно);

• физкультурные занятия;

• прогулки с включением подвижных игр;

• пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)

• зрительная, дыхательная гимнастика на соответствующих занятиях

• оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);

• физкультминутки;

• ходьба по массажным коврикам, закаливание (ходьба босиком после сна из спальни в группу, мытье ног в летний период);

• консультации для родителей.

Проводилась индивидуальная работа с детьми по усвоению культурно-гигиенических навыков. В холодный период проводилась луково-чесночная терапия.

Работа с родителями осуществлялась с помощью:

• Консультаций на тему: «Приобщение детей к здоровому образу жизни», «Влияние режима дня на здоровье», «Игровой самомассаж для детей»,

**.**Анкетирования родителей: «Здоровье вашего ребенка. Оценка здоровье-сберегающего пространства в семье и детском саду»,

**.**Памятка для родителей: «Правильная осанка»

**.**Рекомендации для родителей: «Особенности культурно-гигиенических навыков у детей», «Телевизор, компьютер, телефон и физического здоровья детей, старшего дошкольного возраста», «Оздоровительная гимнастика для глаз», «Упражнения для коррекции плоскостопия и осанки», «Рецепты вкусной и здоровой пищи. Поделитесь рецептом между Семьями», «Формируйте у детей навыки правильного питания»,

**.**Презентации для родителей: «Утренняя зарядка-залог хорошего дня», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Презентации альбомов «Наши семейные достижения», «Летний проект по оздоровлению»

**.**Видеопрезентации от родителей про здоровый образ жизни у всей семьи.

здорового образа жизни: гигиена полости рта, профилактика ОРВИ и гриппа, здоровый образ жизни, кризис 5-6 лет.

• Вывешивание информации в родительском уголке по данной теме. В целом, по моим наблюдениям, дети за данный период стали бережнее относиться к своему здоровью, лучше следить за культурно-гигиеническими навыками, стали делать друг другу замечания в неправильном поведении или отношении к чему-либо. Более тщательно стали соблюдать режим дня, некоторые стали дома делать утреннюю гимнастику. Также ребята улучшили показатели на физкультурных занятиях. Прогулки стали более интересными: ребята стали задавать много вопросов о том, как устроены деревья, цветы, чем питаются насекомые, о погоде, о сезонных изменениях в природе, выучили название птиц и получая крепкий здоровый сон после прогулок.

20 февраля 2024 года мы вступили в команду «Движения Первых» в качестве участников «Друзья Первых».

Это возможность стать лучшей версией себя, достойным наследником великих дел первооткрывателей, основателей и первопроходцев, которых отличает стремление к победе во всех начинаниях и нежелание останавливаться на достигнутом. Быть участником Движения – это выбор сильных и готовых вписать свое имя в историю России.

«Движение Первых» — это сотни уникальных программ воспитания и становления личности, активного и ответственного молодежного сообщества, для которого важны уважение к традициям и культурам народов России, историческая преемственность и сопричастность с судьбой страны, в которой главной ценностью была, есть и будет – семья.

Сайт движения: <https://будьвдвижении.рф>

Девиз нашей команды « Умные Здоровячки »

Не страшны нам труд и грусть,  
Нам с дороги не свернуть.  
Будем вместе мы всегда,  
Мы теперь одна семья!

На следующий год, с переходом в подготовительную группу, можно рассмотреть эту тему как самообразование на 2024-2025г.