

ПЛАН ПО САМООБРАЗОВАНИЮ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Тема: «Приобщение детей к здоровому образу жизни»
Воспитатель: Мкртычян В.Ю**

АКТУАЛЬНОСТЬ

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным, добиваться успехов в различных областях деятельности.

ЦЕЛИ:

-СПОСОБСТВОВАТЬ
ФОРМИРОВАНИЮ ПРИВЫЧЕК
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ПРИВИТИЮ СТОЙКИХ КУЛЬТУРНО -
ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У
ДОШКОЛЬНИКОВ.

ЗАДАЧИ:

- ДАТЬ ДЕТЯМ ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ, КАК О ЦЕННОСТИ.
- РАСШИРИТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ О СОСТОЯНИИ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА, УЗНАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ.
- НАУЧИТЬ БЕРЕЧЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗАБОТИТЬСЯ О НЕМ.

Предполагаемые результаты:

1.Подготовительный этап:

- беседы с родителями, собрания и.т.д.

2. Основной этап:

родителями по формированию здорового образа жизни детей

- 1) СОЗДАТЬ РАЗВИВАЮЩУЮ СРЕДУ - ПРОСТРАНСТВО САМОРЕАЛИЗАЦИИ;
- 2) ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ НАКОПИТЬ НЕОБХОДИМЫЙ ОПЫТ И ЗНАНИЯ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ ВОСПИТАТЕЛЬНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЕГО ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ;
- 3) СФОРМИРОВАТЬ ЧЕРЕЗ АКТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА ЕГО ДИНАМИЧЕСКОЕ И УСТОЙЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ;
- 4) СТИМУЛИРОВАТЬ ДОШКОЛЬНИКА ВКЛЮЧИТЬСЯ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПОБУЖДАТЬ ЕГО К САМОПОЗНАНИЮ И ОДНОВРЕМЕННО СОЗДАВАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ;
- 5) НАПРАВЛЯТЬ СОВМЕСТНУЮ РАБОТУ ВСЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА И РОДИТЕЛЕЙ НА РАЗВИТИЕ И ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА;
- 6) ФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОСОЗНАННОЕ СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни

-СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ;

-СФОРМИРОВАТЬ У РОДИТЕЛЕЙ,
ПЕДАГОГОВ, ВОСПИТАННИКОВ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ В ДЕЛЕ СОХРАНЕНИЯ
СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ;

-ОСУЩЕСТВЛЯТЬ КОМПЛЕКСНУЮ
СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ.

Закаливание детей в современных условиях.

ЗАКАЛИВАНИЕ — ЭТО ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА И ПРОФИЛАКТИКИ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

В ОСНОВЕ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

- ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ОРГАНИЧНО ВПИСЫВАЮТСЯ В КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ РЕЖИМА ДНЯ;
 - ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ РАЗЛИЧАЮТСЯ КАК ПО ВИДУ, ТАК И ПО ИНТЕНСИВНОСТИ (СИЛЕ);
 - ЗАКАЛИВАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НА ФОНЕ РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ;
 - ЗАКАЛИВАНИЕ ПРОВОДИТСЯ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ФОНЕ И ПРИ ТЕПЛОВОМ КОМФОРТЕ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА (НОРМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА И СООТВЕТСТВУЮЩАЯ ОДЕЖДА);
- ДОПУСТИМО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СОЧЕТАНИЙ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОНКРЕТНЫХ УСЛОВИЙ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА В ГРУППОВЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

Возраст детей	Суровый климат	Умеренный климат	Жаркий климат
До 3 лет	+23 °С±1°	+ 22 °С+1°	+21 °С±1°
3—4 года	+22 °С±1°	+21 °С±1°	+20 °С±1°
5—7 лет	+21 °С±1°	+ 20 °С+1°	+ 19 °С±1°

Средства двигательной направленности:

- ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ;
- ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ;
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАЗРЯДКИ;
- ГИМНАСТИКА (ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПОСЛЕ СНА);
- ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА, ЗРИТЕЛЬНАЯ, ДЫХАТЕЛЬНАЯ, КОРРИГИРУЮЩАЯ;
- ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА;
- ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ;
- МАССАЖ;
- САМОМАССАЖ;
- ПСИХОГИМНАСТИКА

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



МАССАЖ

КОРРИГИРУЮЩАЯ



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



САМОМАССАЖ



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

