



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Рябинка» поселка Островское
Островского района Костромской области

Отчет по самообразованию
на тему:

«Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста, посредством создания предметно пространственной развивающей среды»

Подготовила
Воспитатель Мацуева К.С

2023 год



Цель: повышение своего теоретического уровня, профессионального мастерства и компетентности

Задачи:

- Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности.
- Воспитывать ценностное отношение к здоровью человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей
- Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.
- Расширять представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм.
- Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.



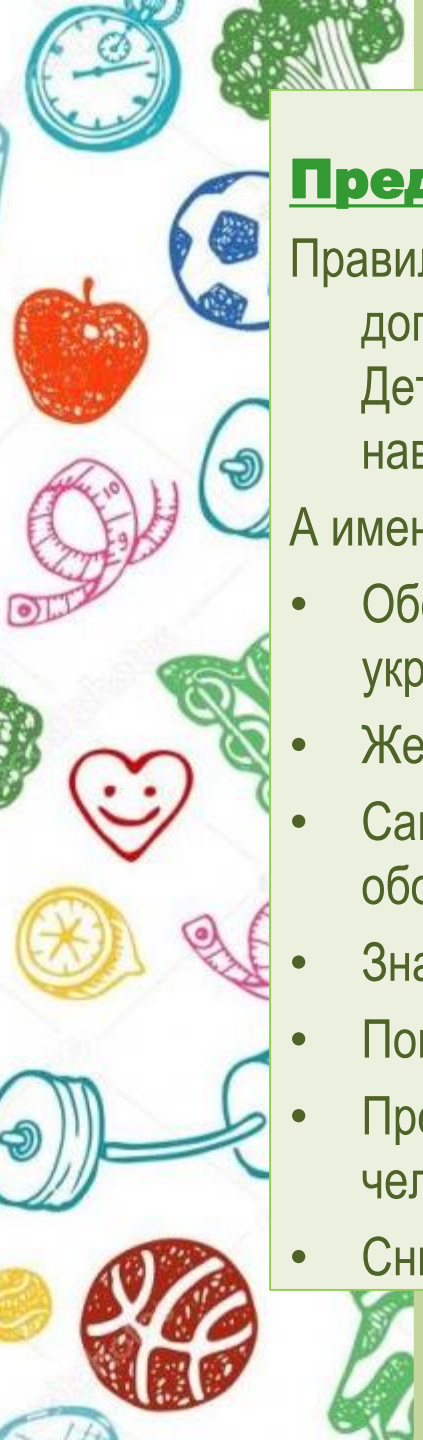
Актуальность :

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества, закладываются основы правильного физического развития и здоровья, его сохранения и укрепления с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Важным направлением в формировании у детей основ ЗОЖ является правильно организованная предметно-развивающая среда, она должна быть: разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной. Созданная таким образом пространственно-развивающая среда позволяет воспитателям организовать разнообразные формы оздоровительной работы.

Планомерная, выстроенная в системе работа по формированию ЗОЖ с использованием предметно - пространственной развивающей образовательной среды группы и всего пространства дошкольного учреждения в целом является необходимым условием построения системы здоровьесбережения детей в дошкольной организации.

Помочь ребенку познавать основы здорового образа жизни поможет правильно выстроенная развивающая предметно – пространственная среда.



Предполагаемый результат:

Правильно организованная, разнообразная ППРС, которая постоянно дополняется и обновляется, несомненно, привлекает внимание детей. Дети, занимаясь и незаметно для себя получают новые знания и навыки.

А именно такие, как:

- Обогащение и углубление представления о том, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье;
- Желание вести здоровый образ жизни;
- Самостоятельность в выполнении культурно гигиенических навыков, обогащение представлении о гигиенической культуре.
- Знания о возможностях и особенностях тела человека;
- Повышение двигательной активности и уровня физического развития;
- Представления о роли солнца, воздуха, воды и витаминов в жизни человека;
- Снижение детской заболеваемости.



Этапы работы:

1. Подготовительный:

- Изучение ХЛ по теме;
- прохождение курса повышения квалификации «Формирование здорового образа жизни обучающихся в учебно-воспитательном процессе»

2. Основной:

- Создание ППРС;
- Консультации для родителей и педагогов;
- Участие в конкурсах.

3. Заключительный:

- Участие во Всероссийском конкурсе профессионального мастерства для педагогов дошкольного образования «Развивающая предметно-пространственная среда в дошкольном учреждении»;
- Практическая консультация: «Создание развивающей предметно – пространственной среды по ЗОЖ»

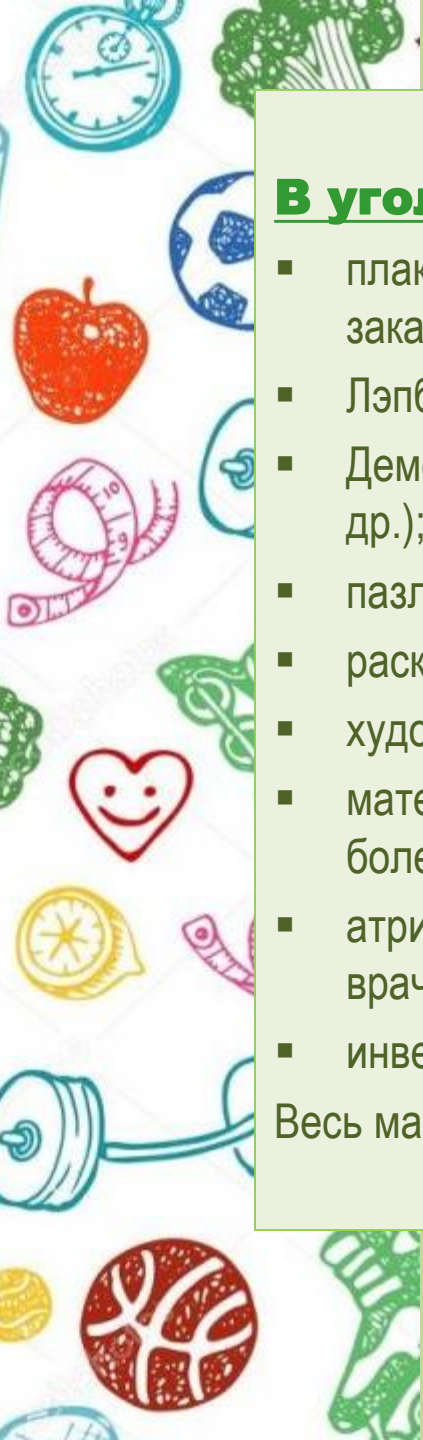
Уголок «Планета Здоровья»





При создании уголка здоровья учитывалось соблюдение нескольких условий:

1. Насыщенность - Уголок здоровья должен быть насыщенным и разнообразным. Насыщенность уголка должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.
2. Вариативность - Вариативность среды в данном случае предполагает периодическую сменяемость игрового материала, постоянное пополнение новым материалом. Это способствует росту интереса детей к занятиям и играм в уголке здоровья.
3. Доступность - Все его материалы должны быть видны и находиться в открытом и легком доступе.
4. Красочность - Все материалы должны быть яркими, красочными, для привлечения внимания.
5. Безопасность - Уголок должен быть безопасным. Весь материал уголка должен быть безопасен, без острых и колющихся деталей.
6. Разделение уголка - Возможно разделение уголка на несколько составляющих, различающихся по своей смысловой направленности.



В уголок здоровья были включены:

- плакаты и альбомы о правилах гигиены, средствах гигиены, способах закаливания, здоровом питании, сохранении здоровья;
 - Лэпбуки и дидактические игры на липучках;
 - Демонстрационный материал (например: Чистим зубы, Моем руки правильно и др.);
 - пазлы, кубики «Собери картинку»;
 - раскраски;
 - художественная литература;
 - материал о теле человек: органы и части тела, органы чувств, возможные болезни и их признаки;
 - атрибуты к сюжетно-ролевой игре «Больница», показывающих деятельность врачей разных направлений;
 - инвентарь для выполнения физических упражнений, дыхательной гимнастики.
- Весь материал был разделен на несколько частей по смысловой направленности.

1. Формирование знаний и навыков личной гигиены и правильного питания.



Макет «Чистые зубы», Лэпбук «чистые зубы», Игра «Витамины», Игра «Здоровые зубы», карточки «Витамины», «Полезная еда», «Вредная еда», «Моем руки», «Правила гигиены», «Средства гигиены», Плакаты: «Здоровое питание» и «Чистые зубы»



2. Формирование представлений о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Снятие зрительного напряжения, повышение зрительной работоспособности, улучшение кровообращения и предупреждение нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрое восстановлению работоспособности и эффективное усвоение учебного материала.



Офтальмотренажеры,
Лэпбук «Глаза»



3. Формирование знаний о теле человека, его строении и функциях органов и частей тела; о понятии «Здоровье» и «болезнь».



Комплект «Мое тело», Лэпбук «Здоровый образ жизни», Карточки «Тело человека»,
Картотека игр для формирования ЗОЖ, Плакаты «Части тела» и «Части лица»

4. Дыхательная гимнастика - обеспечивает полноценный дренаж бронхов, очищает слизистую дыхательных путей, укрепляет дыхательную мускулатуру



Дыхательные тренажеры, картотека дыхательной гимнастики.

5. Игровой массаж - основой закаливания и оздоровления детского организма.



Картотеки пальчикового и игрового массажа спины, мячики, шишки, массажный коврик, бобы, крышки, погремушки

6. Зона сюжетно – ролевой игры «Больница», «Аптека».



Атрибуты к сюжетно – ролевым играм «Больница», «Скорая помощь», «Аптека»

7. Снятие у дошкольников напряжения, агрессии и негативных эмоций

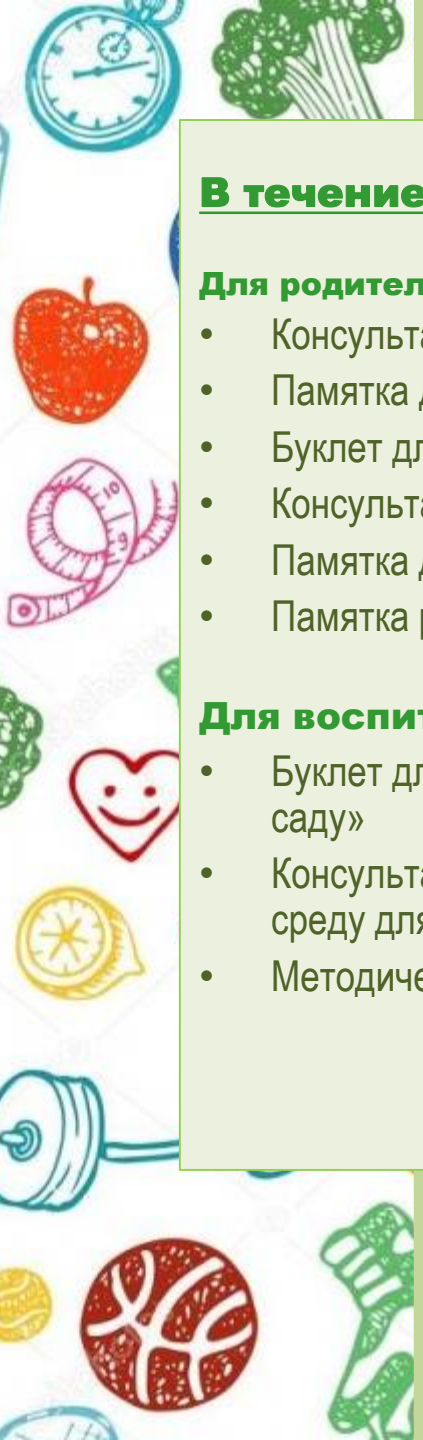


Эмоциональный уголок

8. Физическое развитие.



Физкультурный уголок, инвентарь для выполнения физических упражнений



В течение года для родителей и педагогов создавались консультации.

Для родителей:

- Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика для здоровья детей»
- Памятка для родителей «Закаливание детей в современных условиях»
- Буклет для родителей «Зрительная гимнастика»
- Консультация для родителей «Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в семье»
- Памятка для родителей «Как предупредить авитаминоз весной»
- Памятка родителям «Правильное питание дошкольников»

Для воспитателей:

- Буклет для воспитателей «Игровой массаж как одна из форм оздоровления детей в детском саду»
- Консультация для педагогов «Как организовать развивающую предметно - пространственную среду для формирования основ ЗОЖ у детей»
- Методические рекомендации для педагогов «Физкультминутки в ДОУ»

В течение года размещала на личный сайт воспитателя на портале Продленка.org методические разработки, консультации и записи о работе по теме самообразования.

За размещение получала свидетельства о публикации, которые можно увидеть на личном сайте по ссылке, в портфолио воспитателя. Всего в течение года было размещено 16 записей.

Конкурсы:

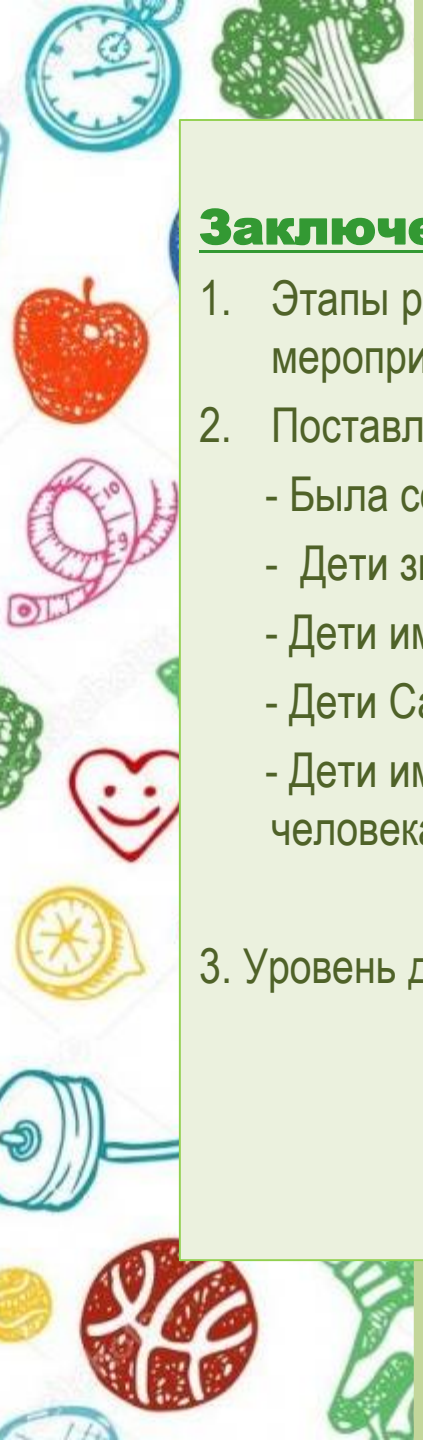
Всероссийский конкурс профессионального мастерства работников образования «Здоровьесбережение как приоритетное направление в воспитательном и учебном процессе» на портале Продленка.org – 2 место

Всероссийский конкурс профессионального мастерства работников образования «Здоровьесбережение как приоритетное направление в воспитательном и учебном процессе» на портале Продленка.org – 2 место

Всероссийский педагогический конкурс методических разработок «Дидактические игры и пособия» на портале Продленка.org – 2 место

Всероссийский конкурс профессионального мастерства для педагогов дошкольного образования «Развивающая предметно-пространственная среда в дошкольном учреждении» - 1 место





Заключение

1. Этапы работы были соблюдены в полной мере, все запланированные мероприятия были выполнены.
2. Поставленные задачи были достигнуты:
 - Была создана ППРС в виде уголка здоровья «Планета Здоровья»;
 - Дети знают о своем теле, его строения, частях тела и лица;
 - Дети имеют представления о способах сохранения и укрепления здоровья;
 - Дети Самостоятельно выполняют культурно - гигиенические навыки;
 - Дети имеют представления о роли солнца, воздуха, воды и витаминов в жизни человека.
3. Уровень детской заболеваемости не повысился.