

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №9»

Программа

по саморазвитию педагога

средней-старшей группы

Тема: «Пропаганда здорового образа жизни среди родителей воспитанников»

2015-2016 гг

Выполнила: Кудюрова Л.А.

Актуальность выбранной темы

В последнее время проблема ухудшения здоровья населения в целом и, в частности, детей, стала национальной. Подписанное Президентом Российской Федерации Постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» подтверждает беспокойство государства за будущее страны. Проблема раннего формирования культуры здоровья сегодня актуальна, как на укрепление здоровья подрастающего поколения

Разумеется, чтобы ребёнок рос в хорошей среде и не имел вредных привычек, то в первую очередь его нужно научить этому в семье, посредством пропаганда здорового образа жизни дома. Поскольку он учится здоровому образу не в школе, а на практике жизни, поэтому глупо было бы говорить ребёнку о вреде продуктов быстрого приготовления, в то время как родители кроме них ничего не едят

Поэтому если вы хотите, чтобы ребёнок рос здоровым и жил прекрасно, то с момента его зачатия необходимо избавиться от всех вредных привычек и начать нормально питаться. Да, именно, не с момента рождения, а с момента зачатия, поскольку большинство привычек в привязанности к той или иной еде ребёнок отнимает у мамы. Пропаганда здорового образа жизни станет самым важным этапом в этом непростом процессе.

Прежде чем отправить ребёнка в школу, где он послушает о здоровой жизни, необходимо рассказать ему о занятиях спортом и правильном питании, а также применять это в повседневной жизни. На сегодняшний день молодые родители взяли в моду заниматься зарядкой со своими детьми, а также плаванием, и это правильный подход, поскольку дети должны приучаться именно к такой жизни с рождения. Пропаганда здорового образа жизни играет важную роль не только для родителей, но и для образовательных учреждений.

Очень важно чтобы дети ели как можно меньше различных недоброкачественных продуктов, которые являются вкусными и вызывают привычку. Приучите ребёнка к еженедельной влажной уборке, поскольку он самостоятельно должен следить за гигиеной. Отдайте его в какую-нибудь спортивную секцию, когда он подрастёт, чтобы привить любовь к спорту. Пропаганда здорового образа жизни среди детей проводится в первую очередь, его родителями.†

И самое главное – следует помнить, что все привычки ребёнок перенимает не от воспитателей в детском саду и учителей в школе, а от своих родителей, поскольку он растёт в их окружении

Очень важно следить за тем, чтобы была пропаганда здорового образа жизни в детском саду. Поэтому в семье она должна начинаться ещё до того, как ребёнок пойдёт в сад. Привычки ребёнка начинают формироваться с тех пор, как он находится в утробе матери, поэтому и подобным воспитанием рекомендуется заниматься с момента зачатия, когда плод ещё мал.

Пропаганда здорового образа жизни дома начинается с этого этапа. В это время будущая мама должна отказаться от вредных привычек даже в самых малых их количествах, а также начать правильно питаться, употребляя как можно больше овощей и фруктов.

Ни для кого не секрет, что беременной женщине сложно воздержаться от пирожков и селёдки, а затем запить всё это апельсиновым соком, но необходимо приложить максимум усилий на то, чтобы употреблять ту пищу, которая нужна ребёнку.

Начинается пропаганда здорового образа жизни дома, и это то, что должны знать все родители. С таким подходом вы сможете не только родить здорового малыша, но и сохранить фигуру в безопасности. Пропаганда здорового образа жизни в детском саду лишь закладывает основы рационального поведения, всё остальное является прямой обязанностью родителей.

Неудивительно, что в своём поведении дети во многом копируют своих родителей. Поскольку они всегда их окружают и заботятся, и как бы ни воспитывали детей в садике или в школе, они всё равно будут забирать и повторять привычки своей семьи. Пропаганда здорового образа жизни играет самую важную роль, поскольку она не только прививает полезные привычки, но и позволяет заниматься воспитательным процессом

Цель: Повышение своего теоретического уровня, профессионального мастерства и компетентности.

Задачи: Работа над программой профессионального самообразования поможет мне:
повысить собственный уровень знаний;

создать рабочую учебную программу;

оформить в группе центр активности;

подготовить доклад для педагогов на тему: «Пропаганда здорового образа жизни среди родителей воспитанников»
выступление на педагогическом совете №2

Литература

- Гербова, В.В. Приобщение детей к художественной литературе.
- Гербова В.В. Развитие речи в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2013.
- Швайко, Г. С. Занятия по изобразительной деятельности в средней группе/ — М.: Мозаика – Синтез, 2008.
- Теплюк С.Н. Занятия на прогулках с детьми среднего дошкольного возраста. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманит изд. центр «ВЛАДОС», 2000
- Павлова Л.Ю. Сборник дидактических игр по ознакомлению с окружающим миром.

Мозаика-Синтез, 2015г.

- Н.С.Голицына. Планирование воспитательно-образовательного процесса в средней группе. 2012г
- Т.С.Комарова. Изобразительная деятельность в средней группе. 2014г.
- Л.И.Пензулаева «Физкультура в средней группе. 2014г.
- Л.И.Пензулаева «Утренняя гимнастика в средней группе»
- Л.И.Пензулаева «Гимнастика после сна»
- www.nsportal.ru
- www.maam.ru

№ п/п	Срок выполнения	Содержание работы
1	Сентябрь	<i>Выбор темы. Подбор литературы по теме. Подготовка конспектов НОД, картотек гимнастик (утренняя, после дневного сна, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная), подвижных, дидактических, сюжетно-ролевых игр.</i>
2	Октябрь-апрель	<i>Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в семье» Диагностика уровня знаний родителей о ведении здорового образа жизни в семье для комфортного психофизического развития ребенка Информирование родителей о проведении НОД, бесед, игр по приобщению детей к здоровому образу жизни</i>

		<p><i>Изучение опыта работы других педагогов по обозначенной теме на Интернет-сайтах.</i></p> <p><i>Чтение доклада «Пропаганда здорового образа жизни среди родителей воспитанников» на педагогическом совете</i></p> <p><i>Проведение родительского собрания. «Соблюдения режима дня в группе»</i></p> <p><i>Информирование родителей о проектной деятельности «Моя семья»</i></p> <p><i>Консультация для родителей «Мама, папа, я – счастливая семья»</i></p> <p><i>Оформление уголка здоровья для родителей в раздевальной комнате и постоянное обновление информации</i></p> <p><i>Привлечение родителей к совместной деятельности по внедрению проекта «Жизнь в семенах»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>обогащение предметно-развивающую среды в центре здоровья;</i> • <i>создание книжек-малышек «Сказки об овощах» в центре книги;</i> • <i>создание пособия «Волшебные семена»</i> <p><i>Привлечение родителей к участию в конкурсе «Разговор о правильном питании»</i></p> <p><i>Проведение спортивного развлечения «Наши папы сильные и смелые»</i></p> <p><i>Участие родителей с детьми в городском спортивном конкурсе «Папа, мама, я – спортивная семья»</i></p>	
3	май	<p><i>Анкетирование родителей «Путь ребенка к здоровью лежит через семью»</i></p>	

		<i>Диагностика уровня знаний родителей о ведении здорового образа жизни в семье для комфортного психофизического развития ребенка</i>
--	--	---