Индивидуальный план самообразования

1. Педагог: РАЙЛЯН АЛЕНА СЕРГЕЕВНА
2. Должность: воспитатель. Образование: ВЫСШЕЕ.
3. Стаж работы в ДОУ: 14 лет.
4. Квалификационная категория: НЕТУ.

Тема самообразования: Здоровое питание.

Работа начата: сентябрь 2024г.

Когда предлагается закончить работу над темой: май 2026 г.

Цель: пропаганда здорового питания среди детей и родителей. Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

Задачи:

Образовательные:

- уточнить представления детей о разнообразии продуктов;
- дать понятие полезные и вредные продукты, их значение для здоровья человека;
- обогащать знание детей о витаминах и их пользе для организма.

Развивающие:

- обогащать словарный запас детей;
- развивать связную речь.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Задачи для работы с родителями:

- активизировать знания родителей о здоровом питании;
- повысить их самообразование по теме;
- формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

Ожидаемый результат:

Для детей:

Посредством различных форм работы с детьми будут сформированы основные понятия правильного питания, умение отличать полезные и вредные продукты, понимание того, что только мы в ответе за своё здоровье.

Для родителей:

Повышение уровня знаний о полезном питании у родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях

Таблица 1 - Перспективный план на 2023 – 2025 учебный год

<i>Содержание деятельности</i>	<i>Форма отчетности</i>	<i>Сроки проведения</i>
Методическая работа		
Изучение методической литературы по теме	Оформление и пополнение папки по основам правильного питания	Постоянно
Создание фотоальбома по теме: «Наши любимые семейные блюда»	Наличие альбома	Октябрь
Изготовление пособий для проведения НОД, дидактических игр, сюжетно – ролевых игр.	Наличие пособий	Ноябрь-февраль
Консультация для педагогов на тему: «Здоровое питание – это здорово»	Контроль старшего воспитателя	Ноябрь
Разработка долгосрочного проекта «Хлеб – всему голова».	Наличие проекта	Декабрь, май – сентябрь (посадка и сбор пшеницы)
Оформление картотеки игр, пальчиковых игр, стихов, рассказов по теме «Продукты», «Овощи», «Фрукты». «Столовый этикет», «Правильные продукты».	Наличие картотек	Март-апрель
Работа с детьми		
Наблюдение за поведением детей, за закреплением знаний и навыков, умений культурно – гигиенического характера в повседневной жизни	Анализ показателей умений, навыков в самостоятельной деятельности, в режимные моменты.	Постоянно
Проведение познавательных мероприятий, организация сюжетно-ролевых, дидактических игра на знакомство и закрепление знаний детей по теме самообразования.		Постоянно
Создание комплекта демонстрационного и раздаточного материала для НОД	Оформление развивающей среды в группе	Ноябрь, декабрь
Проведение «Недели здоровья» («Правильно питаемся – здоровья набираемся»)	Контроль старшего воспитателя	1 раз в 3 месяца
Изготовление коллажей по теме: «Здоровое питание».	Контроль старшего воспитателя	Ноябрь
Беседы с детьми о ЗОЖ (о здоровом питании)	Наличие конспектов бесед	Постоянно
Проведение семинара – практикума с воспитателями на тему: «Чайная церемония», «Бутербродная страна»	Конспект семинара	Апрель
Разучивание с детьми стихотворений, загадок о правильном питании.	Применение детьми знаний в самостоятельной деятельности	Постоянно

Работа с родителями

<p>1. Родительское собрание по теме «Здоровье и правильное питание». Анкетирование родителей.</p> <p>2. Знакомство с итогами мониторинга, индивидуальная беседа.</p> <p>3. Наглядная информация для родителей: «Организация питания дома и в детском саду».</p> <p>1. Памятка «Основы здорового питания».</p> <p>2. Выставка поделок из природного, бросового и упаковочного материала полезных продуктов.</p> <p>3. Наглядная информация для родителей: «Правила этикета для малышей и их родителей».</p> <p>Ноябрь</p> <p>1. Наглядная информация для родителей: «Организация правильного питания в семье».</p> <p>2. Памятка. «Как не надо кормить ребенка: «Семь великих и обязательных «не»».</p> <p>3. Консультация для родителей «Питание ребёнка и его здоровье»</p> <p>Декабрь</p> <p>1. Памятка «Режим питания ребенка дошкольника»</p> <p>2. Создание альбома «Откуда хлеб пришел?»</p> <p>Январь</p> <p>1. Консультация для родителей «Секреты хорошего аппетита», Наглядная информация для родителей:</p> <p>2. "Возможные варианты блюд для ужина"</p> <p>Февраль</p> <p>1. Наглядная информация для родителей: «Где найти витамины весной?»</p> <p>2. Памятка: «Оформление детских блюд».</p> <p>Март</p> <p>1. Папка-передвижка «Азбука правильного питания».</p> <p>2. Составление картотеки игр на тему «Правильное питание».</p>	<p>Наличие конспектов, анкет, наглядной информации.</p>	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май</p>
--	---	---

<p>Апрель 1. Консультация для родителей «Овощи и фрукты – витаминные продукты». 2. Выставка работ совместного (родителей и детей) творчества «Корзина здоровья».</p> <p>Май 1. Фотогазета «Знатоки правильного питания». 2. Проведение тематического родительского собрания «Школа правильного питания».</p>		
--	--	--

Таблица 2 - Перспективное планирование на 2024 – 2025 учебный год

<i>Раздел плана</i>	<i>Сроки</i>	<i>Формы работы</i>
Работа с детьми	Сентябрь – Май (наблюдение во время самостоятельных игр детей в течение всего года)	1. Разработать перспективное планирование по теме кружковой работы: «В стране здорового питания». 2. Мониторинг знаний, умений и навыков в области формирования основ правильного питания. 3. Подобрать и разнообразить в соответствии с возрастом картотеку игр, стихов, рассказов.
Работа с родителями	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь В течении года Февраль Март Апрель Май	1. Итоги мониторинга беседа индивидуальная с родителями. Индивидуальная консультация «Организация здорового питания в семье». 2. Папка-передвижка: «Правильное питание для роста и развития малышей». 3. Конкурс выставка: «Что за чудо этот овощ». 1. Консультация «Едим в кругу семьи» 2. Папка передвижка: «Основные свойства продуктов питания». 3. Совместное развлечение для детей и их родителей «Кулинарный поединок» совместно с библиотекой. 1. Индивидуальная беседа «Питание ребёнка в детском саду». 2. Папка - передвижка: «Почему важен режим питания?». 3. Стенгазета: «Выпечка». 4. Показ открытого НОД «Хлеб - всему голова». 1. Индивидуальная консультация «Как помочь малоежкам». «Почему у детей пропадает аппетит?»

		<p>2.Папка передвижка «Меню Новогоднего стола»</p> <p>1.Обновление стенда в группе «Вредные продукты. Какие болезни мы приготовили для своих детей?»</p> <p>2.Организация обновления с помощью родителей предметно развивающей среды (салфетки, организация музея хлеба, поваренку Саше сшить обновку и т. д.)</p> <p>1.Индивидуальная беседа «Культура поведения ребёнка дома и в детском саду».</p> <p>1.Консультация «Оставьте выбор за ребёнком»</p> <p>2.Беседа «Вред жевательной резинки»</p> <p>1. Коллаж «На вкус и на цвет товарищей нет»</p> <p>2.Викторина «Азбука здорового питания»</p> <p>1.Чаепитие. Проводится вместе с родителями в виде праздника-развлечения.</p> <p>2.Большая книга стихов и загадок о фруктах и овощах.</p>
Самореализация	Октябрь Апрель В течении года	<p>1.Показ открытых мероприятий.</p> <p>2.Выступление с опытом работы на семинарах – практикумах «Применение мультимедийных презентаций в своей работе с детьми».</p> <p>3.Разработка конспектов НОД .</p>
Изучение методической литературы	В течении года	<p>1.Сонькин В.Д. «Законы правильного питания»</p> <p>2.Алексеева, А. С. «Организация питания детей в дошкольном учреждении: пособие для воспитателей детского сада».</p> <p>3.Алексеева, Р. Г. «Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте».</p> <p>4.АнтоновЮ.Е. Кузнецов М.Н. «Здоровый дошкольник: социально – оздоровительные технологии 21 века».</p>