Муниципальное дошкольное учреждение

«Детский сад № 225»

Семинар-практикум для педагогов

«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

\

Подготовила и провела:

воспитатель

Лоскутова И.П.

г. Ярославль

2018 г.

«Взрослым  кажется, что дети не заботятся о своем здоровье.

Нет детям совершенно также, как и взрослым,

хочется быть здоровыми и сильными,

только они не знают,что для этого надо  делать.

Объясни им, и они будут беречься»

Януш Корчак

**Цель:** повысить уровень компетентности педагогов по вопросам укрепления и сохранения здоровья ребенка в условиях детского сада.

**Вступительная часть.**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой.

Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни, и поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

.

**Взаимодействие с педагогами «Что такое здоровье?»** *(по группам воспитателям предлагает сформулировать определение понятия «ЗДОРОВЬЕ»).В ходе выступлений педагогов, фиксируются предлагаемые варианты, отмечается общее и различное в определениях.  
представление определений «здоровья» принятых в научном мире.*

**«ЗДОРОВЬЕ» - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. (Большая советская энциклопедия)**

**«ЗДОРОВЬЕ» - нормальное состояние, правильное функционирующего, неповрежденного организма. (Толковый словарь Ушакова)**

**«ЗДОРОВЬЕ» - состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении. (Словарь психологических понятий)**

**«ЗДОРОВЬЕ»** - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие. (ВОЗ)

*Педагоги обсуждают и выбирают определение, наиболее полно раскрывающее понятие «здоровье».*

Главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

*(Исходя из выбранного определения, педагогам предлагается сформулировать понятие «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».)*

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»** - активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья.

##### **Взаимодействие с педагогами** *(перечислить основные компоненты по формированию ЗОЖ дошкольника)*

**Основные направления для сохранения и укрепления здоровья воспитанников:**

1.Создание здоровьесберегающей среды (Выполнение СанПина, условия для двигательной активности).

2.Оказание помощи ребенку по накоплению необходимого опыта и знаний для успешного выполнения задач по воспитательно-оздоровительной работе.

3.Формирование через активную деятельность здорового организма дошкольника, его динамического и устойчивого состояния к условиям жизни.

4.Стимулирование дошкольников к включению в процесс физического развития и двигательной активности.

5.Формирование навыков саморегуляции поведения, направленных на осознанное сохранение и укрепление здоровья.

6.Работа с семьями воспитанников по вопросам формирования здорового образа жизни ребенка. (Теоретические и практические мероприятия)

**Игра «Брейн-ринг»**

*Педагогам предлагается поделиться на две команды. Правила игры: Все вопросы проявляются на экране. После озвучивания вопроса, командам дается время на обдумывания ответа – 1 минута. Капитан команды, готовая озвучить ответ поднимает руку и команда отвечает. Оценивают игру будет экспертная комиссия, состав которой входят заведующий детским садом, старший воспитатель, педагог-психолог. Для начала игры каждая команды выбирает капитана и придумывает название.  Название должен соответствовать теме семинара.*

**1 вопрос** — Назовите виды двигательной активности в образовательном процессе.

*(физическая культура, утренняя гимнастика, подвижные игры, прогулки, бодрящая гимнастика, физические упражнения на прогулке, физкультминутки и динамические паузы, физкультурные досуги, праздники и развлечения, самостоятельная двигательная активность).*

**2 вопрос** – Перечислите основные оздоровительно – профилактические мероприятия в детском саду

*(отвар шиповника, соки, витаминотерапия, кислородный коктейль, фитотерапия, подвижная образовательная деятельность на свежем воздухе, прогулки, закаливание, гимнастики и т. д.)*

**3 вопрос** – Перечислите виды и способы закаливающих процедур детей дошкольного возраста.

*(утреннее умывание, мытьё рук перед едой, мытьё ног перед сном, игры с водой, систематическое полоскание рта и горла кипяченой водой комнатной температуры, обливание ног водой с постепенным понижением температуры, применение сильного кратковременного холодового раздражителя «Топтание» и т. д.)*

**4 вопрос** – Что такое утреня гимнастика?

*(Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день)*

**5 вопрос** – Какие задачи физического воспитания решаются в процессе проведения утренней гимнастики?

*1. Разбудить организм ребенка и настроить его на предстоящий день.*

*2. Разносторонне, но умерено влиять на укреплению костно — мышечного аппарата.*

*3. Активизировать деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем.*

*4. Способствовать формированию правильной осанки и походки.*

*5. Профилактика плоскостопия.*

**6 вопрос** – Назовите продолжительность утренней гимнастики в каждой возрастной группе

*В первой младшей группе длительность ее составляет 4-5 мин,*

*во второй младшей группе – 5-6 мин,*

*в средней – 6-8 мин,*

*в старшей — 8-10 мин,*

*в подготовительной группе – 10 – 12 мин.*

**7 вопрос** — На какой период составляется комплекс утренней гимнастики и почему?

*(на 2 недели)*

**8 вопрос** – Из каких комплексов составляется утренняя гимнастика и почему?

*(из знакомы, ранее изученных на НОД)*

**Разминка.**

**9 вопрос —** Как можно изменить утреннюю гимнастику, чтобы повысить физическую нагрузку?

*(Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения)*

**10 вопрос** – Какие виды или варианты проведения утренней гимнастики вы знаете?

*Обычная (строевые упражнения, перестроения, ОРУ) ;*

*Из набора подвижных игр (2-3 подвижных игры)*

*Музыкально – ритмическая гимнастика;*

*Игрового характера;*

*Комплекс упражнений с тренажерами;*

*С предметами и без предметов;*

*Сюжетная гимнастика;*

*По показу ребенка;*

*По схемам.*

На свежем воздухе можно использовать такие виды:

*Оздоровительные пробежки в сочетании с дыхательными упражнениями;*

*Полоса препятствий.*

**11 вопрос** – Перечислите условия проведения  утренней гимнастики? (место проведения)

*(спортивный или музыкальный зал, групповая комната, спортивная площадка детского сада в весеннее – летний период, в зависимости от погодных условий).*

**12 вопрос** – На что направлена гимнастика после сна?

*(Гимнастика после сна направлена на правильное постепенное пробуждения ото сна. А так же является закаливающей процедурой. Гимнастика после сна помогает детям поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушения осанки и плоскостопия).*

**13 вопрос** – Из каких частей состоит НОД по физической культуре и что включает в себя каждая из частей?

*(Три части НОД вводная – строевые упражнения, ходьба и бег в чередовании, основная – общеразвивающие упражнения, ОВД, подвижная игра и заключительная – спокойная ходьба, игра малой подвижности, дыхательная гимнастика и т. д.)*

**14 вопрос** – Какова продолжительность НОД по физической культуре в каждой возрастной группе?

*В первой младшей группе длительность ее составляет 10 мин,*

*во второй младшей группе – 15-20 мин,*

*в средней – 20- 25 минут,*

*в старшей – 25-30 мин,*

*в подготовительной группе – 30-35 мин.*

**15 вопрос** — С какой возрастной группы дети начинают перестраивать в колонну по два, по три?

*(Со средней группы).*

**16 вопрос** – Что такое физкультминутка?

*Это физические упражнения, проводимые в группе во время НОД, для смены деятельности и привлечения внимания воспитанников или физкультурные минутки – это кратковременные перерывы на занятиях длительностью 1-2 минуты для проведения физических упражнений с целью предупреждения утомления, сохранения умственной трудоспособности и профилактики нарушения осанки.*

**Задание** **2**–разгадать кроссворд на тему «Физические качества личности»,

**ВОПРОСЫ:**

1. Способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с меняющейся обстановкой *(ловкость) .*

2. Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на приподнятой и уменьшенной поверхности *(равновесие)* .

3. Способность человека выполнять движения в наикратчайшее время *(быстрота).*

4. Способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности как можно дольше *(выносливость)*.

5. Степень напряжения мышц при их сокращении *(сила).*

6. Способность достигать наибольшей величины амплитуды движений отдельных частей тела в определенном направлении *(гибкость).*

7. Способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений *(глазомер)*.

*Выступление экспертной комиссии, подведение итогов.*

**Заключение**

Здоровьесберегающие технологии - это эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Исходя из этого, необходимо помнить, что вся оздоровительная работа проводится в тесном контакте с родителями через различные формы. Родители являются активными участниками и незаменимыми помощниками. Проведение совместных праздников, соревнований позволяет ближе познать возможности друг друга, убедиться в тесной связи психического и физического здоровья, в необходимости создания условий для реализации двигательной активности дома. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Нашу встречу хотелось бы закончить словами известного русского писателя и врача Векентия Вересаева, который особенно точно оценил роль здоровья в жизни человека: *«…С ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять всё; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно – высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно!»*