

## **Семинар-практикум** **«Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»**

**Цель:** поиск путей оптимизации условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

**Задачи:**

1. Расширить знания педагогов с учетом современных требований по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.
2. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
3. Развить творческий потенциал педагогов.

**Предварительная работа:**

Отбор и изучение литературы по вопросу физкультурно-оздоровительной работы.

**Оборудование:** мяч, цветочки из бумаги,

**ПЛАН:**

1. Доклад «Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»
2. Деловая игра с педагогами
3. Практическая часть семинара-практикума.

### **Ход семинара-практикума**

- Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня проводим семинар по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

- Начать нашу встречу предлагаю с игры: у кого в руках мяч, рассказывает как он ведёт свой здоровый образ жизни.

- Сегодня мы покажем фильм как можно сохранить наше здоровье “Я здоровье берегу - сам себе я помогу!” *(Включается музыка).*

### **Доклад «Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.

Чтобы долго жить, прежде всего, необходимо научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Вместе с тем, по прежнему наблюдается "перекос" образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе. Такой подход не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить

отсутствие у детей 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. Надо помнить, что положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДООУ, в понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми. Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Важно, например, не только то, что детей в соответствующее по режиму время укладывают спать, а то, как это делают, каким образом обеспечивают глубокий, здоровый сон (*применение сказкотерапии, музыкотерапии, ароматерапии*). Кроме того, крайне важно обеспечить детям комфортность при их пробуждении.

Мы должны понимать, что воспитание у детей ЗОЖ - задача государственной важности, а оздоровительная деятельность дошкольного образовательного учреждения - это долгосрочная инвестиция государства в семью, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно сохранять и приумножать свое здоровье.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Социальное здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки,
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды

- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (*стоматолога, хирурга, лор-врача, окулиста*)
- Формирование понятия "не вреди себе сам"

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью. Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Деловая игра с педагогами

Разделиться на 2 команды.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой (*вдох – выдох, сон – бодрствование*).

1 команде – физическое здоровье, социальное здоровье

2 команде - психическое здоровье, социальное здоровье.

Итак, мы с вами рассмотрели три основных аспекта, которые составляют основу ЗОЖ.

### **1 задание**

Каждой команде предлагается:

1 команде провести:

- Игровой массаж
- Дыхательную гимнастику

2 команде провести

- Зрительная гимнастика
- Пальчиковую гимнастику

### **2 задание**

#### *СОСТАВИТЬ ПОЛЯНУ ЗДОРОВЬЯ ИЗ ЦВЕТОВ*

Каждой команде раздаются цветки, где педагоги должны написать, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Проведем такое упражнение:

Упражнение “Воздушный шар” (*о ценности здоровья для человека*).

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (*а потом еще 3*) слова из списка. Что вы оставили в списке? И обоснуйте ответ и что вы поставили на 1 место.

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место- семья и т. д.

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение улучшению здоровья.

Профессия педагога относится к группе риска, т. к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям. Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. А сейчас мы вам предлагаем несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

### **Несерьезные советы**

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе.

Любители похохотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Одна минута смеха может заменить пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное “побочное действие” - хорошее настроение.

И в заключение нашего семинара мы переходим к рубрике “Релаксация”. Рубрика “Релаксация”(Видеоролик “Когда тебе грустно”).

### **РЕФЛЕКСИЯ:**

Упражнение со всеми педагогами.

Все встают в круг и произносят фразу «*Я люблю тебя и весь мир!*», которая сопровождается жестами

«*Я*» - правой рукой показываем себя;

«*Люблю*» - правая рука прикладывается к сердцу;

«*Тебя*» - разводим обе руки;

«*И весь мир*» - руками описываем большой круг и шлем воздушный поцелуй.

Повторяем 3 раза.

Предложить педагогам попить фито - чай для укрепления здоровья.