

## Семинар-практикум для воспитателей «Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях ДОО и семьи»

План семинара-практикума:

1. Теоретическая часть (вводная, основная). Старший воспитатель Амельченко Н.В.
2. Сообщение воспитателя «Формы работы с семьями по формированию ЗОЖ».
3. Практическая часть. Мастер-классы «Дыхательная гимнастика», «Полезные продукты» (изо деятельность).

Дата: 08.12.2016г

Ход семинара

1. Теоретическая часть. Вводная часть.

**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 7 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 скоро упадёт. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 2 (а потом еще 2) слова из списка. Что вы оставили в списке? Обоснуйте ответ, что вы поставили \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ 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.

**Притча** “Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье? Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живет с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается \_\_\_\_\_ спрятано \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ каждом \_\_\_\_\_ из \_\_\_\_\_ нас.

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

## **Основная часть**

Итак, тема нашего семинара – практикума посвящена здоровью: «Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях ДОО и семьи».

**Цель:** Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни. Уточнение и углубление компетенций воспитателей об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья ребенка в условиях детского сада.

### **Задачи:**

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

Уважаемые педагоги, давайте разбираться, что же такое здоровье? **Работа с раздаточным материалом.**

«ЗДОРОВЬЕ» - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

«ЗДОРОВЬЕ» - нормальное состояние, правильное функционирующего, неповрежденного организма.

«ЗДОРОВЬЕ» - состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении. «ЗДОРОВЬЕ» - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие.

Таким образом, здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Многие придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Педагоги, а теперь давайте попробуем определить по 100% шкале уровень здоровья. Как вы считаете, от чего он зависит?

- система здравоохранения – 10%;
- от наследственных факторов – 20%;
- от состояния окружающей среды – 20%;
- от самого человека (образ жизни) – 50%.

Поэтому детей с самого раннего возраста необходимо приучать ценить, беречь и укреплять свое здоровье, и лишь в этом случае можно надеяться,

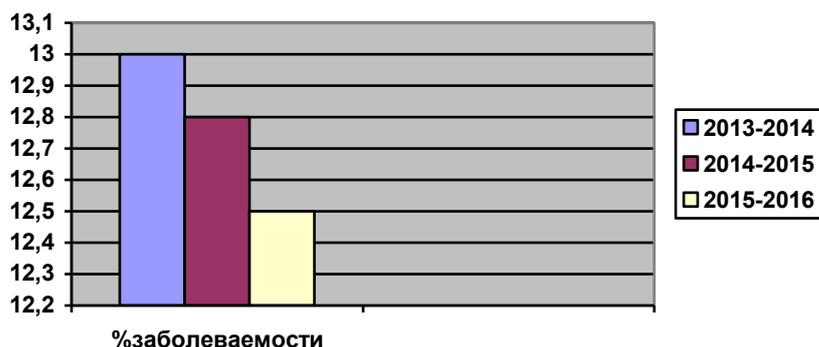
что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

А теперь давайте вместе сформулируем понятие «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ». «Здоровый образ жизни» - активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья или «Здоровый образ жизни» - это правильное, качественное питание, занятия спортом, отсутствие вредных привычек и т.п....»

Федеральный закон РФ «Об образовании» гласит: «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни».

На сегодняшний день, в соответствии с ФГОС ДО, направленного на решение одной из первостепенных задач «охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, формирование общей культуры личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни», созданы все условия для активизации инновационной деятельности по укреплению здоровья детей в образовательных учреждениях. Сохранение и укрепление здоровья детей, и формирование у них здорового образа жизни должно стать главным направлением в деятельности каждой дошкольной образовательной организации.

Проанализировав состояние здоровья воспитанников нашего детского сада, мы видим, что за последние три года отмечается положительная динамика количества здоровых детей.



Это говорит о системе профилактической работы с детьми, о более внимательном отношении к здоровью воспитанников. В систему оздоровительной работы, проводимой в нашем детском саду, включены следующие здоровьесберегающие технологии: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; здоровьесберегающие образовательные технологии; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; валеологического просвещения родителей.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие образовательные технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника, педагога и родителя.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

#### **Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:**

- \*Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- \*Технологии обучения здоровому образу жизни;
- \* Коррекционные технологии.

Реализация этих технологий осуществляется педагогами ДОО, в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и родителями.

#### **Физминутка для педагогов «Мы устали, засиделись»**

Мы устали, засиделись,  
Нам размяться захотелось.  
Приступили мы к зарядке:  
То на стену посмотрели,  
То в окошко поглядели,  
Вправо, влево поворот,  
А потом наоборот.  
Приседания начинаем,  
Ноги до конца сгибаем,  
Вверх и вниз,  
Вверх и вниз,  
Приседать не торопись!  
И в последний раз присели,  
А теперь на стулья сели.

#### **Коллеги, давайте разберёмся, что относится к технологиям сохранения и стимулирования здоровья?**

- Динамические паузы, физкультминутки, двигательные разминки - проводятся во время занятий, 2-5 мин., в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др.
- Подвижные и спортивные игры разной степени подвижности проводятся ежедневно во всех возрастных группах.
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз

•Бодрящая гимнастика - ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, возле кроваток, ходьба по тропе здоровья;

-Гимнастика корригирующая

•Дыхательная гимнастика

### **Упражнение "Посещение зоопарка"**

Встаньте, пожалуйста, паровозиком в круг друг за другом. Старший воспитатель становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют за ним и по кругу делают массаж друг другу.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

2. Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

3. Приходят в зоопарк первые посетители (при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине).

4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).

5. Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

7. Слышатся сильные прыжки кенгуру ("топать" кончиками пальцев по спине).

8. Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).

9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

10. Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).

11. А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).

12. Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на стулья (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи партнера; почувствовать его дыхание)

13. Упражнение "Общее дыхание" Послушайте и понаблюдайте за дыханием партнера впереди и постарайтесь достичь синхронности дыхания с дыханием партнера. (Вся группа начинает дышать на одном ритме).

**Мастер-класс «Дыхательная гимнастика» Насонова Л.Е.**

## **2.Что относится к технологии обучения здоровому образу жизни:**

•Утренняя гимнастика

•Физкультурные занятия

-Серия игровых занятий о ЗОЖ

-Игротерапия

- Самомассаж

- Активный отдых

### **3.Что относится к коррекционным технологиям:**

- Артикуляционная гимнастика, логоритмика.

- Технология музыкального воздействия проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

- Сказкотерапию используют для психологической терапевтической и развивающей работы.

-Арттерапия.

-Технологии воздействия цветом - правильно подобранные цвета в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

-Психогимнастика.

-Песочная терапия.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в дошкольном образовательном учреждении предполагают воспитание валеологической культуры родителей с целью приобретения знаний о здоровом образе жизни и осознанного отношения к здоровью у детей. **Сообщение воспитателя «Методы и формы работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни в условиях ДООУ» Яковлева О.А.**

А теперь предлагаю Вам ответить на вопросы викторины:

1.Есть насекомые – индикаторы отсутствия у человека навыков гигиены, назовите их. (Блохи, вши, клопы.)

2.Каким видом спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, лёгкая атлетика.)

3.Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый – 8 часов, подросток – 9-10, ребёнок – 10-12.)

4.Каким видом спорта нельзя заниматься детям до 15 лет и почему? (Тяжёлой атлетикой, так как до этого возраста идёт активное формирование скелета.)

5.Этот витамин важнейший из всех в формировании костной системы организма ребёнка. Какой это витамин? (Витамин D.) какое заболевание возникает у детей при его нехватке? (Рахит.) Эффективный метод лечения рахита? (Солнечный свет.)

6.Назовите витамин красоты, который влияет на состояние кожи и укрепляет зрение? (Витамин А.) Где он содержится в большом количестве? (В моркови.)

**Мастер-класс по изо деятельности «Полезные продукты» –  
рисование цветной солью. Попова Д.Е.**

Мы не ошибёмся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!», «Желаем вам самого главного - здоровья», - говорят люди друг другу. По большому счёту, здоровье было и остаётся дороже власти и богатства. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. А мы с вами забываем о собственном здоровье, ведём малоподвижный образ жизни. Поэтому очень важно научиться расслабляться и восстанавливать силы, чтобы поддерживать бодрость духа, молодость и красоту.