

Семинар-практикум

Развитие и укрепление навыков здорового образа жизни у детей 2-7 лет.

Подготовила: Григорян М.О
инструктор по физической культуре МБДОУ д/с №37

Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений

Цель семинара: систематизировать знания педагогов по формированию привычки к ЗОЖ у детей дошкольного возраста. Задачи семинара:
Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья.
Способствовать росту педагогического мастерства, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников.

План проведения:

1 часть. Теоретическая.

2 часть. Практическая – коллективная деятельность.

Теоретическая часть

Уважаемые коллеги, сегодня мы с вами проведем семинар практикум, который будет посвящен проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста и поможет нам вспомнить некоторые виды здоровьесберегающих технологий, используемых в детском саду.

Здоровье – одно из важнейших ценностей человека.

Хорошее **здоровье** является предпосылкой к высокоэффективному труду, творческой активности, наиболее полному самовыражению личности. **Здоровье** – это активная гармоничная деятельность всех органов и систем организма. Нарушение гармонии взаимодействия ведет к различного рода осложнениям, возникновению болезни.

На состояние **здоровья** человека влияют множество факторов: наследственность, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и **образ жизни людей**.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?

Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка?

Как привить навыки здорового образа жизни?

Когда это надо начинать?

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.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы 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, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Успешное формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в ДОУ и в семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребёнок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагог.

На сегодняшний день существуют определенные трудности в решении проблемы формирования здорового образа жизни у детей:

- не всегда учитываются возрастные особенности дошкольников,
- детям предлагается довольно сложная информация относительно структуры и функций мозга, почек, печени, сердца и т.д.;

Формирование здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения часто ограничивается отдельными мерами, которые проводятся эпизодически и бессистемно;

- отсутствие наглядного материала и недостаточное использование ИКТ;
- проблема формирования здорового образа жизни дошкольников недостаточно освещена в психолого-педагогической литературе;

Алгоритм формирования потребности здорового образа жизни для ребенка таков: от удовольствия – к привычке, от привычки – к потребности.

Для формирования потребности в здоровом образе жизни необходимо:

-развивать у детей дошкольного возраста навыки личной гигиены и навыки оказания первой помощи;

-формировать у дошкольников элементарные представления:

- о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены (при проведении занятий обращать внимание детей на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц; при выполнении гигиенической процедуры рассказывать дошкольникам о ее влиянии на состояние кожи, зубов и т.д.);

- о способах сохранения психического здоровья (позитивный эмоциональный настрой, развитие умения контактировать с другими людьми, умения расслабляться и др.);

-поддерживать возникновение у детей в процессе физической активности положительных эмоций, чувства “мышечной радости”;

-привлекать у родителей к формированию ребенка ценностей здорового образа жизни.

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников не может проходить без практической составляющей. Пример здорового образа жизни родителей важен, но понятие ЗОЖ для дошкольников немислимо без физического развития самого малыша. Пока ему не нужны спортивные нагрузки, однако комплекс мер по укреплению физического состояния необходим. Основные аспекты, направленные на укрепление здоровья детей дошкольного возраста, включают в себя:

- двигательный режим;
- личную гигиену;
- закаливание.

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни начинается с коротких физических нагрузок. Это утренняя гимнастика, двигательные физкультминутки, которые нужно проводить как дома, так и в детском саду, зарядка после дневного сна.

Личная гигиена для здоровья ребенка крайне важна. Малыш в самом начале жизни должен усвоить, что за телом необходимо ухаживать. Это важно не только для хорошего состояния организма, но и здоровья окружающих. У ребенка должны быть личные вещи: расческа, зубная щетка, полотенце и носовой платок. С детства нужно научить его правильно пользоваться этими предметами.

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста не проходит без закаливания, хотя эта процедура у многих родителей ассоциируется с применением рискованных мер. Однако закаливание — эффективный метод профилактики заболеваний и укрепления иммунитета.

Если соблюдать основные правила закаливания, то организм малыша постепенно станет выносливее к факторам внешней среды.

Сегодня в образовательных учреждениях большое внимание уделяется системе воспитательно-оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий. Использование здоровьесберегающих технологий дошкольного образования — это важная ступень в развитии полноценного и физически крепкого ребенка. Такие технологии применяются во всех видах деятельности. Направлены они на сохранение здоровья и формирование основных знаний ЗОЖ у детей. В дошкольных учреждениях применяются следующие формы технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- динамические паузы;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- бодрящая гимнастика;
- подвижные игры;
- релаксация.

Короткие динамические паузы в течение 2-5 минут необходимы для малышей. Они разнообразят занятия и снимут напряжение. Короткая двигательная активность позволяет включиться в занятия с новой силой.

Пальчиковая гимнастика в детских садах очень важна. Если для школьников разминка пальцев и кистей рук только снимает напряжение, то у малышей во время этих коротких занятий улучшается мелкая моторика, стимулируется речь, усиливается кровообращение. В логопедических группах такие перерывы между занятиями просто необходимы. Проводить пальчиковую гимнастику можно в любой период. В последнее время в детских садах большое распространение получила технология биоэнергопластики. Это совмещение движений кистей рук и артикуляционного аппарата. Такая зарядка помогает стимулировать мозговую активность.

Во время занятий, требующих большого зрительного сосредоточения, необходимо устраивать паузы и давать отдохнуть глазам. Специальная гимнастика в течение 3-5 минут позволит снять напряжение с глазных мышц. Полезно сделать круговые движения глазами, посмотреть в разные стороны, вдаль и перед собой.

Дыхательная гимнастика хорошо влияет на здоровье детей дошкольного возраста. Она активизирует кислородный обмен в тканях, нормализует дыхательную систему в целом. Особенно этот вид паузы полезен при физических нагрузках.

После обеденного сна полезно провести бодрящую гимнастику. Длится она всего 5-10 минут и состоит из определенного комплекса упражнений. Это своего рода утренняя зарядка, только не такая интенсивная. Начинать комплекс бодрящих упражнений можно прямо в кроватках. Эти упражнения направлены на коррекцию осанки и плоскостопия. Во многих садах воспитатели используют коврик с пуговицами. Дети ходят по нему после сна. Такая дорожка полезна для здоровья дошкольников, она отлично массирует ступни и укрепляет мышцы.

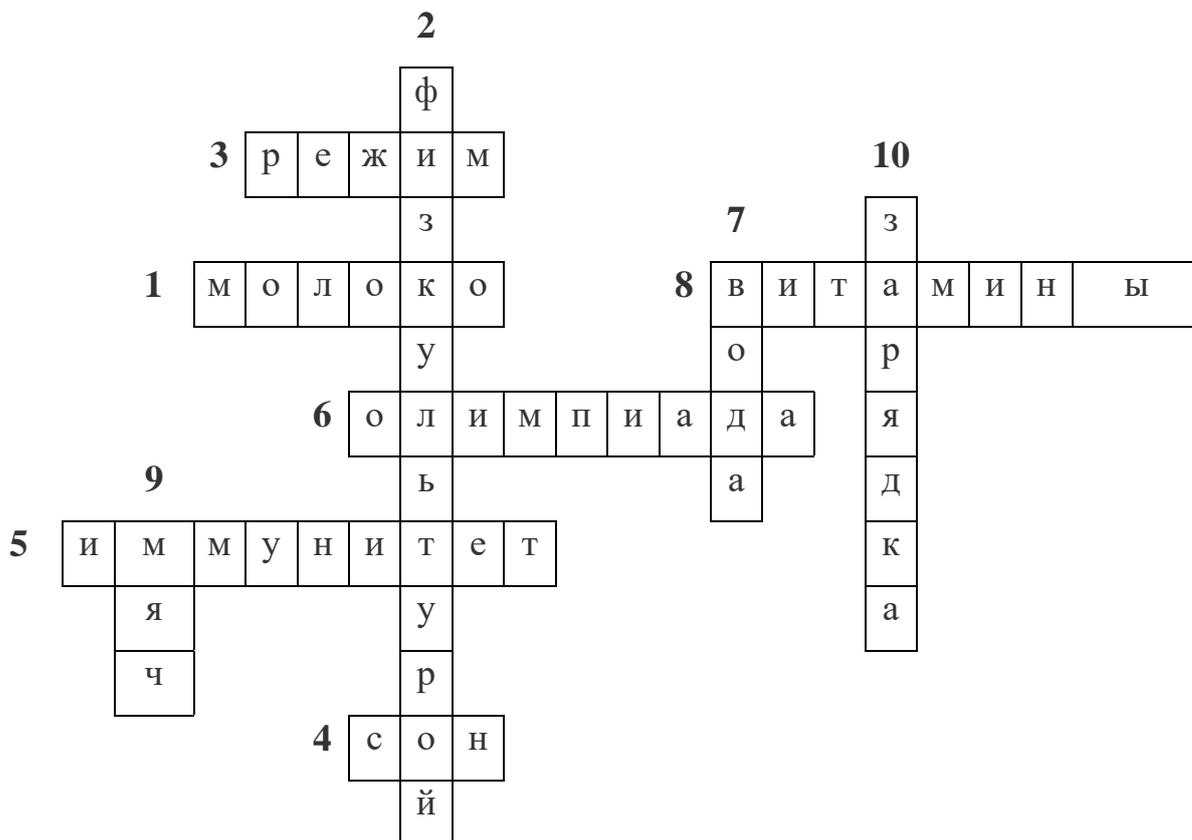
Подвижные игры — неотъемлемая часть занятий в дошкольных учреждениях. Они не только способствуют укреплению здоровья детей, но и развивают двигательную активность, улучшают психологическое и физиологическое состояние организма. Конечно, после подвижных игр необходим отдых. Во время релаксации ребенок может сделать самомассаж. Подобная процедура улучшит кровообращение и станет отличной профилактикой многих заболеваний. А добрые сказки и приятная музыка, дополняющие занятия, улучшат психологическое здоровье малыша.

2. Практическая часть семинара

Теоретическая часть нашего семинара окончена, приступим с вами к практической части.

Педагоги делятся на 2 команды и приступают к разгадыванию кроссворда.

1. Задание.



Вопросы :

По горизонтали:

Продукт питания, полезный для здоровья ребёнка

3. Точно размеренный распорядок действий на день
4. Физиологический процесс, во время которого происходит отдых организма
5. Способность организма противостоять различным болезнетворным микроорганизмам.
6. Крупнейшие международные спортивные соревнования
8. Фрукты и овощи для организма человека

По вертикали:

2. Крепла чтоб мускулатура, занимайся....
7. Один из природных закалывающих факторов.
9. Предмет для игры в спортивные и подвижные игры.
10. Утренняя физкультура.

Задание.

- Это была разминка, теперь приступаем к более сложным вопросам. Перед вами лежит ромашка, на лепестке которой написаны вопросы, каждая команда берет по одному лепестку-вопросу и готовит свой ответ в течении одной минуты.

Ромашка –игра.

1 лепесток: Что такое закаливание? Какие виды закаливания вы знаете?

Виды и способы закалывающих процедур в ДОУ?

Ответ:

-это специальные процедуры, с помощью которых можно повысить устойчивость организма к охлаждению.

Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического, кратковременного воздействия на организм этих же факторов.

Это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости

организма к условиям окружающей среды (холода, жары, солнечной радиации, особенно при резких колебаниях).

Средства – солнце, воздух, вода.

Процедуры которые можно проводить в условиях ДОУ - (Умывание прохладной водой, мытье ног и рук, игры с водой, обливание ног с постепенным понижением температуры, полоскание рта)

2 лепесток: Что такое осанка? Причины ее нарушения.

Ответ:

Осанка - это привычная поза, свойственная человеку в непринужденном положении.

Основная причина – это неправильные позы, принимаемые ребенком в повседневной жизни.

3 лепесток: Назовите виды двигательной активности в воспитательно – образовательном процессе?

Ответ:

НОД по ФИЗО, утренняя гимнастика, подвижные игры, прогулка, физ. упражнения на прогулке, физ. минутки, спортивные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная активность.

4 лепесток :Что такое утренняя гимнастика?

Ответ:

Это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь день)

5 лепесток :Назовите продолжительность утренней гимнастики в каждой **возрастной группе?**

Ответ:

-группа раннего **возраста 4-5 мин**

- средний возраст 6-8 минут

- старший **возраст 8-10 мин**

-подготовительная 10-12 мин

6 лепесток: На что направлена гимнастика после сна?

Ответ :

(на правильное постепенное пробуждение, а также является закаливающей процедурой, помогает поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушения осанки)

7 лепесток: Какова продолжительность НОД по ФИЗО в каждой группе?

Ответ:

- группа раннего **возраста 10 мин**

- вторая младшая 15 мин

- средняя группа 20 мин

- старшая группа 25 мин

- подготовительная 30 мин

Тест «В хорошей ли вы форме?»

Чтобы постоянно поддерживать себя в хорошей форме, нужно ежедневно давать организму хотя бы небольшую физическую нагрузку. Тест поможет вам определить, насколько ваш распорядок дня помогает поддерживать хорошую физическую форму.

1. Часто ли вы садитесь в транспорт (машину, автобус), чтобы доехать туда, куда можно дойти пешком? (да, нет)

2. Часто ли вы принимаете участие в спортивных или иных соревнованиях (теннис, футбол, плавание, спортивные танцы)?

3. Если нужно подняться на несколько этажей, часто ли вы идёте пешком? (Никогда, иногда, всегда).

4. Даёте ли вы себе хотя бы 20-минутную нагрузку, вызывающую небольшую одышку? (Да, нет).

5. Если вы пробежите 100 метров, чтобы успеть сесть в автобус, много ли проходит времени, прежде чем ваше дыхание придёт в норму?

6. Часто ли вы за один раз проходите пешком 3 км? (Да, нет).

7. Вы активно проводите свой день? (Да, нет).

8. Просмотр телевизора в неделю составляет менее 10 часов

9. Часто ли вы занимаетесь тяжёлой работой (перекапыванием огорода, генеральной уборкой)? (Да, нет).

10. Вы активно проводите воскресный день? (Да, нет).

Подведем итог.

За каждый ответ «да» вам начисляется 1 очко, за ответ «нет» - 2 очка.

Сложите полученные очки:

14 – 20 - Ваш образ жизни почти наверняка достаточно активен для того, чтобы вы были в хорошей форме.

7 – 13 - Вероятно, вы находитесь в довольно приличной форме физической, но вам ещё далеко до совершенства. Постарайтесь найти время для ежедневных физических нагрузок.

6 и менее - Похоже, у вас не очень активный образ жизни, а ведь любая физическая нагрузка идёт только на пользу. Постарайтесь больше гулять и быть в движении, а не сидеть на месте.