

Семинар – практикум «Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях детского сада и семьи»

Воспитатель первой категории Беленко Т.И.

Ход семинара-практикума:

1. Упражнение «Ассоциации»

Цель: настроить на совместную работу, сближение участников, снижение эмоционального напряжения.

Ход упражнения: участники стоят в кругу, взявшись за руки, при этом правая рука находится сверху, левая – снизу. По очереди, касаясь ладони соседа, участники озвучивают возникшие ассоциации с темой семинара-практикума

2. Теоретическая часть

«Всесторонне развитый ребенок – это ребенок, который интересуется всем: и спортом, и музыкой, и трудом»

Народная мудрость

Наш семинар хотелось бы начать с одной очень известной «Легенды о человеке»: «Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли.

Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным». Другой добавил: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы». Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, – его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов».

Здоровье для человека – это самая главная ценность, но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Сегодня, мы говорим о здоровье наших детей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые привычки, приобретаются физические качества, без которых невозможен здоровый образ жизни. Вот мы часто говорим – «Дети – цветы жизни», а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.

Видеть красивого, умного, здорового ребенка – желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы, мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить,

считать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника. Название ему – движение, развитие моторики, что способствует укреплению здоровья.

На сегодняшний день в соответствии с государственными стандартами направление «*Физическое здоровье*» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно! Много лет в практике дошкольного образования проповедуется необходимость комплексного подхода к оздоровлению детей, эта проблема до сих пор должным образом не решена. Поэтому приоритетным направлением деятельности ДО является сохранение и укрепление здоровья воспитанников, педагоги ищут эффективные способы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Это в свою очередь предусматривает повышение роли родителей в вопросах оздоровления детей, приобщение их к здоровому образу жизни, создание семейных традиций физического воспитания. Важным способом реализации сотрудничества педагогов и родителей является организация их совместной деятельности, в которой родители – не пассивные наблюдатели педагогического процесса, а его активные участники, т. е. включение родителей в деятельность дошкольного учреждения. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и семье, целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующая здоровье детей.

Цели работы с родителями:

- формирование у родителей здорового образа жизни, как ценности;
- знакомство родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении;
- информирование их о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка;
- привлечение родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Организация взаимодействия с семьей – работа трудная, не имеющая готовых технологий и рецептов. Её успех определяется интуицией, инициативой и терпением педагога, его умением стать профессиональным помощником в семье. Взаимодействие родителей и детского сада редко возникает сразу. Это длительный процесс, долгий и кропотливый труд, требующий терпеливого, неуклонного следования выбранной цели.

Ответственность человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни. Именно эту идею мы - педагоги обязаны донести до сознания своих воспитанников и их родителей. Родители так же должны понять, что дошкольник не эстафета, которую семья передает в руки педагога и перекладывает всю ответственность за здоровье ребенка, приведя его в детский сад. Очень важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Семья и детский сад не

могут заменить друг друга; у каждого из них свои функции, свои методы воспитания. И нам нужно научиться взаимодействовать с родителями в интересах ребенка.

Деловая игра с педагогами

Цель: развивать у педагогов чувство коллективизма, чувство единства, сплоченности; формировать у педагогов ответственность за свое здоровье, мотивацию на здоровый образ жизни.

3. Практическая часть.

3.1. Мозговой штурм. Работа в группах.

Разделиться на 3 команды.

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

1 задание:

- Команды, подумайте и ответьте, что такое физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье?

1 команде – физическое здоровье.

2 команде - психическое здоровье.

3 команде – социальное здоровье.

Рассмотреть три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

2 задание:

- Назовите формы работы с родителями по формированию ЗОЖ. (Лекции, консультации с привлечением медицинских работников, совместные досуговые мероприятия, тематические газеты, семинары-практикумы, родительские клубы, наглядная информация - листовки, буклеты, привлечение родителей к открытым занятиям).

3 задание:

- Какие вы знаете нетрадиционные формы оздоровления детей? (Дыхательная гимнастика, психогимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой массаж, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, корректирующая гимнастика, звуковая гимнастика, босохождение, фитотерапия, цветотерапия и т.д.

4 задание:

Каждой команде предлагается:

1 команде – игровой массаж.

2 команде – зрительная гимнастика.

3 команде – пальчиковая гимнастика.

ВЫВОД: Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении имеет огромное значение в процессе оптимизации двигательной активности, способствует разностороннему развитию, укреплению здоровья детей, овладению навыками самооздоровления.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки.
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна

Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении и лечении многих заболеваний.

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

- постепенность;
- систематичность;
- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей.

Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье

- 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
- формирование понятия "не вреди себе сам"

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:

Создание системы двигательной активности в течение дня:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия;
- музыкально - ритмические занятия;
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег (ежедневно);
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;

- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники.

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. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях в нашем детском саду.

3.2. Игра-пантомима «Предметы личной гигиены».

Цель: Развитие логического мышления, творческих способностей.

Ход игры: Один из участников показывает с помощью пантомимы предметы личной гигиены, остальные должны догадаться и назвать предмет.

Выигрывает команда, которая набрала больше очков.

3.3. Гимнастика.

Кроме утренней гимнастики, существуют и другие виды гимнастики для дошкольников. Какие вам известны?

Пальчиковая. Центр мелкой моторики рук в мозгу расположен рядом с речевым центром, поэтому развивая моторику рук, вы параллельно развиваете речь.

Утренняя. Помогает быстрее проснуться и восстановить все функции организма после длительного ночного сна. Воспитывает дисциплинированность, волю, приучает к полезной привычке делать по утрам гимнастику.

После дневного сна. Восстанавливает работоспособность после отдыха, тонизирует организм. В тоже время носит оздоровительный характер.

Дыхательная. Развивает легкие, участвует в профилактике против простудных заболеваний.

Лечебная. Общеоздоровительная гимнастика, направленная на исправление осанки или плоскостопия. Для коррекции врожденных заболеваний. Для быстрой реабилитации после перенесенных заболеваний.

Физкультминутки. Короткие паузы между занятиями, которые позволяют ребенку отвлечься, встряхнуться, размять мышцы. Физкультминутки не дают детям устать от однообразных занятий, поддерживают их интерес и работоспособность.

Артикуляционная. Разрабатывает органы речи.

Зрительная. Полезна всем современным детям, т. к. они слишком много времени проводят за телевизором, а некоторые, уже и за компьютером.

Гимнастика приучает регулярно выполнять упражнения для глаз, что очень пригодится в школе.

Спортивная. Проводится в специализированных спортивных учреждениях под руководством тренера.

3.4. Рефлексия «Волшебная шкатулка»

Ход игры: Каждому участнику предлагается вытащить из «волшебной шкатулки» записку с пожеланием.

Хотим Вам пожелать: физического, духовного, психического, эмоционального, нравственного ЗДОРОВЬЯ! И удачи! Будьте здоровы!

4. Заключительное слово.

Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении имеет огромное значение в процессе оптимизации двигательной активности, способствует разностороннему развитию, укреплению здоровья детей, овладению навыками самооздоровления.

Поэтому в ДОУ необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления.

Наша главная цель – воспитывать будущих созидателей жизни. Каков человек – таков мир, который он создает вокруг себя. Хочется верить, что наши дети, когда вырастут, будут любить и оберегать близких, заботиться о своем здоровье и здоровье своих родных.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Гимнастика после сна (гимнастика пробуждения) «Пингвины»

Шагает вразвалочку, крылья расставив,

По льду вся пингвинья огромная стая.

(Имитация передвижений пингвинов.)

Нырять в море между льдин, за рыбкой плавают пингвин.

В море ловкий, словно кошка, он питается рыбешкой.

(Имитация ныряния и плавания в охоте за рыбами.)

Пингвинные папы яичко с птенцом носят сверху на лапах,

От холода спрятав под складками жира.

Там хватит тепла для его «пассажира»!

(Берем мячик и идем, зажав его между ног.)

Пингвина видеть захотите –

Его ищите в Антарктиде.

Среди снегов живет пингвин.

Он в Антарктиде не один.

2. Комплекс утренней гимнастики «У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде...»

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складки.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

(Поглаживаем себя, как бы разглаживая шерстку.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.

(Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки).)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

3. Народная подвижная игра «Пирожок».

Цель игры: развивать ловкость, быстроту движений. Упражнять в беге, умении играть в коллективе.

Правила игры. Играющие выделяют из своей среды покупателя, а остальные становятся в ряд, держась один за другого, как в игре «Волк и овцы». Передний называется булочником, прочие составляют печь, а последний объявляется пирожком.

Покупатель подходит к булочнику и спрашивает:

- Где мой пирожок?

Булочник отвечает:

- За печкой лежит!

Покупатель бежит туда с правой стороны, а пирожок, крича:

«И бежит, и бежит», – торопится стать перед булочником.

Если ему это удастся, он делается булочником, задний – пирожком, а покупатель снова должен покупать.

Но если покупатель поймает пирожок, то он (покупатель) делается булочником, а пирожок – покупателем.

И так должности эти беспрестанно переходят от одного к другому.

Игра эта очень живая. Так как пирожок отвечает тотчас после булочника, то беспрерывно раздаются слова:

- Где мой пирожок?

- За печкой он лежит!

- И бежит, и бежит!

Все бегают, а поскольку пробежать надобно небольшое расстояние, то бегают очень быстро.

3. Пальчиковые игры на развитие мелкой моторики кистей рук.

Пальчиковая игра «Котенок»

Шел один я по дорожке, *(показываем один пальчик)*

Шли со мной мои две ножки, *(показываем два пальчика)*

Вдруг на встречу три мышонка, *(показываем три пальчика)*

Ой, мы видели котенка! *(Хлопаем себя ладошками по щекам и как бы качаем ладошками голову)*

У него четыре лапки, *(показываем четыре пальчика)*

На лапках – острые царапки, *(царапаем ногтями поверхность того, что под рукой)*

1,2,3,4,5 *(на каждый счет показываем соответствующее количество пальчиков)*

Нужно быстро убежать! *(Двумя пальчиками – указательным и средним – «убегаем» по поверхности)*

4. Упражнения на дыхание.

Дыхание – одна из важнейших функций жизнеобеспечения человека. Развивать дыхание помогают различные игры и упражнения. Для чего это нужно? Правильное (физиологическое) дыхание поможет ребенку научиться говорить спокойно, плавно, не торопясь. Некоторые упражнения для развития дыхания помогают также научить ребенка правильно произносить те или иные звуки. Если ребенок во время речи надувает щеки, то и речь его невнятна именно по этой причине. И прежде, чем начинать постановку, например, свистящих звуков, необходимо научить ребенка правильной выработке воздушной струи.

Упражнение на развитие дыхания «Студим чай»

Цель: Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

Оборудование: Чашка с блюдцем наклеивается на картон, «пар» вырезается из голубого полиэтиленового мешочка и прикрепляется к чашке с помощью скотча.

Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай, чтобы он быстрее остыл. Ребенок дует на «пар». Если правильно дует то «пар» отклоняется от чашки. Показ действия сопровождается словами: «Наберу воздуха и подую на чай».

Упражнение на развитие дыхания «Загони мяч в ворота»

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха. Развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на «мяч», чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить «мяч» в ворота с одного выдоха.

5. Артикуляционная гимнастика.

Мы произносим правильно и четко звуки родного языка благодаря хорошей работе артикуляционного аппарата. Артикуляционная гимнастика – специальные упражнения, которые способствуют нормальной работе артикуляционного аппарата, правильному произношению звуков.

Артикуляционная гимнастика-сказка «У бабушки с дедушкой»

Толстые внуки приехали в гости (*надуваем щеки*),

С ними худые – лишь кожа да кости (*втягиваем щеки*).

Бабушка с дедушкой всем улыбнулись (*губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы*),

Поцеловать они всех потянулись (*губы тянем вперед*).

Утром проснулись – в улыбочки губы (*снова широкая улыбка*).

Чистили мы свои верхние зубы (*широкий язык за верхними зубами*)

Вправо и влево, внутри и снаружи (*соответствующие движения широким языком*).

С нижними зубками тоже мы дружим (*повторение этих движений языком в положении за нижними зубами*).

Губы сожмем мы, и рот прополощем (*поочередное надувание щек – губы не пропускаю воздух*),

И самоваром пыхтим, что есть мочи *(одновременное надувание обеих щек с последующим выпусканием воздуха через губы)*.

Блюдца поставим – положат блины нам *(широкий язык лежит на нижней губе)*.

Дуем на блинчик – не в щеки, не мимо *(подуть на широкий язык)*.

Блинчик жуем, завернем и прикусим *(жуем распластанный язык, потом прикусываем его, завернув за нижние зубы)*,

Блинчик с вареньем малиновым вкусным *(облизываем широким языком верхнюю губу спереди назад)*.

Чашки поставим, чтоб чаю налили *(широкий язык загибаем кверху «чашечкой»)*,

На нос подули – мы чай остудили *(подуть с «чашечки» вверх)*.

Чаю попили – никто не обижен *(«чашечка» движется вперед-назад)*.

Вкусный был завтрак – мы губы оближем *(кончик языка облизывает губы по кругу)*.

Бабушка шила, Барсик с катушкой

Бегал, как будто с живою зверюшкой *(кончик языка зацепляем за нижнюю губу и двигаем язык вперед-назад)*.

Бабушке нашей всегда помогаем:

Нитки в иголки мы ей продеваем *(узкий язык тянем вперед)*.

Бабушка швы на машинке строчила *(узкий язык движется вперед-назад)*

И на зигзаг ее переключила *(узкий язык движется влево-вправо)*.

Петли иголкой она обметала *(кончик языка описывает круг за зубами)*,

Пуговки круглые попришивала *(кончик языка упирается то в одну, то в другую щеку, а палец пытается втолкнуть его в рот)*.

Дедушка сделал для внуков качели *(кончик языка ставим попеременно то за верхние, то за нижние зубы)*,

Все мы на них покататься успели.

После качелей мы в прятки играли *(широкий язык убирается за верхнюю губу)*,

Прятались на чердаке и в подвале *(широкий язык – под нижнюю губу)*.

Дедушка скачет на лошади ловко *(цокаем языком)*,

Звонкие вязнут на глине подковки *(цоканье на верхней губе)*.

Вот замедляет лошадка шажочки *(медленное цоканье с натягиванием подъязычной связки)*,

Вот на опушке мы видим грибочки *(присасываем язык к небу и открываем рот)*.

Вот из сарая индюшка пришла,

Важно сказала: «БЛ-БЛ-БЛ-ЛА» *(широкий язык ходит вперед-назад по верхней губе: упражнение делаем с голосом)*.