

Семинар-практикум по теме «Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Цель семинара: систематизировать знания педагогов по формированию привычки к ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Задачи семинара:

1. Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья.
2. Способствовать росту педагогического мастерства, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников.

План проведения:

1 часть. Теоретическая.

2 часть. Практическая – коллективная деятельность.

1. Формирование здорового образа жизни через проектную деятельность «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» (инструктор по физическому воспитанию, воспитатели). Коллективная творческая деятельность – разработка направлений, этапов реализации, основных мероприятий проекта.
2. Решение кроссворда на тему ЗОЖ.
3. Тема ЗОЖ в пословицах и поговорках.
4. Составление памятки для родителей.
5. Домашнее задание.
6. Представление презентаций, видеоматериалов для работы с детьми по теме формирования здорового образа жизни.

1 часть. Теоретическая

Дошкольный возраст считают наиболее важным для физического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья, формируются главные черты характера.

Поэтому приоритетным направлением образования для любого ДОО остаётся сохранение и укрепление здоровья ребёнка, формирование у него привычки к здоровому образу жизни. Главная задача дошкольных учреждений – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно – гигиенические навыки, научиться вести здоровый образ жизни с раннего детства. Проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста и будет посвящен наш сегодняшний семинар.

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 где-то эпизодически и бессистемно;
- При проведении с дошкольниками занятий по валеологии преобладает репродуктивный метод;
- Отсутствие наглядного материала и недостаточное использование ИКТ;
- Проблема формирования здорового образа жизни дошкольников недостаточно освещена в психолого-педагогической литературе;
- В решении задач формирования здорового образа жизни часто не используется принцип интеграции образовательных областей;

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 сбережения 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 родителей к формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни.

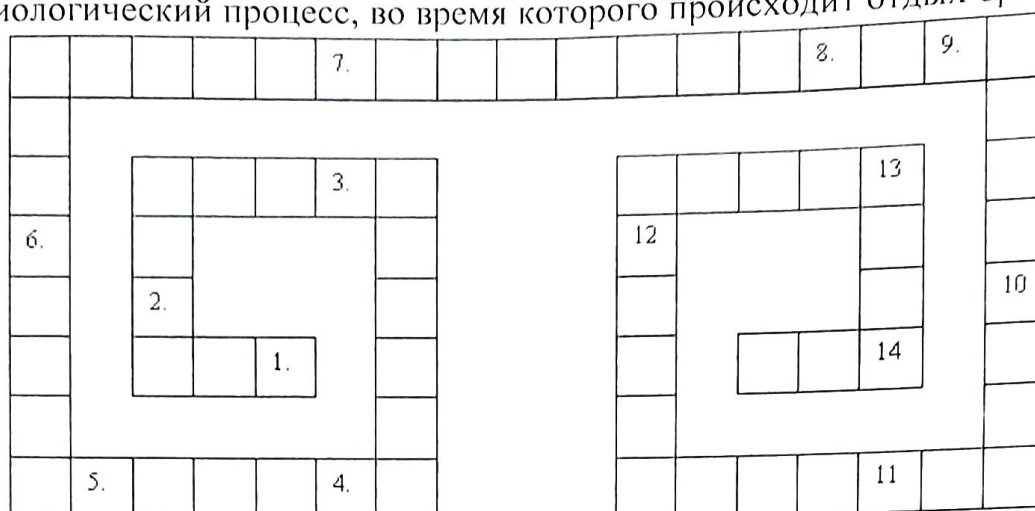
2 часть

1. Формирование здорового образа жизни через проектную деятельность «Стретчинг, как элемент здоровьесберегающей технологии» инструктор по физическому воспитанию, воспитатели. Коллективная творческая деятельность – разработка направлений, этапов реализации, основных мероприятий проекта.

2. Решение кроссворда «Здоровье».

1. Один из природных закаляющих факторов (вода).
2. Лекарственное растение, название которого происходит от имени древнегреческого бога (адонис – (горицвет)).
3. Бегун на короткие дистанции (спринтер).
4. Точно размеренный распорядок действий на день (режим).
5. Продукт питания, полезный для здоровья ребёнка (молоко).
6. Крупнейшие международные спортивные соревнования (олимпиада).
7. Вид спорта (альпинизм).
8. Предмет для игры в спортивные и подвижные игры (мяч).
9. Растение, обладающее фитонцидными свойствами (чеснок).
10. Спортивный инвентарь (коньки).
11. Способность организма противостоять различным болезнетворным микроорганизмам (иммунитет).

12. Вид активного отдыха (туризм).
13. Витаминный напиток (морс).
14. Физиологический процесс, во время которого происходит отдых организма (сон).



3. Замените предложение пословицей:

- Береги здоровье (Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен – лечись, а здоров, так берегись.)
- Ешь лук (Лук от семи недуг. Лук – здоровью друг.)
- Будь бодрым, занимайся физкультурой (В здоровом теле, здоровый дух. Быстрого и ловкого и болезнь не догонит.)
- Умывайся, принимай душ каждый день (Чистота – залог здоровья)
- Здоровье бесценно (Здоровье за деньги не купишь)
- Здоровый все одолеет (Здоровому и горе не горе, а беда не зарок)
- Здоровому всё по плечу (Здоровому и горе не горе, а беда не зарок.)
- Закаляйся с детства (Смолоду закалишься – на весь век сгодишься).

4. Разработка памятки для родителей

Памятка для родителей «Здоровье ребёнка»

(«программа минимум» в обучении детей здоровому образу жизни)

- полоскать рот после каждого приема пищи, чистить зубы утром и на ночь;
- мыть овощи и фрукты проточной водой;
- мыть руки после еды, после посещения туалета;
- ежедневно менять носочки, трусики, носовые платки;
- ежедневно совершать пешие прогулки;
- уметь расслабляться, гасить отрицательные эмоции;
- избегать опасных ситуаций для жизни и здоровья;
- заботиться о чистоте окружающей среды /группе, участке, клумбе и др./;
- следить за своей осанкой;
- знать как правильно вести себя в общественных местах; /закреплять привычки положительного поведения, доброжелательное отношение к взрослым и сверстникам, поступать соответственно нормами и правилам поведения/;
- уважать друг друга. Чутко относиться к людям с ограниченными возможностями;
- уметь контактировать с другими людьми.

5. Формы взаимодействия с родителями по формированию у детей представлений о ЗОЖ.

Коллективная деятельность – заполнение таблицы. Примерный вариант заполнения таблицы:

Формы	Традиционные	Нетрадиционные
Наглядно-информационные	информационные стенды	видеоролики
	папки-передвижки	информация на сайте
	тематические выставки	газета (журнал)
		личный блокнот
		презентации
аналитические	анкетирование	“шкатулка вопросов”
	посещение семьи	тестирование
образовательные	беседы	круглый стол
	практикумы, семинары	семейная гостиная
	родительские собрания	родительская конференция
	консультации	групповая дискуссия
	физкультурные досуги	Занятия в родительских клубах
		Акция
		Вечера вопросов и ответов
		Совместные выходы на природу
		Совместные физкультурные занятия с детьми
		Творческие конкурсы

6. Домашнее задание:

Провести опрос детей своей возрастной группы (средняя, старшая, подготовительная группа).

Беседа с детьми по теме «**Здоровье**»:

«Какого человека можно называть здоровым человеком?».

«Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»

«Ты здоровый человек?».

Анализ результатов опроса детей подводится на педсовете.

7. Представление презентаций по формированию здорового образа жизни.

Цель – активизация использования ИКТ в работе с детьми по формированию представлений о здоровом образе жизни. Обмен опытом педагогов по здоровьесбережению:

- _____. «Речевая гимнастика, как элемент здоровьесбережения в ДОО».

- _____. «Пальчиковая гимнастика для малышей, как способ развития мелкой моторики, речевых навыков и укрепления здоровья детей»

- _____. Презентации: «Секреты здоровья».