

Семинар-практикум по теме "Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста"

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.

Решение кроссворда на тему ЗОЖ.

Тема ЗОЖ в пословицах и поговорках.

Составление памятки для родителей.

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 ДОУ 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 большего 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.);

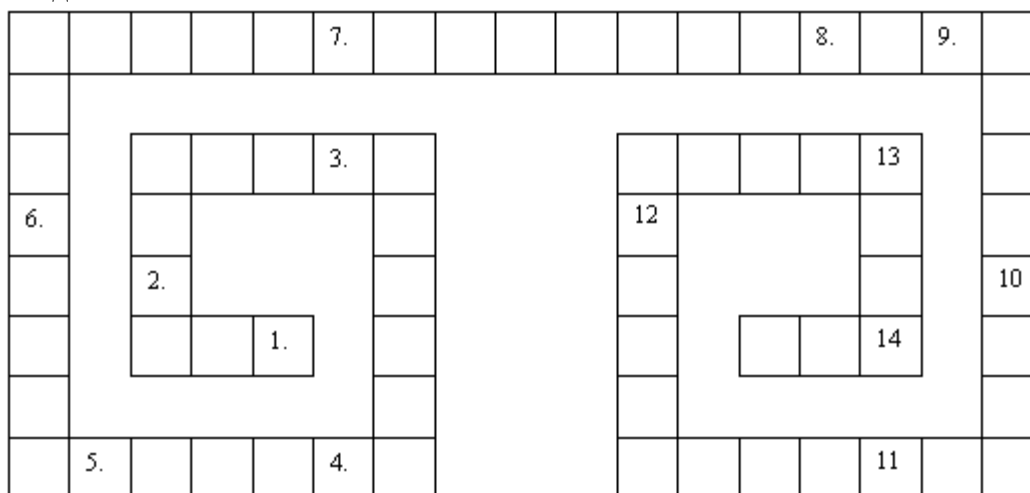
- о способах сбережения психического здоровья (позитивный эмоциональный настрой, развитие умения контактировать с другими людьми, умения расслабляться и др.);

-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. Педагоги делятся на две команды.

1 задание



1. Решение кроссворда “Здоровье”.

1. Один из природных закаливающих факторов (вода).
2. Лекарственное растение, название которого происходит от имени древнегреческого бога (адонис).
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).

2 задание .Каждой команде предлагается:

1 команде провести:

- Игровой массаж, составить задачу

- Дыхательную гимнастику

2 команде провести

- Зрительная гимнастика

- Пальчиковую гимнастику

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. СОСТАВИТЬ ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ ИЗ ЦВЕТОВ

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

5. 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.

3. Разработка памятки для родителей “Здоровье ребёнка – “программа минимум”

Тест «В хорошей ли вы форме?» (для педагогов, родителей).

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?
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).

Подведите 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.