

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад № 55»*

Семинар практикум для педагогов

**«Формирование здорового образа жизни
у детей дошкольного возраста»**



**Провел:
Старший воспитатель Чмурова И.В.,**

«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

1. Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни в ДОУ

В течение последних лет состояние здоровья наших детей постоянно ухудшается. Проблема резкого ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения является на сегодняшний день одной из актуальных.

Обострение проблем, связанных с сохранением здоровья, настоятельно требует создания системы обучения правилам здорового образа жизни. Сегодня человек не может считаться образованным, не освоив культуру здоровья, которая предполагает активное использование знаний, освещающих правила здорового образа жизни, средства сохранения и укрепления здоровья.

Огромные нереализованные возможности в укреплении здоровья таит в себе дошкольный возраст. Именно в нем закладывается ядро личности. Это важнейшее время для формирования здорового образа жизни.

У детей здоровье занимает самые последние ступеньки в ряду личностных ценностей. Ведь у большинства из них не накопился тот груз болезней, который приходится нести по жизни взрослым. Малышу сложно представить, что ему могут грозить какие-то заболевания, а запас здоровья, имеющийся у него, ограничен.

У многих детей дошкольного возраста восприятие своего тела, как части собственного «Я» оказывается затрудненным. Именно таким детям в большей степени присуще стремление к поведению, связанному с риском саморазрушения.

Проведенные исследования позволили сделать вывод об отсутствии ярко выраженных различий в представлениях о ЗОЖ старших дошкольников с нормальным развитием, ЗПР и общим недоразвитием речи (ОНР) и выявить общие для детей особенности этих представлений:

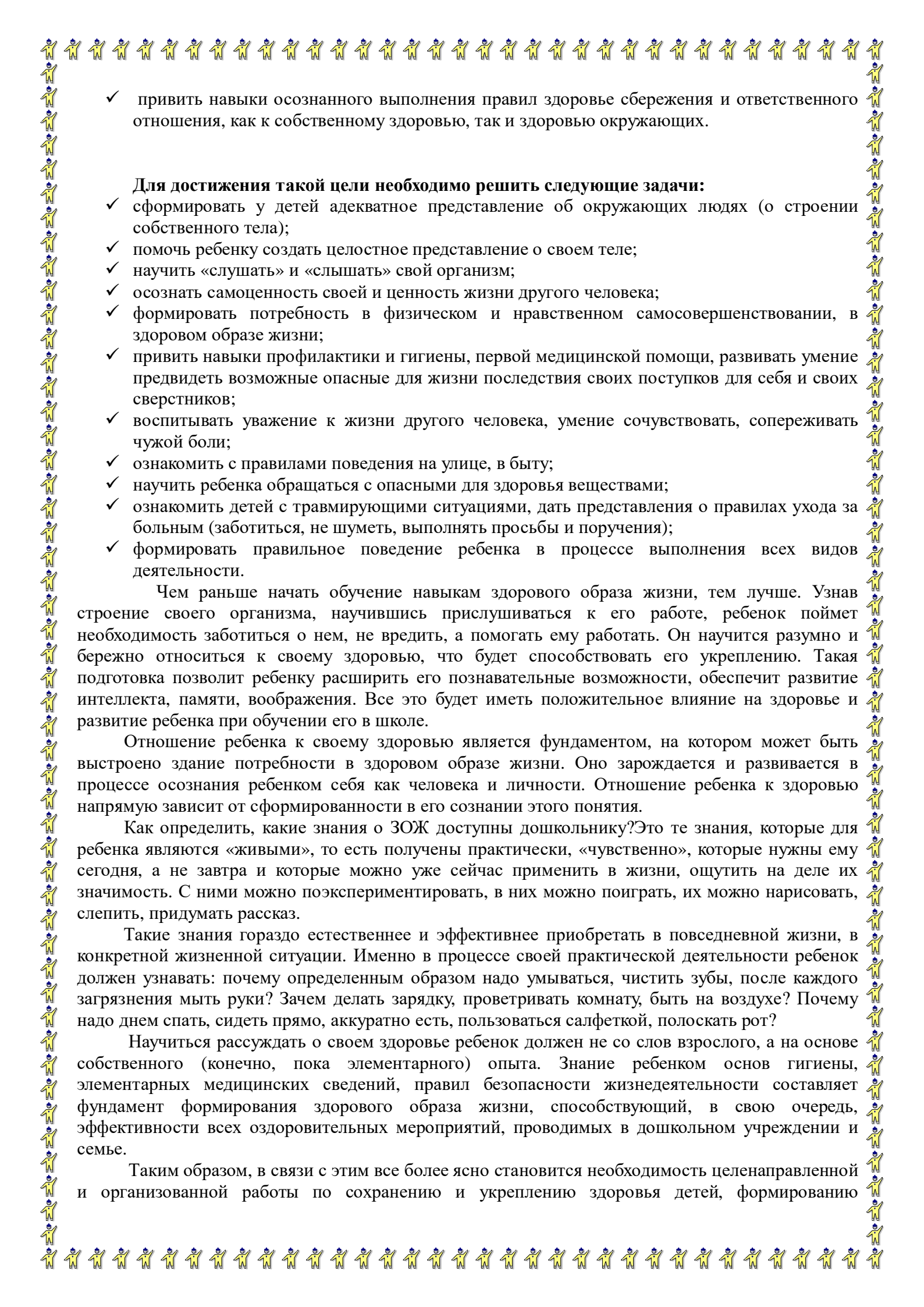
- ✓ большинство детей имеют представления о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются;
- ✓ только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта; большинство детей положительно настроены на воспитателя и близкого взрослого (маму, папу);
- ✓ у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях большого города;
- ✓ недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной деятельности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды;
- ✓ недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов и продуктов.

2. Мини-лекция «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей»

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлении ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Так, как в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, возникает потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни, возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Поэтому основной **целью** является следующее:

- ✓ сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни;

- 
- ✓ привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Для достижения такой цели необходимо решить следующие задачи:

- ✓ сформировать у детей адекватное представление об окружающих людях (о строении собственного тела);
- ✓ помочь ребенку создать целостное представление о своем теле;
- ✓ научить «слушать» и «слышать» свой организм;
- ✓ осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
- ✓ формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- ✓ привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- ✓ воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
- ✓ ознакомить с правилами поведения на улице, в быту;
- ✓ научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;
- ✓ ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения);
- ✓ формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Чем раньше начать обучение навыкам здорового образа жизни, тем лучше. Узнав строение своего организма, научившись прислушиваться к его работе, ребенок поймет необходимость заботиться о нем, не вредить, а помогать ему работать. Он научится разумно и бережно относиться к своему здоровью, что будет способствовать его укреплению. Такая подготовка позволит ребенку расширить его познавательные возможности, обеспечит развитие интеллекта, памяти, воображения. Все это будет иметь положительное влияние на здоровье и развитие ребенка при обучении его в школе.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено знание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Как определить, какие знания о ЗОЖ доступны дошкольнику? Это те знания, которые для ребенка являются «живыми», то есть получены практически, «чувственно», которые нужны ему сегодня, а не завтра и которые можно уже сейчас применить в жизни, ощутить на деле их значимость. С ними можно поэкспериментировать, в них можно поиграть, их можно нарисовать, слепить, придумать рассказ.

Такие знания гораздо естественнее и эффективнее приобретать в повседневной жизни, в конкретной жизненной ситуации. Именно в процессе своей практической деятельности ребенок должен узнавать: почему определенным образом надо умываться, чистить зубы, после каждого загрязнения мыть руки? Зачем делать зарядку, проветривать комнату, быть на воздухе? Почему надо днем спать, сидеть прямо, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот?

Научиться рассуждать о своем здоровье ребенок должен не со слов взрослого, а на основе собственного (конечно, пока элементарного) опыта. Знание ребенком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасности жизнедеятельности составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий, в свою очередь, эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье.

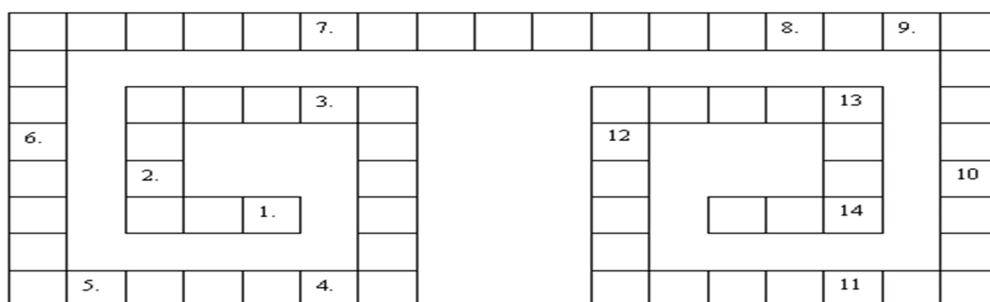
Таким образом, в связи с этим все более ясно становится необходимость целенаправленной и организованной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, формированию

сознательного отношения к здоровью, профилактике вредных привычек, воспитанию лучших человеческих качеств.

Воспитание и обучение должны стать по истине «здоровье сохраняющими». В детском саду ребенок проживает треть своей дошкольной жизни и эту его жизнь организуем мы, педагоги детского сада. Современные дошкольные учреждения могут и должны оказать существенное влияние на оздоровление детей в процессе обучения и воспитания, а также на весь образ жизни ребенка. Важным условием успешной работы по сохранению здоровья детей является понимание того, что «здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни.

3. Решение кроссворда «Здоровье»

1. Один из природных закаливающих факторов.
2. Лекарственное растение, название которого происходит от имени древнегреческого бога.
3. Бегун на короткие дистанции.
4. Точно размеренный распорядок действий на день.
5. Продукт питания, полезный для здоровья ребёнка.
6. Крупнейшие международные спортивные соревнования.
7. Вид спорта.
8. Предмет для игры в спортивные и подвижные игры.
9. Растение, обладающее фитонцидными свойствами.
10. Спортивный инвентарь.
11. Способность организма противостоять различным болезнетворным микроорганизмам.
12. Вид активного отдыха.
13. Витаминный напиток .
14. Физиологический процесс, во время которого происходит отдых организма.



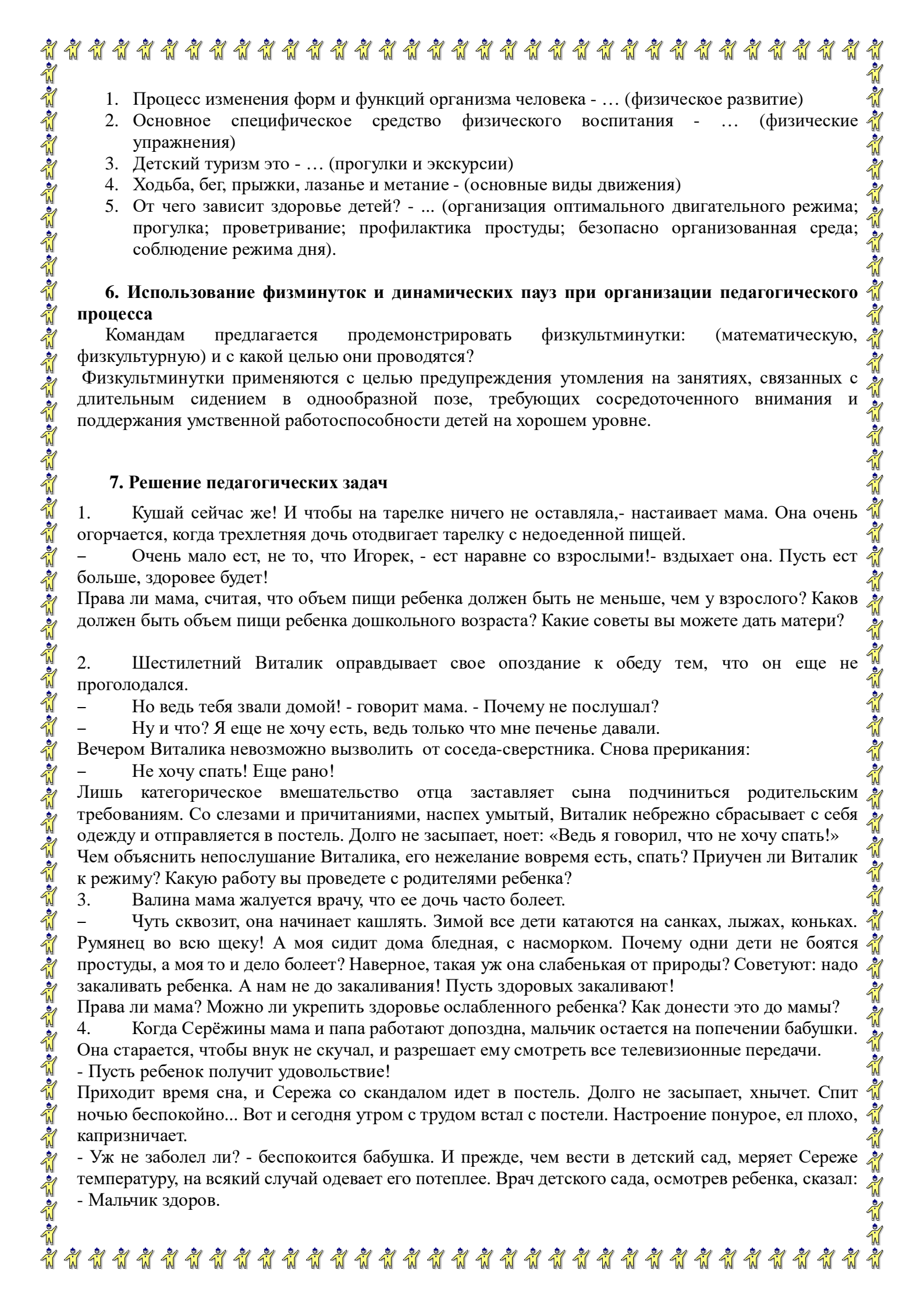
4. Использование народного фольклора при формировании навыков ЗОЖ

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).

5. Основные понятия, используемые при организации работы по ЗОЖ

Продолжи фразу:

- 
1. Процесс изменения форм и функций организма человека - ... (физическое развитие)
 2. Основное специфическое средство физического воспитания - ... (физические упражнения)
 3. Детский туризм это - ... (прогулки и экскурсии)
 4. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и метание - (основные виды движения)
 5. От чего зависит здоровье детей? - ... (организация оптимального двигательного режима; прогулка; проветривание; профилактика простуды; безопасно организованная среда; соблюдение режима дня).

6. Использование физминуток и динамических пауз при организации педагогического процесса

Командам предлагается продемонстрировать физкультминутки: (математическую, физкультурную) и с какой целью они проводятся?

Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.

7. Решение педагогических задач

1. Кушай сейчас же! И чтобы на тарелке ничего не оставляла,- настаивает мама. Она очень огорчается, когда трехлетняя дочь отодвигает тарелку с недоеденной пищей.

– Очень мало ест, не то, что Игорек, - ест наравне со взрослыми!- вздыхает она. Пусть ест больше, здоровее будет!

Права ли мама, считая, что объем пищи ребенка должен быть не меньше, чем у взрослого? Каков должен быть объем пищи ребенка дошкольного возраста? Какие советы вы можете дать матери?

2. Шестилетний Виталик оправдывает свое опоздание к обеду тем, что он еще не проголодался.

– Но ведь тебя звали домой! - говорит мама. - Почему не послушал?

– Ну и что? Я еще не хочу есть, ведь только что мне печенье давали.

Вечером Виталика невозможно выволить от соседа-сверстника. Снова пререкания:

– Не хочу спать! Еще рано!

Лишь категорическое вмешательство отца заставляет сына подчиниться родительским требованиям. Со слезами и причитаниями, наспех умытый, Виталик небрежно сбрасывает с себя одежду и отправляется в постель. Долго не засыпает, ноет: «Ведь я говорил, что не хочу спать!»

Чем объяснить непослушание Виталика, его нежелание вовремя есть, спать? Приучен ли Виталик к режиму? Какую работу вы проведете с родителями ребенка?

3. Валина мама жалуется врачу, что ее дочь часто болеет.

– Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются на санках, лыжах, коньках. Румянец во всю щеку! А моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Наверное, такая уж она слабенькая от природы? Советуют: надо закаливать ребенка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!

Права ли мама? Можно ли укрепить здоровье ослабленного ребенка? Как донести это до мамы?

4. Когда Серёжины мама и папа работают допоздна, мальчик остается на попечении бабушки. Она старается, чтобы внук не скучал, и разрешает ему смотреть все телевизионные передачи.

- Пусть ребенок получит удовольствие!

Приходит время сна, и Сережа со скандалом идет в постель. Долго не засыпает, хнычет. Спит ночью беспокойно... Вот и сегодня утром с трудом встал с постели. Настроение понурое, ел плохо, капризничает.

- Уж не заболел ли? - беспокоится бабушка. И прежде, чем вести в детский сад, меряет Сереже температуру, на всякий случай одевает его потеплее. Врач детского сада, осмотрев ребенка, сказал:

- Мальчик здоров.

Бабушка теряется в догадках: что за причина Сережиного плохого самочувствия?

В чем причина пониженного тонуса Сережи? Какие телевизионные передачи можно смотреть ребенку дошкольного возраста? Сколько времени ребенок может проводить у телевизора? Объясните, почему?

5. Вы на прогулке с детьми, пошел дождь. Как это погодное явление превратить в фактор детского развития? (Организовать подвижную игру «Убежим от дождика»; летом в экологически чистом районе использовать как фактор закаливания)и т.п.

8. Игра «Волшебный мешочек» (технологии здоровьесбережения, используемые в детском саду)

Подумайте и ответьте: «Какой вид оздоровления он отражает»

- 1) фасоль – сухой бассейн
- 2) подушечка с травой – фитотерапия
- 3) диск – музыкотерапия
- 4) апельсин – ароматерапия
- 5) мыльные пузыри - игры на дыхание
- 6) кукла – арт-терапия
- 7) перчатка – пальчиковая гимнастика
- 8) цветок – цветотерапия

Если задать Вам вопрос: «Что значит быть здоровым?», в большинстве случаев Вы ответите: «Когда ничего не болит». И будете правы. Но не совсем. Потому, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и физическое благополучие, психическое благополучие, социальное благополучие.

«Здоровье — это драгоценность и при том единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной».

Мишель Монтень

9. Рефлексия