

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ  
«Формирование привычки к здоровому образу жизни  
у детей дошкольного возраста»

Исполнитель:  
Старший воспитатель  
МАДОУ № 29 «Василёк»  
Лютина С.В

**ЦЕЛЬ:** систематизация знаний педагогов по формированию привычки к здоровому образу жизни,

**РЕГЛАМЕНТ:**

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СЕМИНАРА:**

1. Значение здорового образа жизни.
2. Практическая часть.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:**

1. Подготовка пригласительных билетов.
- 2.

### ***Значение здорового образа жизни.***

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно – образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движения, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведётся разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

Определённый интерес для практики представляет реализация в ДОУ системы инновационной деятельности, способствующей повышению педагогической и оздоровительной эффективности физического воспитания детей.

Инновационная деятельность в сфере дошкольной физической культуры базируется на основных медико-педагогических принципах и предполагает, прежде всего, использование основ здоровьесбережения в работе с детьми.

Термин « здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности» для здоровья.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему мер по охране и укреплению здоровья детей и включают в себя:

- здоровьесберегающую структуру ДОУ;
- оптимальные условия жизнеобеспечения детей;
- формирование основ здорового образа жизни, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольников.

Как известно, здоровый образ жизни является одним из важнейших условий сохранения здоровья детей в современной системе дошкольного образования. Формирование здорового образа жизни повсеместно используется в воспитательно-образовательном процессе всех дошкольных учреждений. Это работа по вальеологическому воспитанию и образованию детей: подбор эффективных методов и приёмов, позволяющих в доступной и интересной форме преподнести знания о строении тела человека, ости правильного питания, закаливания, сна. И таким образом приобщению детей к здоровому образу жизни.

Особое внимание следует уделять системе обучения дошкольников гигиеническим навыкам, формированию у них доступных знаний с учётом возрастных и индивидуальных особенностей восприятия ребёнка. Как показывает практика, дети 3-5 лет знакомятся с правилами здорового образа жизни наиболее эффективно благодаря целенаправленной организации их сенсомоторной игровой активности с включением всевозможных игр: тематических, дидактических, подвижных. Настольно-печатных, сюжетно-ролевых, игр - драматизаций, игр-имитаций.

Для детей 5-7 лет наиболее эффективными технологиями являются такие, которые помимо сюжетных и театральных игр включают в себя реализацию комплексных педагогических воздействий, направленных на развитие у них умений самостоятельно

выбирать способы решения проблемно – творческих заданий, проявлять творческие фантазии. Комплексное использование этих технологий обеспечивает наиболее успешное формирование навыков здорового образа жизни у детей разного возраста.

## **Практическая часть.**

Задание № 1. А теперь предлагаю Вам подумать и сказать, на что, на Ваш взгляд должны обратить особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье, физическом и психическом развитии ребёнка:

- соблюдение режима дня;
- рациональное и калорийное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;
- здоровая, гигиеническая среда;
- благоприятная психологическая атмосфера;
- физкультурные занятия;
- закаливающие мероприятия;
- утренняя гимнастика;
- занятия по формированию здорового образа жизни;
- точечный самомассаж;
- пальчиковая гимнастика;
- физкультурные досуги, праздники.

Задание № 2. Приведите пословицы и поговорки о физическом и психическом здоровье человека, высказывания философов, поэтов и других известных людей.

### **ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ.**

- Будет здоровье – будет всё.
- Здоровье за деньги не купишь.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Здоровье дороже всего на свете.
- Здоровье – это движение.
- Двигаюсь – значить живу.
- Береги природу для красоты и здоровья.
- Береги платье с нову, а здоровье смолоду.
- Болен – лечись, а здоров, так берегись.
- Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень съест.
- Здоровому и врач не надобен.
- Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок.
- Здоровью цены нет.

**«Самое большое открытие современного человека –  
это омолодить себя физически и духовно».**

**П.Брэгг.**

**Берегите здоровье друг друга,  
Мы – природы малая часть,  
Вы кому – то ответили грубо –  
Чью – то жизнь сократили на час.**

**А. Дементьев.**

**Счастливец тот, кто добротой богат,  
Кто сам цветёт, чужому счастью рад,  
Чужое счастье для людей хороших  
Порой дороже собственных наград.  
А тем, кто зол, всегда живется плоше,  
Своим же злом они себя казнят.**

Злость человека – тягостная ноша,

И наказание его и ад.

Мирза Шафи Вазех.

Задание № 3. Продолжи фразу:

- Детский туризм – это.....  
Ответ: прогулки, экскурсии.
- Ходьба, бег, прыжки, лазание и метание это ....  
Ответ: основные виды движений.
- Способность к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения ее интенсивности...  
Ответ: выносливость.
- Умение действовать в изменяющихся условиях правильно и находчиво...  
Ответ: ловкость.
- Способность напряжением мышц производить физические действия, движения...  
Ответ: сила.

Задание № 4. Какая связь существует между упражнениями для рук и речью ребёнка?

Ответ: Чем больше упражняем руку – мелкую моторику, тем быстрее развивается речь ребёнка.

«Рука – это выдвинутый вперёд мозг человека»

Э.Кант.

Мелкая моторика рук – это согласованное движение пальцев рук, умение ребёнка «пользоваться» этими движениями – держать ложку и карандаш, застёгивать пуговицы, рисовать, лепить и т. д.. Головной мозг (его высшие корковые функции), руки (кончики пальцев) и артикуляционный аппарат (движение губ, нижней челюсти и языка при речи) связаны между собой теснейшим образом. Ребёнок со скованными движениями, неумелыми движениями пальцев отстаёт в психомоторном развитии, у него возникают проблемы с речью. Результаты исследований подтверждают, что тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует развитие речи. Работу по развитию пальцевой моторики следует проводить систематически 2-3 раза в день по 3-5 минут. Пальчиковую гимнастику необходимо сочетать с самомассажем кистей и пальцев, используя для этого «сухой бассейн», который способствует:

- нормализации мышечного тонуса;
- стимуляции тактильных ощущений;
- увеличению объёма и амплитуды движений пальцев рук;
- формированию произвольных, координированных движений пальцев рук.

Некоторые приёмы работы по развитию мелкой моторики рук Вам предложит наш учитель – логопед Екатерина Александровна.

## ГОРОХ.

Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» горох, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.

В миску насыпали горох  
И пальцы запустили,  
Устроив там переполох,  
Чтоб пальцы не грустили.

## Колобок.

Сжимать и разжимать кулачки в сухом бассейне.  
Кулачок, как колобок.

Мы сожмём его разок.  
Кулачки сжимаем  
Ими мы играем.

## САМОМАССАЖ

Массаж пальцев начинать с большого и до мизинца. Растирать зубной щеткой сначала подушечку пальца, затем медленно опускаться к его основанию.

### *Массаж зубной щеткой.*

Я возьму зубную щетку,  
Чтоб погладить пальчики.  
Станьте ловкими скорее  
Пальчики – удальчики.

### *Массаж мячиками – ёжиками.*

Мячик мой не отдыхает,  
На ладошке он гуляет.  
Взад – вперёд его качу,  
Вправо – влево – как хочу.  
Сверху – левой, снизу – правой  
Я его катаю, браво.

### *Рисование.*

Тренируйте пальчики!  
Станет рука сильной,  
Головушка умной,  
А речь красивой.

Задание № 4. Проблемная ситуация.

На прогулке пошёл дождь. Как это погодное условие превратить в фактор детского развития?  
Ответ: Организовать подвижную игру «Убежим от дождя».

Сказка в воспитании и развитии детей играет очень большую роль, на примерах сказочных героев мы учим детей сопереживать, сострадать другим. Сказка помогает нам приобщать детей к истокам русской народной культуры, но ещё она может стать источником формирования привычки к здоровому образу жизни. Посмотрите, как на примере персонажей известной сказки можно разыграть сценку.

### *Инсценирование сказки «Красная Шапочка»*

Выходят на сцену Красная шапочка и её бабушка. Между ними происходит такой диалог:

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо?
- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька?
- Бабушка, а почему у тебя такие жёлтые зубы?
- Потому, что я их не чистила и курила, как твой дедушка.
- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?

- Потому, что я не любила, есть морковь, моя внученька.
- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?
- Это потому моя, деточка, что по утрам никогда не делала зарядку.

**Голос за кадром:** Если не хочешь, чтобы тебя съел серый волк, как бабушку, веди здоровый образ жизни!

Задание №5 «Волшебное превращение»

Перед Вами стоит предмет – стул. Как его превратить в средство физического воспитания.

Ответы.....

Комплекс гимнастики со стулом с Вами проведёт инструктор по физической культуре Ольга Ивановна.

**Комплекс гимнастики со стулом.**  
**«Прогулка в лес»**

Пошли в поход ребята и крикнули «Ура!»  
Вперёд, вперёд ребята!  
Нас много ждёт чудес:  
И вот мы на дороге нашли дремучий лес!

**- Ходьба вокруг стульчиков.**

На весёлую зарядку приглашаем всех с утра  
А здоровым быть и крепким помогает нам ходьба.  
Спину держим прямо все, нос не отпускаем,  
Так мы весело идём, весело шагаем.  
Мы пришли в осенний лес сели на пенёк.

**- Сидя на стуле, ноги слегка расставить, руки на пояс.**

Руки в стороны поднимем и опустим руки вниз,  
Укрепляем спину, руки,  
Эй, ребята, улыбнись.

**- Сидя на стуле наклониться достать руками пол, выпрямиться, поднять руки вверху.**

Сначала буду маленьkim,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим  
До лампы дотянусь.

**- Сидя на стуле, ноги вместе, руками держимся за сиденье. Поднимаем и отпускаем согнутые в коленях ноги.**

Раз, два, три, четыре, пять,  
Начал заинька скакать.  
Прыгать заинька горазд,  
Он подпрыгнул 10 раз.

**- Ходьба вокруг стульчиков**

По тропинке, по лесной мы отправились домой.  
Меж осинок и берёз, между клёнов и дубов,

Меж пенёчков и сосенок по тропинке шли домой.  
Вдруг лисичку увидали, за лисичкой побежали.  
Мы лисичку не догнали, вновь домой мы зашагали.  
По тропинке, по лесной шли мы дружно все домой.  
Меж осинок и берёзок, между клёнов и дубов,  
Меж пенечков и сосенок, наконец, пришли домой.

Изменяя количество упражнений, их интенсивность такой комплекс можно использовать как утреннюю гимнастику, физминутку и общеразвивающие упражнения на физкультурном занятии.

Всем Вам известно, что одной из форм оздоровления детей в нашем ДОУ является прием кислородных коктейлей. О пользе коктейлей нам расскажет наша медицинская сестра Елена Викторовна.

Приём кислородных коктейлей оказывает прекрасное общетерапевтическое действие на весь организм. Активно снабжая его кислородом, создавая оптимальные условия для работы всех органов человека, существенно активизирует и укрепляет иммунную систему человека, повышает устойчивость организма к вирусным инфекциям, повышает работоспособность и устойчивость к физическим нагрузкам, стимулирует работу головного мозга, ликвидирует повышенную утомляемость и общую усталость. У детей улучшается сон, аппетит усвоение знаний и запоминание идёт гораздо быстрее.

### ***Прием кислородных коктейлей.***

Успешность формирование привычки к здоровому образу жизни зависит от комплекса мер, создаваемых ДОУ, а также от взаимодействия педагогов и родителей. Все большее значение приобретают разнообразные формы работы с родителями: игровые родительские объединения, собрания, в которых предусматриваются информационные беседы со специалистами; игровые практикумы и тренинги; консультации педагогов; дни открытых дверей; школы успешных родителей, молодой семьи, здоровья, здорового досуга; обмен семейным опытом и др. Всё это способствует повышению педагогической культуры родителей и пониманию ими роли привычки здорового образа жизни в укреплении здоровья ребёнка. На январь 2010 года у нас намечен пилотный выпуск газеты для родителей, главной темой которого будет «Здоровье ребенка – наша главная задача». Поэтому предлагаю Вам предложить родителям поделиться опытом в вопросах заботы о здоровье детей.

#### **Решение:**

1. Разнообразить свою работу приёмами, способствующими формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.
2. Продолжить приём кислородных коктейлей.
3. Привлечь родителей к подбору материала по сохранению и укреплению здоровья детей для подготовки первого выпуска родительской газеты.