

Семинар - практикум

«Создание в ДОУ условий для формирования основ здорового образа жизни»

ЦЕЛЬ:

Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни. Уточнение и углубление компетенций воспитателей об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья ребенка в условиях детского сада.

Задачи:

Расширить знания педагогов с учетом современных требований по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.»
Развить творческий потенциал педагогов.

Ход семинара

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Уважаемые педагоги, давайте разбираться, что же такое здоровье? Многие придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Не секрет, что здоровье — одна из важнейших ценностей человеческой жизни. Здоровый человек жизнерадостен, активен, у него хватает сил на саморазвитие, он живет полноценной жизнью. Нет здоровья, так и топчется человек на месте, теряя то, что у него было.

Согласно данным НИИ педиатрии сегодня только 10% детей можно назвать условно здоровыми, то есть не имеющими патологий, серьезных психологических и физических заболеваний, в то время как порядка 40% страдают хроническими заболеваниями практически с самого рождения, а 50% имеют нарушения в физическом развитии.

Федеральный закон РФ «Об образовании» гласит: «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни».

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении — должны стать ценностными мотивами, формирующими, регулирующими и контролирующими его образ жизни. Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном.

Первый принцип гласит: воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.

Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. Отсюда опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней создадут соответствующую мотивацию и установку (готовность к деятельности) на здоровье, подобно тому, как аппетит приходит во время еды.

Условия формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни:

- Создание вокруг ребёнка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни.
- Создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно-педагогической направленности.
- Формирование активной позиции ребёнка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера.
- Учёт индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.

Невозможно решить проблему здоровья, применяя только традиционные педагогические технологии. На сегодняшний день, в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО, направленного на решение данной задачи, созданы все условия для активизации инновационной деятельности по укреплению и сохранению здоровья детей, формированию у них здорового образа жизни стало главным направлением и в деятельности нашего детского сада.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника, педагога и родителя.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него

необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
2. Технологии обучения здоровому образу жизни;
3. Коррекционные технологии.

Реализация этих технологий осуществляется педагогами ДОО, в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и родителями.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Ритмопластика

Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Необходимо обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

Динамические паузы

Проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия

Подвижные и спортивные игры

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате — малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОО используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация

В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика бодрящая

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОО.

Гимнастика корригирующая

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Гимнастика ортопедическая

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие.

Проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст — в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст — 20-25 мин., старший возраст — 25-30 мин. Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)

В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры

Проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье»

Проводятся 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

Самомассаж

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Точечный самомассаж

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.

3. Коррекционные технологии

Арттерапия

Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы. Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментальный и предполагает протоколы занятий.

Технологии музыкального воздействия

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Сказкотерапия

2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

Технологии воздействия цветом

Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОО. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

Психогимнастика

1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Занятия проводятся по специальным методикам.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала

бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Гимнастика для глаз.

Зрение — основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90% которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться — важнейшая задача родителей и педагогов.

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Правила проведения гимнастики для глаз:

- Гимнастика для глаз проводится несколько (от 2 до 6) раз в течение дня по 2 – 5 минут.
- Гимнастику можно проводить в любой части занятия (в начале, середине или в конце) с учетом возрастных, зрительных и двигательных возможностей детей.
- Примерный комплекс упражнений для глаз может быть выполнен целиком, а также может служить основой для выбора упражнений, соответствующих текущему состоянию зрительной функции.
- Зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям воспитателя, с использованием стихов и потешек.
- Педагогу, воспитателю, который играет с ребенком желательно знать стихотворный текст наизусть.
- Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении насекомых для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой бабочки и т.п.
- Следует принять исходное положение: шея и спина выпрямлены, тело расслаблено, взгляд направлен прямо перед собой.
- При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят (сидят) перед педагогом, остальные располагаются дальше.
- Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой.

- Упражнения следует выполнять не спеша, без рывков и болевых ощущений (при их появлении необходимо уменьшить амплитуду). Голова при выполнении гимнастики должна быть неподвижна.

Внимание! Гимнастика противопоказана людям с отслоением сетчатки и с миопией больше -6 диоптрий. Также людям с миопией больше -3 следует делать упражнения очень осторожно, по 2-3 повторений за раз, а через неделю можно начинать постепенно наращивать повторения (увеличивать на 1 повторение в неделю).

Следует отмечать старание, желание детей работать и результаты работы.

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо,

А глаза закрой руками.

Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.

- **Использование нестандартного оборудования.**

Наряду со здоровьесберегающими технологиями стимулированию и совершенствованию развития двигательных способностей и физических качеств у детей способствует использования нестандартного оборудования.

При изготовлении и использовании нестандартного оборудования необходимо помнить, что к этому оборудованию предъявляются определённые санитарно-гигиенические требования.

Нестандартное оборудование должно быть:

1. Безопасным;
2. Максимально эффективным;
3. Удобным к применению;
4. Компактным
5. Универсальным;
6. Технологичным и простым в изготовлении;
7. Эстетичным.

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения.

Оно объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. 1. Ребусы

ЗАРЯДКА

ГИГИЕНА

ПИТАНИЕ

РЕЖИМ

1. 2. Упражнение «Анаграммы».

Составление слов, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни

Ивендиже **движение**

Нессайб **бассейн**

Таипени **питание**

Кулагопр **прогулка**

Нос **сон**

Дотых **отдых**

Соливедеп **велосипед**

Жемир **режим**

Дяразак **зарядка**

Акчивыпр **привычка**

Тракваз **завтрак**

Саротак **красота**

Ситотач **чистота**

Былука **улыбка**

1. 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).

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Спасибо. Надеюсь, что полученная информация была для Вас интересной и полезной. Желаю вам здоровья!