**Методический час**

по теме: «***Укрепление здоровья детей дошкольного возраста***»

***Подготовила***: Саблина С. Н., воспитатель отделения дневного пребывания

ГБУ СО «Балаковский центр социальной помощи семье и детям «Семья».

***Цель:***

Систематизировать знания специалистов центра о комплексном подходе к проблеме укрепления и сохранения здоровья дошкольников, повышать профессиональный уровень педагогического мастерства, развивать творческую активность коллектива.

***План***

1. Сообщение воспитателя по теме методического часа:

а) Теоретические основы здорового образа жизни.

б) Задачи физического воспитания дошкольников.

в) Формы и методы работы в условиях отделения дневного пребывания.

 2. Игровой тренинг «Мячик прыгает по мне»

 3. Кроссводр «Здоровый образ жизни»

4. Творческая мастерская: изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования из бросового материала.

 ***Конспект выступления.***

. Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического, интеллектуального, нравственного и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Таким образом, здоровье складывается из нескольких составляющих:

1. Физическое здоровье - состояние органов и систем органов, жизненных функций организма (полное физическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических недостатков).
2. Психическое здоровье – или состояние психики,  характеризующееся общим душевным равновесием.
3. Социальное здоровье  – понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Дошкольное детство – период интенсивного роста, развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям.

Хочу процитировать высказывание знаменитого педагога В.А. Сухомлинского:«Забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя, а во главе педагогических мероприятий, должна  стоять забота  об  укреплении здоровья ребенка».

В условиях группы дневного пребывания вся деятельность воспитателя в той или иной мере направлена на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Перед воспитателем ставятся следующие задачи:

* Формировать знания о здоровье.
* Развивать мотивационные установки по профилактике болезней.
* Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья.
* Обеспечить достаточный двигательный режим.
* Учить детей на практике применять знания.
* Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
* Создать здоровье сберегающую предметно-пространственную среду.

Таким образом, для решения этих задач необходимо проводить работу по нескольким направлениям, применяя различные формы и метод, такие как:

- Проведение групповых и индивидуальных занятий познавательного и практического характера, которые дают детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширяют представления о состоянии собственного организма, формируют привычки здорового образа жизни, прививают стойкие культурно-гигиенические навыки, расширяют знания о питании, его значимости и взаимосвязи с состоянием здоровья, формируют положительные качества личности, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья; В папке «Методический материал по здоровому образу жизни» представлены разработки конспектов занятий: «Да здравствует мыло душистое!», «Страна волшебная - Здоровье», «Органы чувств», «Что такое витамины?» и др.

- проведение утренней гимнастики и физкультурных занятий, как средство развития физических качеств и укрепления здоровья;

- проведение подвижных и спортивных игр для развития не только физических качеств (силы, ловкости, быстроты реакции, выносливости, гибкости и др), но и эмоционально-волевых качеств (т.к. целеустремленность, чувство товарищества, взаимовыручка, находчивость и др.) Подвижные игры подбираются в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями развития, проводятся ежедневно в условиях группы и на прогулке;Дети 3-5ллетнего возраста с интересом играют в такие игры как: «Волк под горой», «Лохматый пес», «Лиса в курятнике», «Птички и кот», «Цветные автомобили», «Бездомный заяц» и др.

- проведение профилактических мероприятий:

Сюда входят: комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, профилактика переутомления глаз, самомассаж биологически активных точек организма по системе профессора Уманской А.А., как профилактика простудных заболеваний + ароматерапия (вдыхание фитонцидов, находящихся в луке, чесноке, эфирных маслах хвойных растений), дыхательная гимнастика. Методики проведения этих мероприятий представлены в папке «Методический материал для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий»;

- большое внимание в рамках социально-педагогических занятий уделяется проведению пальчиковой гимнастики и массажу кольцами и шариками «су-джок»;

- проведение прогулок на свежем воздухе, режимное проветривание и кварцевание помещений;

-так же достаточный двигательный режим обеспечивается посредством физминуток во время занятий и проведением динамического часа под музыку;

- физкультурные праздники, соревнования и эстафеты кроме выполнения задач физического воспитания улучшают эмоциональный фон: повышают настроение детей и доставляют им много радости и удовольствия.

Одним из направлений работы является повышение соцыально-педагогической культуры родителей через консультации и беседы по следующим темам: «Формирование культуры трапезы», «Режим дня в условиях группы и дома», «Играйте вместе с детьми. Подвижные игры для дошкольников» и др.

Дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Таким образом, укрепление здоровья дошкольников происходит в ходе воспитания и обучения, опирающегося на деятельность детей, на возрастные и индивидуальные особенности их развития и имеет фундаментальное значение, как залог здоровья на протяжении всей жизни.

А теперь вашему вниманию я хочу предложить разгадать небольшой кроссворд. (Приложение)

***Игра «Мячик прыгает по мне»***

Цель: закреплять ориентированность ребенка в собственном теле и в пространстве .

(Я читаю стихотворение – родители выполняют):

В правую руку свой мячик возьми.

Над головою его подними

И перед грудью его подержи.

К левой ступне не спеша положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись.

Правого плечика мячик коснется

И ненадолго за спину вернется.

С голени правой да к левой ступне.

Да на живот – не запутаться б мне.

***Творческая мастерская.***

Новое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно – оздоровительной работы с детьми.

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

Это оборудование можно использовать во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, в игровой деятельности.

Многообразен и непредсказуем мир вещей, способных обрести вторую жизнь благодаря творчеству. Выдумке и умелым рукам.

Вашему вниманию предлагаю использовать: футляры от «киндер-сюрпризов», пластиковые бутылочки и пробки, трубочки от фломастеров и т.д. Эти бесполезные на первый взгляд предметы можно превратить в забавные игрушки и пособия для выполнения различных упражнений и корригирующих гимнастик.

Сейчас мы своими руками попробуем смастерить предметы нестандартного физкультурного оборудования из бросового материала: например, «шарик на резинке», «летающие тарелки», «мостик из трубочек», «речные камушки» и т.д.

# Кроссворд «Здоровый образ жизни»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **12** |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | **10** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **6** |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **11** |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **2** |   |   |   | **3** |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **1** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | **8** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | **7** |   |   |   | **4** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **9** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **5** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

# Ответы на кроссворд «Здоровый образ жизни»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **12** |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | л |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | е |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | к |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | а |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | р |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | **10** |   |   |   |   |   |   |   |   |   | т |   |   |   | **6** |   |   |
|   |   |   |   | г |   |   |   |   |   |   |   |   | **11** | в | и | р | у | с |   |   |
|   |   |   |   | и |   |   |   |   |   |   |   |   |   | о |   |   |   | п |   |   |
|   |   |   |   | г |   |   |   |   |   |   |   | **2** |   |   |   | **3** |   | о |   |   |
|   |   |   |   | и |   |   |   |   |   |   |   | г |   |   |   | и |   | р |   |   |
|   |   |   |   | е |   |   |   |   |   |   | **1** | и | м | м | у | н | и | т | е | т |
|   |   |   |   | н |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   | т |   |   |   |   |
|   |   |   | **8** | а | в | и | т | а | м | и | н | о | з |   |   | е |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | д |   |   |   | л |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | **7** |   |   |   | **4** | ф | и | з | и | о | л | о | г | и | я |
| **9** | з | д | о | р | о | в | ь | е |   |   |   | н |   |   |   | е |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | и |   |   |   |   |   | а |   |   |   | к |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | т |   |   |   |   |   | м |   |   |   | т |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **5** | а | л | л | е | р | г | и | я |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | м |   |   |   |   |   | я |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | и |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | н |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | ы |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

# Приложение

# Вопросы кроссворда «Здоровый образ жизни»

1. Невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям
2. Недостаток движений
3. Ум, мыслительная способность
4. Наука о функциях организма человека, его органов и их систем
5. Болезненное состояние организма, вызываемое реакцией на раздражители, чужеродные вещества
6. Комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким комплексам
7. Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма
8. Заболевание, вызванное недостатком витаминов в пище
9. Нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие
10. Наука о сохранении и укреплении здоровья
11. Возбудитель инфекционного заболевания
12. Природное или синтетическое лечебное средство