**«Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях ДОУ и семьи»**

Семинар-практикум для воспитателей ДОУ.

Автор: Коновал Елена Васильевна, инструктор по физической культуре ДОУ N 72 Кировского района г.Санкт-Петербург.

ПЛАН

Предварительная работа

1.Анкетирование педагогов.

2.Анкетирование родителей.

1-ое занятие:

1.Теоритические вопросы.

Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», компоненты здорового образа жизни.

Форма проведения – круглый стол.

2.Задачи работы в ДОУ по формированию ЗОЖ.

 Формы работы с семьей по формированию ЗОЖ.

 Работа в подгруппах.

3.Задание:

1Составить рекомендации для родителей по формированию ЗОЖ

 дошкольника.

2.Составить картотеку пословиц, поговорок, загадок о здоровье.

2-ое занятие:

1.Анализ составленных рекомендаций для родителей.

Форма проведения – круглый стол.

2.Практикум:

1.Проводит врач (мед.сестра).

 Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления. Автор-В.П.Базарный

2.Проводит руководитель физ. воспитания.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

3.Задание:

Планирование и организация совместных форм работы с семьей, направленных на формирования ЗОЖ

Анкета для воспитателя.

Уважаемые педагоги! В преддверие проведения семинара просим Вас ответить на вопросы анкеты.

1.Как часто Вы беседуете с родителями по поводу его ребенка?

-Ежедневно

-Не менее 1 раза в неделю

-По мере необходимости

2.Какова тематика вашего общения с родителями?

-Здоровье, самочувствие ребенка

-Бытовые вопросы (как прошел день, как ел, спал…)

- Организационные вопросы

-Вопросы развития ребенка

-Другие (указать какие)

3.Кто чаще выступает инициатором общения?

 -Вы

 -Родители

4.Как Вы оцениваете результаты общения?

-чаще всего конструктивные

- чаще всего как не конструктивные

-в зависимости от содержания беседы

-в зависимости от конкретного родителя

5.С чем связаны трудности в общении с родителями?

-налаживание личного контакта

-выбор содержания беседы

- выбор форм взаимодействия с семьей

-непонимание родителями задач детского сада

-недостаточные знания родителей в области педагогики, психологии

-другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Спасибо за ответы

 Анкета для родителей N1

Уважаемые родители! Наш детский сад проводит исследование, необходимое для улучшения взаимного сотрудничества. Просим Вас ответить на вопросы анкеты.

1.Как часто Вы общаетесь с воспитателями, педагогами по поводу вашего ребенка?

- Ежедневно

- 2-3 раза в неделю

-По мере необходимости

2.По какому поводу чаще всего Вы общаетесь с педагогами?

-Вопросы здоровья и самочувствия ребенка

-Вопросы успешности ребенка на занятиях

-Вопросы поведения

-Бытовые вопросы

3. Выделите наиболее актуальные и интересные для Вас направления общения с ДОУ.

-Предшкольная подготовка

-Вопросы сохранения здоровья ребенка

-другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Какие из перечисленных форм сотрудничества с ДОУ Вам интересны?

-Проведение консультаций специалистами ДОУ

-Совместные праздники, вечера досуга

-Семейный клуб

-Библиотека для родителей

 -Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Благодарим за ответы!

Анкета для родителей N2

1.Считаете ли Вы необходимым привитие навыков здорового образа ребенку, начиная с дошкольного возраста?

-Да

-Нет

2.Какие привычки, по вашему мнению, соответствуют здоровому образу жизни?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Воздействуете ли вы на своего ребенка с целью формирования у него привычки к здоровому образу жизни?

-Да

-Нет

4.Часто ли болеет ваш ребенок?

-да

-нет

5.Каковы, по вашему мнению, причины болезни вашего ребенка?

-Недостаточное физическое воспитание

-Наследственность

-Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.Какие темы для Вас наиболее интересны

-Закаливание

-Профилактика

-Гимнастики

-Вопросы профилактики простудных заболеваний

-Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Благодарим за ответы!

1-ое занятие:

1.Круглый стол

Старший воспитатель предлагает каждому педагогу сформулировать определение понятия «ЗДОРОВЬЕ» и дать свое понимание данного определения.

В ходе выступлений педагогов старший воспитатель фиксирует предлагаемые варианты, отмечая общее и различное в определениях.

Старший воспитатель дает несколько определений, принятых в научном мире.

«ЗДОРОВЬЕ» - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений (Большая советская энциклопедия)

«ЗДОРОВЬЕ» - нормальное состояние, правильное функционирующего, неповрежденного организма. (Толковый словарь Ушакова)

«ЗДОРОВЬЕ» - состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении (Словарь психологических понятий)

«Здоровье» - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие. (ВОЗ)

Педагоги обсуждают и выбирают определение, наиболее полно раскрывающее понятие «здоровье».

Исходя из выбранного определения, педагогам предлагается сформулировать понятие «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» - активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья.

Аналогично ведется работа над понятием «компоненты здорового образа жизни». После обсуждения мнений педагогов старший воспитатель комментирует результаты опроса родителей (Приложение).

« Самые популярные ответы на вопрос о составляющих понятия «Здоровый образ жизни»: правильное, качественное питание, занятия спортом, отсутствие вредных привычек (курение)…»

2.Старший воспитатель освещает теоретические вопросы.

Задачи ДОУ по формированию ЗОЖ дошкольника

1.Создание здоровьесберегающей среды. ( Выполнение СанПина, условия для двигательной активности…)

2.Оказание помощи ребенку по накоплению необходимого опыта и знаний для успешного выполнения задач по воспитательно-оздоровительной работе.

3.Формирование через активную деятельность здорового организма дошкольника, его динамического и устойчивого состояния к условиям жизни.

4.Стимулирование дошкольников к включению в процесс физического развития и двигательной активности.

5.Формирование навыков саморегуляции поведения, направленных на осознанное сохранение и укрепление здоровья.

6.Работа с семьями воспитанников по вопросам формирования здорового образа жизни ребенка. (Теоретические и практические мероприятия)

Формы работы с семьями воспитанников:

Лекции

Консультации с привлечением специалистов (врач, инструктор ЛФК…)

 3. Совместные досуговые мероприятия

 4. Тематические газеты

 5. Семинар-практикум

 6. Родительский клуб

 7. Наглядная информация

 8.Привлечение родителей к открытым занятиям

В своих анкетах родители, отвечая на вопрос о формах взаимодействия с ДОУ, отдали предпочтения активным формам.

Задание педагогам: (работа по подгруппам) Заполните таблицу

Подобрать наиболее рациональную форму ознакомления родителей с темами по формированию ЗОЖ дошкольника. Обосновать свой выбор и актуальность предложенных тем.

 ТЕМА

 ФОРМА

СПЕЦИАЛИСТЫ

-«Береги зубы смолоду»

-Оказание первой помощи при отравлении, травме

-Влияние ТВ на здоровье дошкольников

- «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»

- «Режим дня»

-«Личная гигиена дома»

- «Полезная кухня»

- «Выходные с пользой для здоровья»

-«Вредные привычки»

Задание:

Разработать содержание информационного уголка по теме формирование ЗОЖ дошкольника.

2-ое занятие

1.Отчет о выполнении задания по предыдущему занятию.

Воспитатели презентуют содержание и форму подачи информации для родителей по вопросам формирования ЗОЖ детей дошкольного возраста.

2.Практикум проводит старшая мед.сестра ДОУ (врач)

Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления

В основу данного комплекса положены многолетние исследования и опыт внедрения в дошкольных учреждениях Красноярского края, Канады. Финляндии. Автор данной методики - доктор медицинских наук, врач-офтальмолог В.П.Базарный

 Приложение.

Комплекс дыхательной гимнастики.

Проводит инструктор ЛФК.

Значение дыхательной гимнастики для здоровья детей:

От дыхания во многом зависят здоровье, физическая и умственная деятельность человека. Дыхательная функция необычайна, важна для нормальной жизнедеятельности детского организма, т.к. усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышенным газообменом. Дыхательная система ребенка-дошольника не достигла полноценного развития, дыхание у детей поверхностное, учащенное.

Следует учить детей дышать правильно, глубоко и равномерно, не задерживать дыхание при мышечной работе. Надо напоминать, что следует дышать через нос. Это очень важно, т.к. атмосферный воздух в носовых ходах очищается, согревается и увлажняется. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость организма. Систематическое проведение дыхательной гимнастики помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является неотъемлемой частью работы по формированию у дошкольников здорового образа жизни.

Ознакомление с правилами выполнения дыхательных упражнений.

Показ и выполнение комплекса упражнений.

3.Задание:

Планирование и организация совместных форм работы с семьей, направленных на формирования ЗОЖ: разработка сценария Дня здоровья с участием родителей.