Семинар - практикум

«Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста через пополнение здоровьесберегающей среды ДОУ»

Разработала::

воспитатель

Саланханова Ч.Д.

Цель: Повышение уровня педагогической грамотности по формированию представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

Задачи:

1. Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в работе по сохранению и укреплению здоровья детей.

2. Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников семинара.

3. Воспитывать умение работать в коллективе.

     Предварительная работа:

Ход семинара - практикума:

Семинар – практикум проходит в виде деловой игры.

1. Игра – разминка «Доброе слово от солнышка».Воспитатель предлагает встать в круг. Педагоги передают мягкую игрушку – солнышко и говорят друг другу комплименты.

Воспитатель: В этот сентябрьский день всем очень хочется услышать добрые слова и комплименты. Это солнышко пробежит сейчас по кругу, а мы скажем друг другу комплименты.

     Мы с вами провели психодинамическое упражнение разминочного типа. Оно способствует поднятию настроения, активизирует внимание, дает настрой на работу и общение.

   Уважаемые педагоги! Мы предлагаем вам принять активное участие в семинаре - практикуме  в форме деловой игры на тему: «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста через пополнение здоровьесберегающей среды детского сада»

Придумайте своей команде название и  нарисуйте эмблему.  Название команды  и эмблемы вы должны  связать с темой нашего семинара. Все необходимое для этого лежит у вас на столах. Итак, приступайте, у вас на работу 5 минут. Проявите свое творчество и фантазию.

   Посмотрим, какие же команды будут принимать участие в нашей встрече.

    Вам предварительно давалось задание подготовить осенний листок с высказываниями о здоровом образе жизни. Предлагаем вам поделиться вашими идеями и в результате создать «Дерево мудрых мыслей о здоровом образе жизни».

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культуры и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» - данное высказывание принадлежит Владимиру Путину.

Все высказывания помещаются на «Дерево мудрых мыслей о здоровом образе жизни».

2. Рубрика «А знаете ли Вы?»

      По данным медицинских исследований с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди детского населения.  Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стали занимать во всем мире приоритетные позиции.    И это понятно, поскольку состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающая не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее.

     Ухудшение состояния здоровья детей долгое время рассматривалось как результат неблагоприятного воздействия социально-экономических, экологических и ряда других факторов. Однако, как показывают исследования Института возрастной физиологии ВОЗ, что не менее значимо отрицательное воздействие на здоровье, комплекса педагогических факторов. Мы поддерживаем  утверждение В.Б. Базарного, что «…здоровье детей» – не только медицинская, но и серьезная «педагогическая категория».

 Какие  факторы неблагоприятно  влияют на здоровье человека? (1 мин.) Выказывания педагогов.

Воспитатель: Вы абсолютно правы, а теперь обобщим. Неблагоприятными факторами являются:

       Статистика свидетельствует о том, что более 97% детей в дошкольных учреждениях и семье имеют нарушения здоровья. Наш город не является исключением. Уменьшилось количество детей с первой группой здоровья. Дети с раннего возраста уже имели нарушения здоровья в основном это – нарушение осанки, проблемы со зрением, многие состоят на учете у узких специалистов, вследствие чего уровень заболеваемости был очень высок.

      Кроме того, собеседование с родителями показало, что уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь.

     Важная роль в решении этой социально значимой проблемы отводится детскому саду.

     Совершенствование здоровьесберегающей среды и формирование навыков безопасности у детей дошкольного возраста является приоритетным направлением деятельности нашего детского сада.  Только в условиях совместной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

     3. Рубрика «Несколько вопросов теории»

Воспитатель: Что же такое здоровьесберегающий педагогический процесс? Здоровьесберегающий педагогический процесс в детском саду  - это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса.

     К основным направлениям оздоровительной деятельности  относится:

      В детском саду выстроена целостная система по внедрению в воспитательно-образова­тельный процесс здоровьесберегающих технологий. Немаловажную роль в здоровьесбережение детей играют сложившиеся в ДОУ традиции:

            Особое внимание в воспитании здорового ребенка уделяется развитию двига­тельной активности. Воспитатель по физической культуре использует на заняти­ях различные варианты подвижных игр: сюжетные, со спортивными элементами, игры-забавы и др. Проводят занятия по профилактике плоскостопия.

      Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. В учреждении оборудован физкультурный зал. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе.

       Хочется отметить о необходимости компетентности в данном вопросе не только воспитателей, но и родителей.  Поэтому мы работаем в тесном контакте  с семьей. Наряду с традиционными методами (родительское собрание, консультации), проводятся совместные досуги, дни открытых дверей, семинары, мастер – классы

Таким образом,  можно сделать вывод о том, что система  работы выбранная нами доказала свою эффективность, уменьшился процент заболеваемости детей, улучшились показатели координации движений, индивидуальной и коллективной пространственной ориентировки в процессе выполнения физических упражнений, дети стали более уверены в себе, улучшилась их самооценка. Интерес к здоровому образу жизни повысился не только у детей, но и их родителей. (Презентация 1)

     Жизнь в 21 веке  ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема  сохранения здоровья.

     В современной дошкольной педагогике на первый план выдвигаются задачи гуманизации процесса воспитания и обучения, охраны и укрепления психического и физического здоровья детей, их полноценного развития.   Решению этих задач способствует предметно-развивающая среда в дошкольном образовательном учреждении по здоровьесбережению.

    Цель: Создание условий в ДОУ, способствующих укреплению здоровья ребёнка, содействие его разностороннему развитию.

     Задачи:

родителями и детьми.

      При построении предметно- пространственной среды по здоровьесбережению рекомендуем соблюдать следующие принципы, разработанные М.Н. Поляковой:

      Развивающая функция предметной среды требует для своей реализации сочетания традиционных и новых, необычных компонентов, что обеспечивает преемственность развития деятельности от простых её форм к более сложным. Эта среда должна отвечать критериям функционального комфорта.

       Полноценное и всестороннее развитие и воспитание детей дошкольного возраста невозможно без правильно организованной и достаточной двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребёнка.

        Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет активны, умело пользуются своим двигательным аппаратом, движения их достаточно скоординированы и точны. Двигательная активность становится всё более целенаправленной и зависимой от эмоционального состояния ребёнка, от мотивов, которыми он руководствуется в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития двигательной активности старшего дошкольника.

        В самих группах педагогами и родителями создаются условия для здоровьесбережения:

     «Дорожка здоровья» в группах составляется из различных спортивных и импровизированных предметов, помогающих включить работу все группы мышц, а также способствующих массажу стоп и профилактики плоскостопия: это резиновые коврики, ребристые доски, коврики наполненные галькой.

Примерный набор физкультурного оборудования

Для старшей и подготовительной групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Наименование | Размеры, масса | Количество  на группу |
| Для ходьбы, бега, равновесия | Коврик массажный со следочками  Шнур короткий (плетёный) | Длина 75 см | 2  3 |
| Для прыжков | Обруч малый  Скакалка короткая | Диаметр 55-65 см  Длина 100-120 см | 5  5 |
| Для катания, бросания, ловли | Кегли (набор)  Кольцеброс ( набор)  Мешочек малый с грузом  Мяч большой  Мяч- массажёр  Обруч большой  Серсо (набор) | Масса 150-200 г  Диаметр 18-20 см  Диаметр 12-15 см  Диаметр 100см | 2  2  5  5  2  2  2 |
| Для ползания и лазания | Комплект мягких модулей (6-8 сегментов) |  | 1 |
| Для общеразвивающих упражнений | Гантели детские  Кольцо малое  Лента короткая  Мяч средний  Палка гимнастическая короткая | Диаметр 13 см  Длина 50-60 см  Диаметр 10-12 см  Длина 80 см | 10  10  10  10  10 |

     В учреждении используются следующие здоровьесберегающие технологии:

  - физкультурно- оздоровительные технологии:

      Воздушное закаливание

      Дыхательная гимнастика

      Гимнастика для глаз

      Витаминотерапия

      Гимнастика после дневного сна

- технологии, обеспечивающие социально-психологическое здоровье:

     Психогимнастика

     Пальчиковая гимнастика

       При организации предметно- пространственной среды в группах

     ДОУ необходима сложная, многоплановая и творческая деятельность. Предметно- пространственная среда характеризуется компонентами, необходимыми для полноценного физического развития:

- физкультурно - игровые и оздоровительные сооружения.

    Спортивное оборудование, инвентарь используют для  физической, оздоровительной деятельности, в процессе которой у ребёнка вырабатывается позиция по отношению к своему здоровью, гигиене тела, двигательным умениям и навыкам.

    Ориентируясь на журнал «Детский сад от А до Я», в подготовительной группе создан уголок «Физкультуры и здоровья».

  Уголок «Физкультуры и здоровья» представлен в виде городка здоровья, в котором размещены  дидактические игровые пособия, домики с «крышами зонтиками». По нашему мнению, такая предметно - развивающая среда сделает ребёнка творцом своей личности и здорового тела.

      Таким образом, здоровьесберегающая среда, созданная в условиях нашего детского сада, способствует обеспечению адаптации ребёнка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков.

     5. Викторина «Если хочешь быть здоров» (Презентация 2)

Воспитатель: А сейчас приглашаем принять участие в викторине « Если хочешь быть здоров» (Слайд №1)

1вопрос. Из предложенных фраз, выберите только те, которые характеризуют ЗОЖ, а фразы, которые останутся необходимо заменить так, что бы они подошли к ЗОЖ. (Слайд №2)

2вопрос. Выберите продукты полезные для вас. (Слайд 3)

3вопрос. Доскажите пословицы о здоровье. (Слайд №4)

4вопрос. Выберите характеристики для здорового человека. (Слайд №5)

5 вопрос. К данным рубрикам подберите формы работы с родителями. (Слайд №6)

А теперь дадим себе установку на здоровье и громко повторим вместе:

Я хочу быть здоров!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым! (Слайд № 7)

 6. Практическое задание по изготовлению нестандартного оборудования для спортивного уголка.

Воспитатель: Как утверждал Гиппократ: «Стопа – это фундамент, на котором стоит здание – наше тело», и поэтому мы предлагаем вам изготовить нестандартное оборудование для  обогащения предметно-развивающей среды в спортивных уголках групп.

«Следочки» можно сделать твердыми, мягкими и с «шипами». Используются они для профилактики плоскостопия и массажа ступней ног, а также для развития координации и равновесия.

«Волшебные тапочки». Используются также  для профилактики плоскостопия и массажа ступней ног.

«Тарелочки – шумелочки» - можно использовать для выполнения общеразвивающих упражнений на занятиях физкультурой, в свободной двигательной деятельности. Вызывает большой интерес и радость у детей.

«Рукавичка» - используется для развития координации движения, ловкости.Ст.воспитатель: Благодаря творчеству, выдумке и умелым рукам вы превратили бесполезные  на первый взгляд предметы в пособия для выполнения различных упражнений и корригирующих гимнастик.

7. Рефлексия. Тренинг. Упражнение «Надежда».

Все стоят по кругу. Ст. воспитатель зажигает свечку и говорит: «С этим огоньком я связываю надежду на то, что мы с вами сегодня интересно, познавательно провели время, надеюсь на наши дальнейшие встречи, нам есть чему поучиться друг у друга. Желаю вам дышать полной грудью, улыбаться ветру в лицо и уверенно шагать в завтрашний день». Свеча передается по кругу, и педагоги говорят друг другу пожелания.