**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение МО**

**«Кошехабльский район» Детский сад №13**

 **С е м и н а р**

 **« Здоровье – основной**

 **критерий образования»**

 **Воспитатель:**

 **Никулина С.Н.**

Сегодня мы с вами будем общаться на очень интересную тему.

Но чтобы было интересней отгадайте несколько загадок.

1. Разгрызёшь стальные трубы, если будешь чистить (Зубы).
2. А теперь такой вопрос:

Что за мышечный насос, в нашем теле кровь качает.

Никогда не отдыхает? (Сердце)

1. На земле он всех сильней, потому что всех умней. (Человек)
2. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней (Зарядки)
3. Он, нужен для дыхания, а ещё для обаяния (Нос)
4. Наши верные друзья солнце, воздух и (Вода)
5. Пешком ходить долго (Жить)
6. Когда мы шутим, веселимся и просто радостно резвимся, то звуки

Издаём, каким их словом назовём? (Смех)

1. Отдай спорту время, а взамен получи (Здоровье)

Как вы догадались тема нашего семинара «Здоровье – основной критерий образования.»

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем воспитать здорового ребёнка.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Выпадение

Же хотя бы одной из этих структурных частей ведёт к утрате целого.

Вначале рассмотрим психологические условия укрепления здоровья.

Как показано в многочисленных исследованиях, часто физическое здоровье зависит от психологического состояния ребёнка. Другими словами если ребёнку хорошо и комфортно в психологическом аспекте, то его физическое состояние здоровья меняется в лучшую сторону.

 Первое условие образовательной программы в детском саду ведёт к укреплению здоровья, непосредственно связано с личностно – ориентированным педагогическим процессом.

 Второе условие, обеспечивающее укрепление здоровья в образовательном процессе, связано с отношениями детского сада с семьёй ребёнка. Оптимальные условия создаются в детском саду, как в большой семье.

 Третье условие, позволяющее укрепить здоровье детей, связано с организацией общения в детском коллективе. В детском саду это, прежде всего коллективные игры с обязательным участием взрослого.

Болезнь легче предупредить, чем лечить. А значит надо с ранних лет учить детей заботиться о своём здоровье, воспитывать интерес, а затем потребность в здоровом образе жизни.

Здороваясь при встрече, мы желаем друг другу здоровья и всего самого наилучшего.

 Я здороваюсь с улыбкой дома и на улице,

 Даже «здравствуй» говорю я знакомой курице.

Таким смешным стишком учим детей приветствовать окружающих.

К оздоровительным мероприятиям относится закаливание, что повышает

Сопротивляемость организма к болезням. Мы в своей повседневной работе

 Используем такие закаливающие процедуры, как использование облегчённой одежды, хождение по дорожке «здоровье» перед сном, гимнастика в кровати после сна. Любые закаливающие процедуры должны вызывать у детей положительные эмоции. Так ежедневное проведение утренней гимнастики создаёт у детей хорошее настроение, поднимает мышечный тонус. В ежедневное планирование входит ознакомление и выполнение культурно гигиенических навыков детьми. Это мытьё рук, и лица холодной водой – это считается закаливающей процедурой, которая способствует лучшему снабжению кровью внутренних органов, и головного мозга. Ребёнок становится бодрее, ему лучше думается, быстрее проходит усталость, как физическая, так и психическая, улучшается настроение.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном

Восемь сорок, всех детей

Завтрак ждёт, за стол скорей!

И хороший аппетит

 Никому не повредит.

Практика показывает, что одним из наиболее перспективных, а главное простых методов в оздоровлении детей является массаж биологических активных точек. В работе с детьми используем игровой массаж А.А.Умонской.

 Массаж рук – оказывает интенсивное воздействие на кончики пальцев, которое стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэммоциональной устойчивости, физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Эй, ребята все ко мне!

Кто стоит там , в стороне?

А ну быстрей лови кураж

 И начинай игру «Массаж» и т.д.

Массаж волшебных точек ушей полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами,

А сейчас всё тянем вниз.

Ушко, ты не отвались и т.д.

В такой игровой форме проводится массаж, который помогает повысить иммунитет и закалить организм.

 Теперь рассмотрим физическое развитие детей. Как уже сказали – это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулки.

Потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых, в день детям нужно гулять не менее двух раз

по 1 -2 часа. Под влиянием чистого воздуха не только повышается тонус нервной, дыхательной, пищеварительной системы, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Основное время на

прогулке дети проводят в движении.

Движение – здоровье,

Движение – развитие,

 Движение радость.

Подвижные игры – источник радостных эмоций. Подчиняясь правилам в игре, ребёнок ведёт себя, как персонаж (высоко прыгает, как зайчик; крадётся, как кошка за мышкой).

 В таких играх дети непосредственны, повторяют движения снова и снова и не устают, любят выполнять ведущие роли. При беге у детей развивается выносливость.

 Но всё - таки, основные задачи укрепления здоровья у детей несут специально разработанные по каждой возрастной группе занятия по физическому развитию. Основные задачи по физическому воспитанию являются охрана и укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма, достижение полноценного физического развития: что даёт гармоничность телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.

 Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают ребёнка новыми движениями.

 Решение образовательных задач на занятиях по физической культуре сочетается с осуществлением воспитательных и оздоровительных задач, с развитием физических качеств, совершенствованием функциональной деятельности организма, повышением его работоспособности.

 Теперь можно рассмотреть один из факторов, отрицательно влияющих на здоровье, является нерациональное питание.

 Мы сталкиваемся с детскими проблемами: сластёны, еда на улице, злоупотреблением жаренным, солёным, несоблюдение режима питания, быстрая еда, еда с немытыми руками, переедание.

 На что нужно обращать внимание? Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала желание быть аккуратным, с одной стороны, с другой стороны, красиво сервированный стол и внешний вид подаваемых блюд оказывает благоприятное воздействие на пищеварение.

 Дошкольникам нужно рассказывать о полезной еде, о продуктах, дающих организму энергию: гречка, овсянка, рис, хлеб, мясо, рыба…

А ещё надо обязательно включать в рацион питания продукты, содержащие

Витамины: овощи, фрукты.

 И не забывать о гигиене полости рта, напоминать детям, что зубы надо чистить два раза в день и после каждого приёма пищи полоскать ротики.

 Формируя у детей привычку к здоровому образу жизни, нужно обращать внимание на значимость для организма сна. Непременное условие для качественного сна – постоянный приток свежего воздуха, потом сон проходит на фоне одностороннего проветривания.

 Пробуждение – серьёзнейший момент для насыщения жизни малыша движениями. После сна дети не сразу встают, а в начале проводится гимнастика после сна в постели, что даёт прекрасный оздоровительный эффект, при этом она доступна и приятна, как лежебокам, так и подвижным детям:

Потягушки – потягушки,

От носочков до макушки.

Мы, потянемся, потянемся

 Маленькими не останемся!

Ну и самое главное правило – везде быть весёлым, в этом залог здоровья.

Смех как яркое выражение положительных эмоций, обладает большой целительной силой.

 У детей развивается чувство юмора во время чтения весёлых рассказов, рассказывание весёлых стихов. Чем больше ребёнок смеётся, тем лучше.

Веселье является показателем психического здоровья.

 Воспитание у ребёнка потребности к здоровому образу жизни – это длительный процесс, в ходе которого запоминает определённые «можно» и «нельзя», которые становятся частицей его «Я», внутренним убеждением.

 Поэтому алгоритм решения данной задачи может быть таким:

От удовольствия к привычке:

От привычке к потребности.

****

****