



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Семинар-практикум:
«Здоровым будешь, все добудешь»!

Подготовила воспитатель:
Насонова Н.Н.
Дата: 22.11.2023 г.

Краснодар 2023

Семинар-практикум для воспитателей «Здоровым будешь, все добудешь».

Цель: повышение компетенции педагогов ДОО в вопросах формирования здорового образа жизни дошкольников в условиях детского сада и семьи.

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 МДОУ и с родителями;
- развивать творческий потенциал педагогов;
- способствовать росту педагогического мастерства, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников.

Ход проведения семинара-практикума.

Охрана и укрепления здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. Здоровье – одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, неважного настроения. Дошкольник, освоивший основную общеобразовательную программу дошкольного образования, должен обладать следующими интегративными качествами: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму. «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил Сократ. Предлагаю вашему вниманию задание «*Найди правильный ответ*», выполнив которое мы выделим компоненты здорового образа жизни, первый вопрос:

1. Закончи определение: отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие:

- Здоровье
- Сон
- Питание

2. Закаливание это -

- Тренировка организма к действию различных метеорологических факторов
- Физические упражнения
- Прогулки

3. Система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального личностного и физического здоровья всех субъектов образования:

- Физическая культура

- Здоровьесберегающие технологии
 - Компьютерные технологии
4. Что согласно известному лозунгу, является залогом здоровья:
- Красота
 - Чистота
 - Доброта
5. Как называется наука о здоровье:
- Физиология
 - Геронтология
 - Валеология
6. Существует множество пословиц и поговорок о здоровье. В какой из перечисленных пословиц допущена ошибка:
- Здоровье за деньги не купишь
 - Здоровье дешевле богатства
 - Здоровье дороже всего на свете
7. Состояние, при котором замедляется большинство физиологических процессов и создаются лучшие условия для восстановления работоспособности организма
- Сон
 - Игра
 - Отпуск
8. К какой образовательной области можно отнести следующую пословицу: «Двигаюсь, значит, живу» -
- Музыка
 - Здоровье
 - Физическая культура
9. Какое из перечисленных высказываний нельзя отнести к образовательной области «Здоровье»
- Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой
 - Гармоничное развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов
 - Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнования
10. Рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток это –
- Игра
 - Занятие
 - Режим дня

У меня есть могучее дерево – дуб (*нарисованное на ватмане*). В древности люди его ассоциировали со здоровьем. Но наше дерево без листочков. Я предлагаю вам сейчас украсить этот "Дуб" листочками, на которых вы напишите компоненты здорового образа жизни.

А сейчас я предлагаю вам решить кроссворд «Здоровье».
Решение кроссворда

- Один из природных закалывающих факторов (*вода*).
- Лекарственное растение, название которого происходит от имени древнегреческого бога (*адонис*).
- Бегун на короткие дистанции (*спринтер*).
- Точно размеренный распорядок действий на день (*режим*).
- Продукт питания, полезный для здоровья ребёнка (*молоко*).
- Крупнейшие международные спортивные соревнования (*олимпиада*).
- Вид спорта (*альпинизм*).
- Предмет для игры в спортивные и подвижные игры (*мяч*).
- Спортивный инвентарь (*коньки*).
- Способность организма противостоять различным болезнетворным микроорганизмам (*иммунитет*).
- Вид активного отдыха (*туризм*).
- Витаминный напиток (*морс*).
- Физиологический процесс, во время которого происходит отдых организма (*сон*).

В работе с детьми дошкольного возраста мы часто используем различные жанры устного народного творчества. Пословицы и поговорки – это не только ознакомление детей с устным народным творчеством. Это – установление определенных жизненных принципов, которыми потом руководствуется человек во взрослой жизни. Сейчас я предлагаю вам из набора слов составить пословицы, которые возможно использовать с детьми дошкольного возраста при формировании бережного отношения к своему здоровью.

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Коли болен — лечись, а здоров — берегись.
- Здоровье приходит днями, а уходит часами.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- В здоровом теле — здоровый дух.
- Здоров будешь — все добудешь.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня являются обязательными и необходимыми условиями для детей дошкольного возраста. Давайте перечислим все мероприятия, направленные на укрепление и сохранение здоровья детей, которые вы используете в работе. Участники называют мероприятия, используемые в работе: физкультурные занятия, подвижные игры на свежем воздухе, утренняя гимнастика и гимнастика после сна, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, гимнастика для глаз, физминутки, физкультурные праздники и досуги.

- Сейчас мы сами поиграем в игру «*Волшебный мешочек*» и вспомним технологии здоровьесбережения, которые используются в детском саду. У меня есть карточки, на которых изображены различные предметы. Выходят участники, становятся в круг.

- Теперь каждый из вас будет по очереди брать карточку, называть предмет и отвечать на вопрос: «*Какой вид оздоровления он отражает?*»

- 1) подушечка с травой – фитотерапия
- 2) диск – музыкотерапия
- 3) апельсин – ароматерапия
- 4) мыльные пузыри - игры на дыхание
- 5) краски – арт-терапия
- 6) перчатка – пальчиковая гимнастика
- 7) цветок – цветотерапия
- 8) песок – песочная терапия
- 9) маска – психотерапия

Современные дети испытывают "двигательный дефицит", так как большую часть времени проводят в статическом положении (*за столами, телевизорами, компьютерами*). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. Для решения этой проблемы широко используется технология ритмопластика. Занятия ритмопластикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработке правильной осанки, походки, грации движений, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом. Мы, как воспитатели можем использовать в работе с детьми отдельные ее элементы игры и упражнения, которые обеспечивают активную двигательную деятельность детей, создают положительный психоэмоциональный комфорт у ребёнка, способствуют становлению осознанного отношения к выполнению двигательных действий, дают возможность закрепить правильное выполнение движений у дошкольников.

Сейчас я предлагаю вам познакомиться с такой игрой. Называется она «*Семь сыновей*».

Цель. Развивать умение детей произвольно реагировать на команду, снимать зажатость, скованность, согласовывать свои действия с другими детьми.

Дети выбирают водящего, ставят в середину круга. Все играющие двигаются по кругу, взявшись за руки, и поют:

У одной бедной старушки
Жили в маленькой избушке
Семь сыновей,
Все без бровей,
С большими ногами,
С длинными ушами,
Ничего не ели,
А все только пели,
Скакали да играли!
Как?

Все останавливаются и опускают руки на слова: «*Делали все вместе так!*» Водящий, изображающий старушку, быстро делает какое-нибудь движение или принимает смешную позу. Все играющие должны повторить это движение или позу, какую принял водящий.

Того, кто зазевался или делает что-то не так, как следует, старушка наказывает: заставляет обежать круг или поскакать на одной ноге. Затем выбирается новый водящий на роль старушки, игра продолжается.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно ко взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество "дети – родители – педагоги". Именно дошкольное учреждение является местом педагогического просвещения родителей. Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи осуществляется по-разному. В настоящее время существует много форм взаимодействия дошкольного учреждения и родителей.

- К традиционным формам взаимодействия относят:
информационно - наглядные (материалы на стендах; папки-передвижки; рекомендации; выставки детских работ; фотовыставки,
- индивидуальные (беседа, консультация, посещение семьи,
- коллективные (родительские собрания; конференции, «*круглые столы*», тематические консультации).

Нетрадиционные формы включают в себя:
познавательные (семинар-практикум; родительский клуб; педагогическая гостиная; устный педагогический журнал; педагогический брифинг и др.)
информационно-аналитические (анкетирование; социологические опросы; «*телефон доверия*»; «*горячая линия*»; «*почтовый ящик*» и др.)
досуговые (*совместные досуги, праздники; участие в выставках, экскурсиях т. д.*)
наглядно-информационные (информационные проспекты; дни открытых дверей; открытые просмотры занятий, режимных моментов; выпуск газеты; мини-библиотека и др.)

Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше

сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: *«Здоров будешь – всё добудешь»*.

«Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, прикроем глаза и прислушаемся, как оно стучит: *«тук, тук, тук»*. А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и тёплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы.

Спасибо за внимание!