

Семинар-практикум
**«Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей
дошкольного возраста посредством валеологии»**

*Материалы подготовила:
методист*

*МБДОУ д/с «Рябинка» Вяземского района Смоленской области
Позлевич Лариса Николаевна*

Цель:

Систематизировать знания педагогов по формированию валеологической культуры детей дошкольного возраста, привычки к ЗОЖ.

Задачи:

1. Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья.
2. Способствовать росту педагогического мастерства, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников.

План проведения:

1 часть. Теоретическая.

1. Формирование здорового образа жизни посредством валеологии. *(Презентация)*

2 часть. Практическая – коллективная деятельность.

1. Решение кроссворда на тему ЗОЖ.
2. Задания для команд.
3. Тема ЗОЖ в пословицах и поговорках.
4. Упражнение «Воздушный шар».
5. Тест «В хорошей ли вы форме?»
6. Разработка памятки для родителей «Здоровье ребёнка – “программа минимум»
7. Формы взаимодействия с родителями по формированию у детей представлений о ЗОЖ. Коллективная деятельность – заполнение таблицы

8. Представление презентаций и видеоматериалов по формированию здорового образа жизни.

Домашнее задание.

1 часть. Теоретическая (*презентация*)

Слайд 1

Дошкольный возраст считают наиболее важным для физического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья, формируются главные черты характера.

Поэтому приоритетным направлением образования для любого детского сада остаётся сохранение и укрепление здоровья ребёнка, формирование у него привычки к здоровому образу жизни. Главная задача дошкольных учреждений – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно – гигиенические навыки, научиться вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста посредством валеологии будет посвящен наш сегодняшний семинар.

Слайд 2

Что такое валеология? Валеология- это наука о здоровье. Практически все современные авторы начинают свои рассуждения о валеологии с выявления этимологии слова. В его основе лежат латинские “vale” и “logos”, которые переводятся соответственно “будь здоров” и “учение, знание, наука”.

Предметом её изучения является здоровье и его резервы, здоровый образ жизни.

Объектом является практически здоровый человек или в состоянии болезни.

Слайд 3

Валеологическое образование – целенаправленный процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста способам укрепления и сохранения своего здоровья;

Слайд 4

Специфические черты валеологии:

Антропологичность

Личностно ориентированная направленность

Интегральность.

Гуманистичность

Педагогический характер

Слайд 5

Основная цель валеологии – создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование

психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний.

Слайд 6

Задачи валеологического образования в ДОУ:

1. **Формировать** систему знаний о человеческом организме, назначении и функционировании органов и систем.
2. **Формировать у детей с ранних лет валеологическое сознание**, бережное и заботливое отношение к собственному здоровью, здоровью **других людей**, как высочайшей ценности;
3. Закреплять умения и навыки, поддерживающие, укрепляющие и сохраняющие **здоровье**, способности к саморегуляции.
4. Воспитывать у детей **мотивации здорового образа жизни** и мотивационные установки на приоритет **здоровья перед болезнями**;
5. Воспитывать у детей желание активно участвовать в **оздоровлении окружающих людей**, используя приобретённые теоретические знания и элементы практических **привычек**.

Слайд 7

Принципы валеологического образования

Реализация этих задач основывается на **валеологическом принципе**: «гармонизация личности во взаимосвязи с окружающим миром (*космосом, природой, социумом*) – это и есть основа индивидуального **здоровья**».

Принцип всеобщности

Принцип целостного подхода к **здоровью ребенка**

Принцип деятельностного подхода

Принцип гуманизма и альтруизма (*родителям, детям*).

Слайд 8

Принцип «*Не навреди!*» определяет, что в обучении **детей** можно использовать только те способы, методы, технологии и средства, которые:

просты,

доступны,

безопасны,

эффективны,

экспертируемы,

Слайд 9

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что **здоровье** человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% от **образа жизни**. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней, чтобы быть **здоровым**, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления.

Алгоритм формирования потребности здорового образа жизни для ребенка таков: от удовольствия – к привычке, от привычки – к потребности.

Для формирования потребности в здоровом образе жизни необходимо:

- развивать у детей дошкольного возраста навыки личной гигиены и навыки оказания первой помощи;
- **формировать у дошкольников элементарные представления:**
 - о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены (при проведении занятий **обращать внимание детей** на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц; при выполнении гигиенической процедуры рассказывать **дошкольникам** о ее влиянии на состояние кожи, зубов и т. д.);
 - о способах сбережения психического **здоровья** (позитивный эмоциональный настрой, развитие умения контактировать с другими людьми, умения расслабляться и др.);
- поддерживать возникновение у **детей** в процессе физической активности положительных эмоций, чувства “мышечной радости”;
- **привлекать родителей к формированию** у ребенка ценностей **здорового образа жизни.**

Слайд 10

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду:

- Все компоненты **физкультурно-оздоровительной работы** (эколого-валеологические походы, дни здоровья, динамические минутки)
- Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон.
- Учебно-воспитательный процесс: занятия по разделу «**Здоровье ребенка**» (гимнастика, познавательная часть, релаксация, учебно-воспитательные занятия (минутки **здоровья**, физминутки, минутки психологической разгрузки, физкультурные занятия, музыкальные занятия (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости, логопедические занятия (физминутки, словарная работа, рисование (*физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости*)).

Слайд 11

Занятия **валеологического** характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение в предметно - развивающей среде группы.

развивающие дидактические игры и др.

Таким **образом**, осуществляется комплексный подход в **формировании** культуры ЗОЖ у воспитанников ДООУ.

Значительное место необходимо уделять повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, обучение пониманию своего эмоционального состояния.

Слайд 12

Словесные методы

Слайд 13

Наглядные методы. Нужно уделять внимание накоплению наглядно-дидактического материала.

Слайд 14, 15

Практические методы

Так как детям **дошкольного возраста** свойственно наглядно – действенное мышление, поэтому познание какого-либо объекта или явления природы начинается с его неоднократного наблюдения с подключением различных анализаторов (*потрогать, понюхать, послушать и т. д.*). И именно в поисково-исследовательской деятельности мы с ребятами и реализуем скрытый потенциал возможностей человека:

- научиться воспринимать окружающий мир целостно, включая все сенсорные каналы;
- увеличить объем памяти (доказано, чем более комплексно воспринимается объект, тем более четкий «след» он оставляет в памяти).

Слайд 16

Успешное **формирование** представлений о ЗОЖ у **дошкольников** во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-**образовательной** работы в ДООУ и в семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребёнок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагог.

На сегодняшний день существуют определенные трудности в решении проблемы **формирования** здорового образа жизни у детей:

- Не всегда учитываются **возрастные особенности дошкольников**, детям предлагается довольно сложная **информация** относительно структуры и функций мозга, почек, печени, сердца и т. д. ;
- **Формирование** здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения часто ограничивается отдельными мерами, которые проводятся где-то эпизодически и бессистемно;

- При проведении с дошкольниками занятий по валеологии преобладает репродуктивный метод;
- Отсутствие наглядного материала и недостаточное использование ИКТ;
- Проблема **формирования здорового образа жизни дошкольников** недостаточно освещена в психолого-педагогической литературе;
- В решении задач **формирования здорового образа жизни** часто не используется принцип интеграции **образовательных областей**;

Слайд 17

Главное не просто учить, а доказывать детям необходимость защиты своего организма, **формировать в сознании детей** ответственность за своё **здоровье**. Параллельно необходимо вести работу с родителями, чтобы они стали активными участниками **валеологического процесса**.

Слайд 18

Уголок здоровья

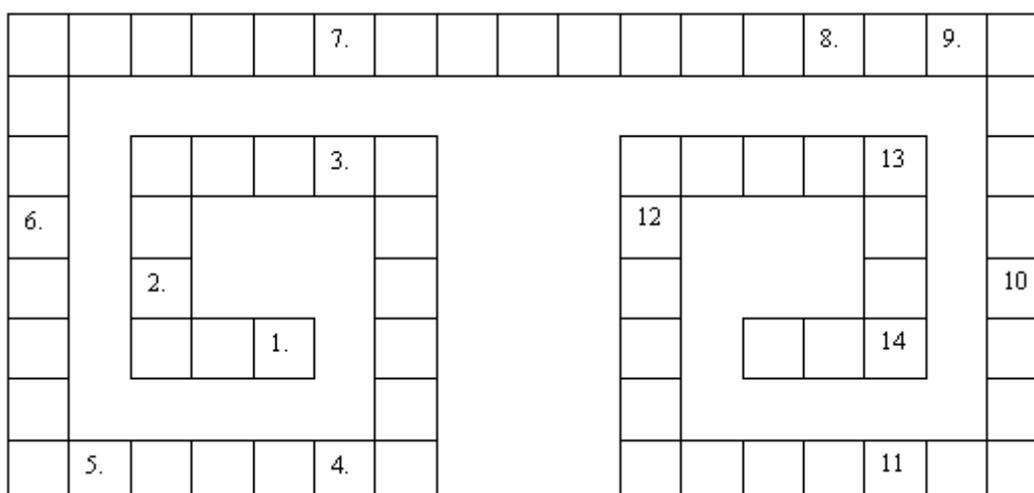
Развивающий характер обучения основан на детской активности в поисково-исследовательской деятельности, решении проблемных ситуаций.

Проводить опыты, направленные на изучение процессов функционирования организма человека и влияние на него окружающей среды.

Например: проводя опыты из цикла «Воздух-невидимка» мы исследуем процессы дыхания человека; опыты из цикла «Волшебница-вода» исследуем процессы фильтрации воды, потребности человека в воде; цикл «Звук» - органы слуха;

2 часть. Педагоги делятся на две команды.

1 задание



Решение кроссворда “Здоровье”.

1. Один из природных закаливающих факторов (вода).
2. Лекарственное растение, название которого происходит от имени древнегреческого бога (адонис).
3. Бегун на короткие дистанции (спринтер).
4. Точно размеренный распорядок действий на день (режим).
5. Продукт питания, полезный для здоровья ребёнка (молоко).
6. Крупнейшие международные спортивные соревнования (олимпиада).
7. Вид спорта (альпинизм).
8. Предмет для игры в спортивные и подвижные игры (мяч).
9. Растение, обладающее фитонцидными свойствами (чеснок).
10. Спортивный инвентарь (коньки).
11. Способность организма противостоять различным болезнетворным микроорганизмам (иммунитет).
12. Вид активного отдыха (туризм).
13. Витаминный напиток (морс).
14. Физиологический процесс, во время которого происходит отдых организма (сон).

2 задание. Каждой команде предлагается:

1 команде провести:

- Игровой массаж (ежики)
- Дыхательную гимнастику

2 команде провести

- Зрительная гимнастика
- Пальчиковую гимнастику

3. Замените предложение пословицей.

- Береги здоровье (Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен – лечись, а здоров, так берегись.)
- Ешь лук (Лук от семи недуг. Лук – здоровью друг.)
- Будь бодрым, занимайся физкультурой (В здоровом теле, здоровый дух. Быстрого и ловкого и болезнь не догонит.)
- Умывайся, принимай душ каждый день (Чистота – залог здоровья!)
- Здоровье бесценно (Здоровье за деньги не купишь.)
- Здоровый все одолеет (Здоровому и горе не горе, а беда не зарок.)
- Здоровому всё по плечу (Здоровому и горе не горе, а беда не зарок.)
- Закаляйся с детства (Смолоду закалишься – на весь век сгодишься).

4. Упражнение “Воздушный шар” (о ценности здоровья для человека) .

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важны для Вас настолько, что Вы взяли

бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке? И обоснуйте ответ и что вы поставили на 1 место.

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья и т. д.

5. Тест «В хорошей ли вы форме?» (для педагогов, родителей).

Чтобы постоянно поддерживать себя в хорошей форме, нужно ежедневно давать организму хотя бы небольшую физическую нагрузку. Тест поможет вам определить, насколько ваш распорядок дня помогает поддерживать хорошую физическую форму.

1. Часто ли вы садитесь в транспорт (машину, автобус), чтобы доехать туда, куда можно дойти пешком?
2. Часто ли вы принимаете участие в спортивных или иных соревнованиях (теннис, футбол, плавание, спортивные танцы)?
3. Если нужно подняться на несколько этажей, часто ли вы идёте пешком? (Никогда, иногда, всегда).
4. Даёте ли вы себе хотя бы 20-минутную нагрузку, вызывающую небольшую одышку? (Да, нет).
5. Если вы пробежите 100 метров, чтобы успеть сесть в автобус, много ли проходит времени, прежде чем ваше дыхание придёт в норму?
6. Часто ли вы за один раз проходите пешком 3 км? (Да, нет).
7. Вы активно проводите свой день? (Да, нет).
8. Просмотр телевизора в неделю составляет менее 10 часов
9. Часто ли вы занимаетесь тяжёлой работой (перекапыванием огорода, генеральной уборкой)? (Да, нет).
10. Вы активно проводите воскресный день? (Да, нет).

Подведите итог. За каждый ответ «да» вам начисляется 1 очко, за ответ «нет» - 2 очка.

Сложите полученные очки:

14 – 20 - Ваш образ жизни почти наверняка достаточно активен для того, чтобы вы были в хорошей форме.

7 – 13 - Вероятно, вы находитесь в довольно приличной форме физической, но вам ещё далеко до совершенства. Постарайтесь найти время для ежедневных физических нагрузок.

6 и менее - Похоже, у вас не очень активный образ жизни, а ведь любая физическая нагрузка идёт только на пользу. Постарайтесь больше гулять и быть в движении, а не сидеть на месте.

6. Разработка памятки для родителей “Здоровье ребёнка – “программа минимум”

Памятка для родителей “Здоровье ребёнка”

(“программа минимум” в обучении детей здоровому образу жизни)

- полоскать рот после каждого приема пищи, чистить зубы утром и на ночь;
- мыть овощи и фрукты проточной водой;
- мыть руки после еды, после посещения туалета;
- ежедневно менять носочки, трусики, носовые платки;
- ежедневно совершать пешие прогулки;
- уметь расслабляться, гасить отрицательные эмоции;
- избегать опасных ситуаций для жизни и здоровья;
- заботиться о чистоте окружающей среды /группе, участке, клумбе и др./;
- следить за своей осанкой;
- знать, как правильно вести себя в общественных местах; /закреплять привычки положительного поведения, доброжелательное отношение к взрослым и сверстникам, поступать соответственно нормами и правилам поведения/;
- уважать друг друга. Чутко относиться к людям с ограниченными возможностями;
- уметь контактировать с другими людьми.

7. Формы взаимодействия с родителями по формированию у детей представлений о ЗОЖ.

Коллективная деятельность – заполнение таблицы

Примерный вариант заполнения таблицы:

Формы	Традиционные	Нетрадиционные
Наглядно-информационные	информационные стенды	видеоролики
	папки-передвижки	информация на сайте
	тематические выставки	газета (журнал)

		личный блокнот
		презентации
Аналитические	анкетирование	“шкатулка вопросов”
	посещение семьи	тестирование
Образовательные	беседы	круглый стол
	практикумы, семинары	семейная гостиная
	родительские собрания	родительская конференция
	консультации	групповая дискуссия
	физкультурные досуги	Занятия в родительских клубах
		Акция
		Вечера вопросов и ответов
		Совместные выходы на природу
		Совместные физкультурные занятия с детьми
		Творческие конкурсы

8. Представление презентаций и видеоматериалов по формированию здорового образа жизни.

Цель – активизация использования ИКТ в работе с детьми по формированию представлений о здоровом образе жизни.

Презентации: “Моё тело”, “Здоровье человека”, “Секреты здоровья”, “Советы Айболита”, “Здоровый образ жизни”, “Для чего нужен сон”, “Полезные продукты”, “Безопасность дома”.

(Тематическая подборка презентаций с использованием ресурсов сети Интернет).

Домашнее задание:

Провести опрос детей своей возрастной группы (средняя, старшая, подготовительная группа).

Беседа с детьми по теме **“Здоровье”**:

“Какого человека можно называть здоровым человеком?”.

“Что нужно делать, чтобы быть здоровым?”

“Ты здоровый человек?”.

Анализ результатов опроса детей подводится на педсовете.